

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة



ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
فرع : التدريب الرياضي
تخصص : تحضير بدني و ذهني

معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم : التدريب الرياضي
رقم : 125060491

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: نعمون أشرف

تحت عنوان

فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة
بالسرعة وأثره على أداء مهارة السحق لدى لاعبي
الكرة الطائرة صنف أشبال (16-17 سنة)
دراسة ميدانية لفريق فنار عين أزال

لجنة المناقشة :

- | | | |
|---------------|-------------------|-----------------|
| رئيسا | الجامعة : المسيلة | • بن تومي بلال |
| مشرفا و مقررا | الجامعة : المسيلة | • بن عمر مراد |
| مناقشا | الجامعة : المسيلة | • بطاط نورالدين |

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

أحمد الله عز وجل على أن من علينا بإتمام هذا البحث و أسأله مزيدا من النجاح
و التوفيق في نجاحات مقبلة بإذنه تعالى.

ثم أتوجه بخالص الشكر و العرفان و الامتنان للأستاذ المشرف: " بن عمر مراد"
وقال المنذري قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من إستعاذكم
فأعذوه، ومن سألكم بالله فأعطوه ، ومن دعاكم فأجيبوه ، ومن صنع لكم
معروفا فكافؤوه، فإن لم تجدوا ما تكافؤوه فادعوا له حتى تروا أنكم
كافأتموه" الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث و لم يبخل علي بتوجيهاته
القيمة ولأساتذتي الكرام الذين تتلمذت على أيديهم طيلة مشواري الدراسي
و الجامعي .

كما لا يفوتني تقديم الشكر إلى كل من كانت له يد عون في إخراج هذا
البحث إلى النور، سائلا المولى عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم.

وأشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بابتسامة.

" نعمون أهرفه "

إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾

(الآية 24 - سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي

إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية "حدة".

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى إلى

أبي العزيز "عمار".

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم ييخل عليا بنصائحه إلى الدكتور: بن عمر مراد

إلى كل الإخوة إلى سليم ، نبيل ، علاء ، بلال ، عبد السلام

و البرعمة الصغيرة رحمة

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء وأخص بالذكر :

رائد ، خيضر ، خليل ، سامي ، جمال ، فوزي ، يعقوب ، عز الدين ، ياسين ، محمد ، حلیم ،

حمزة ، إبراهيم ، عمر ، فيصل ، أسامة ، فاتح ، بدر ، أيوب ، عصام ، حسان والى كل من لم نذكر اسمه .

إلى رفيقي في العمل :محمد مقلاتي .

إلى قارئ هذا الإهداء

أشرف



قائمة المحتويات

البسمة

شكر وعرهان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة..... أ ب

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1 الخلفية النظرية..... 3

1- البرنامج التدريبي..... 3

1-1- ماهية البرامج..... 4

1-2- أهمية البرامج..... 4

1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدي مصممي البرامج..... 5

1-4- خطوات تصميم برنامج تدريبي..... 5

1-5- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج..... 5

1-6- التدريب..... 6

1-6-1- مفهوم التدريب..... 6

1-6-2- أنواع التدريب الرياضي..... 6

1-6-3- المبادئ الأساسية للتدريب و التطور..... 7

1-6-4- أساليب وطرق التدريب الرياضي..... 8

1-6-4-1- المستمر..... 8

1-6-4-2- الفكري..... 8

1-6-4-3- التكراري..... 8

1-6-4-4- الدائري..... 9

1-6-4-5- المنافسة والمراقبة..... 9

1-7- الإعداد البدني العام..... 9

1-8- الإعداد الخاص للكرة الطائرة..... 9



قائمة المحتويات

2-الكرة الطائرة

- 2-تعريف الكرة الطائرة.....10
- 2-1-تاريخ الكرة الطائرة وتطورها.....11
- 2-2-في العالم.....11
- 2-3-في الجزائر.....11
- 3-طبيعة لعبة كرة الطائرة.....12
- 4-مميزات لعبة كرة الطائرة.....13
- 5-أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.....14
- 6-فائدة الكرة الطائرة على الجانب الخلقي، البدني والاجتماعي.....15
- 7-الصفات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة.....16
- 7-1-القوة.....16
- 7-1-1-القوة العضلية القصوى.....16
- 7-1-2-القوة المميزة بالسرعة.....16
- 1-تعريف.....16
- 2-أهمية القوة المميزة بالسرعة.....17
- 3-طريقة تطبيق البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة.....17
- 4-طريقة قياس الحمل الأقصى.....17
- 5-اختبارات القوة المميزة بالسرعة.....18
- 7-1-3-تحمل القوة.....18
- 7-2-المرونة.....19
- 7-3-الرشاقة.....19



قائمة المحتويات

19.....	7-4-السرعة.....
20.....	7-5-التحمل.....
21.....	8-المتطلبات البدنية للهجوم.....
22.....	9-أهم المهارات الأساسية.....
23.....	9-1 الإرسال.....
23.....	9-2 الاستقبال.....
24.....	9-3 التمهير.....
24.....	9-4 حائط الصد.....
24.....	9-5-الارتقاء.....
25.....	9-5-1-الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء.....
25.....	9-5-2-أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة.....
25.....	9-5-3-أنواع الارتقاء (اختبارات).....
27.....	9-6-الضرب الساحق.....
27.....	9-6-1 أهمية الضرب الساحق.....
27.....	9-6-2-الأساس الفني للضرب الساحق.....
29.....	9-6-3-أنواع الضرب الساحق.....
31.....	9-6-4-عيوب وأخطاء شائعة وتصحيحها.....
32.....	10-جدول زمني لتطور ونشوء اللعبة.....
33.....	11-تدريب الأندية (مرحلة الأساس والبناء).....
34.....	11-1 أهداف تدريب الأندية.....
34.....	11-2 فترة تدريب الأندية.....
35.....	1-الدراسات السابقة.....
37.....	2-الاستفادة من الدراسات السابقة.....
الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة	
38.....	1-الكلمات الدالة في الدراسة.....
39.....	2-اشكالية الدراسة.....
40.....	3-أهداف الدراسة.....



قائمة المحتويات

- 4- أهمية الدراسة.....40
- 5- فرضيات الدراسة.....41
- 5-1- الفرضية العامة.....41
- 5-2- الفرضيات الجزئية.....41

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....42
- 2- المنهج المتبع في الدراسة.....42
- 3- مجتمع الدراسة.....42
- 3-1 عينة الدراسة.....42
- 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات.....46
- 4-1 القاس بواسطة الاختبارات.....46
- 5- اجراءات التطبيق الميداني للأداة.....48
- 6- الأساليب الاحصائية المستعملة.....56

الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

- 1- عرض و تفسير نتائج الدراسة.....57
- 1-1 عرض و تفسير نتائج الفرضية الأولى.....57
- 1-2 عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية.....58
- 1-3 عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة.....59
- 2- مناقشة النتائج المتوصل اليها.....61

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

- 1- استنتاج عام.....62
- 2- اقتراحات.....63
- خاتمة.....64
- قائمة المراجع.....65

- الملاحق

- ملخص البحث بالعربية

- ملخص البحث باللغة الأجنبية



قائمة المحتويات

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
31	عيوب و اخطاء شائعة و تصحيحها في الضرب الساق.	01
44	يمثل تجانس العينة	02
46	يمثل حساب معاملات الثبات و الصدق للاختبارات البدنية والمهارية	03
52	الحجم الساعي العام للمرحلة و تقسيمه على مختلف جوانب التحضير.	04
57	النتائج الاحصائية للقياس القبلي و البعدي لاختبار القفز العمودي.	05
58	النتائج الاحصائية للقياس القبلي و البعدي لاختبار القفز العمودي مع الجري.	06
59	النتائج الاحصائية للقياس القبلي و البعدي لاختبار القفز الأفقي.	07
60	النتائج الاحصائية للقياس القبلي و البعدي لاختبار السحق.	08

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
50	شكل يبين اختبار السحق	01
51	طريقة التدريب على مختلف جوانب التحضير لأشبال الكرة الطائرة	02
52	مخطط مرحلي لتدريب وتكوين أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة)	03
52	دائرة نسبية تبين جوانب التحضير	04
53	منحنى ديناميكية الحمل التدريبي خلال الأسبوع	05
53	منحنى يبين الغياب خلال التدريب	06
54	صورة تبين تمرين ضرب الكرة الى الحائط	07
54	صورة تبين تمرين الخيط المطاط	08
55	صورة تبين تمرين السكوات	09
55	صورة تبين تمرين أكياس الرمل	10
57	أعمدة بيانية تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للقفز العمودي	11
58	أعمدة بيانية تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للقفز العمودي مع الجري	12
59	أعمدة بيانية تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للقفز الأفقي	13
60	أعمدة بيانية تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لاختبار السحق	14

مقدمة :

درس الإنسان الرياضة و حللها و ابتكر قواعدها و اقترح نظريات وطرق ممارستها ، كما قام بعدة أبحاث و تجارب في مختلف اختصاصاتها و مستوياتها وذلك بالإمام بجميع العلوم المتعلقة بها ،وقد تضافرت كل الجهود و الخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء للرياضي .

فقد تطورت رياضة الكرة الطائرة تطورا كبيرا خلال السنوات الأخيرة بحيث تحولت من مجرد لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات عالية من المهارات الأساسية والخططية، واللياقة البدنية والنفسية، وقد جاء هذا التطور نتيجة أشواط قطعتها هذه الرياضة، عرفت خلالها تغيرات في جوانبها التقنية والتكتيكية و مجموعة من التطورات في البرامج التدريبية من اجل الوصول إلى أفضل مستوى من اللياقة البدنية وكذا تطوير الجانب التقني و الخططي .

ومن هذه المهارات السحق وكغيره من تقنيات الكرة الطائرة يعتبر من أهم المهارات في هذه اللعبة والعنصر الرئيسي والفعال في الهجوم حيث أن بعض الدراسات بينت أن ما نسبته 60% من النقاط المسجلة في المباريات عن طريق السحق، وتقنية السحق تتطلب عدة عناصر وصفات بدنية لتنفيذها بالشكل الصحيح والطريقة المثلى والفعالة ومنها القوة والسرعة والرشاقة واهم صفة هي القوة المميزة بالسرعة والتي يجب أن تتوفر لدى لاعبي الكرة الطائرة بصفة خاصة حيث أنها مزيج من عنصرين هامين هما " القوة والسرعة " وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساحق والإرسال الساحق والتمرير من أعلى مع الوثب والصد ،فاللاعب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد ،والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب القائم بالصد كما يجب أن تتوفر لدى اللاعب المؤدي للإرسال الساحق وبالتالي فهي تعتبر الركيزة الأساسية لتنفيذ هذه المهارة بكافة أشكالها وبأحسن مستوى ممكن.

كما شهدت لعبة الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا من النواحي البدنية و التقنية و الذهنية الى جانب ذلك تطورت أيضا تطورا الجانب النفسي ذلك لمواجهة الحالات النفسية فمستوى التكوين الذهني لمواجهة هذه الحالات صار مرتفع نتيجة ما لقيه من عناية و اهتمام ، حيث لعبة الكرة الطائرة خاصة في الفئات الصغرى تستقطب الممارسين و تجلب الجماهير، و بحكم ان كرة الطائرة تحضى بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي، لذا فقد تعانقت كل الجهود والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية يوما بعد يوم وأصبح الأداء يتميز بدرجة عالية من الإتقان، ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به ونسايره وحب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه هذه الرياضة، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب المهاجم منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة إتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المنافسة.

و على ضوء هذه المعطيات قمت بإجراء هذه الدراسة التي تركز على "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و تأثيره على الارتقاء و أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال (16 إلى 17 سنة)". و الذي أدرجته في خمسة فصول بحيث تمثلت فيما يلي :

الفصل الأول : تطرقة فيه الى الخلفية النظرية التي اشتملت على البرنامج التدريبي و الكرة الطائرة خاصة الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ...) و المهارات الأساسية (السحق والارتقاء ..) كما تم ادراج في هذا الفصل الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة والتعليق عليها.

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة وتناول فيه الباحث :الكلمات الدالة ،اشكالية الدراسة ، أهداف وأهمية البحث وفرضيات الدراسة .

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة وتناول الباحث الدراسة الاستطلاعية ،المنهج المتبع في الدراسة ،مجتمع و عينة الدراسة ،أدوات جمع البيانات و المعلومات و الاساليب الاحصائية .

الفصل الرابع :وعرض فيه الباحث النتائج المتوصل اليها كما قام بالتفسير و المناقشة .

الفضل الخامس :قام فيه الباحث بتدوين استنتاجاته و اقتراحاته .

الفصل الأول:

الخلفية النظرية

و

الدراسات السابقة



تمهيد:

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

وعلى المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلي التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية و لعل الفرق في مستوى الأداء البدني والتقني الموجود بين الدول راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية وكذا التخطيط الفعال من خلال وضع البرامج التدريبية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية كالكرة الطائرة سواء من الجانب التقني أو البدني أو النفسي ،حيث أن هذه البرامج توضع من اجل تحديد النقائص ومعالجتها بالطريقة المناسبة والأمثل للحصول على أفضل النتائج خلال المنافسات المختلفة ، كما أن البرامج التدريبية اليوم أصبحت تعتمد علي معايير وخصائص وسمات لوضعها وهذا ما أدى إلى ارتفاع المستوي الفني والبدني لهذه اللعبة اليوم

حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة والقوة المميزة بالسرعة ،التي تعد من أهم الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند لاعبي الكرة طائرة بنوع من التفصيل .



1- الخلفية النظرية :

1- البرنامج التدريبي:

1-1 ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه : " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

1-2 أهمية البرامج:

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

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

البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

* **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من

التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة ، و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها

، وتكون كمن يجرث في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج .

* **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق

الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمانى أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود

البرامج.

* **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة ، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال

في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

* **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية :** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين

على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية ، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .

* **البعد عن العشوائية في التنفيذ :** في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك

تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

* **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز

العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع

غرض.(عبد الحميد شرف، ، 45، 46).

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



- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتحديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

1-4 خطوات تصميم برنامج رياضي : لتصميم برنامج حلالي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

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

1-5 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي :

*** ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :**

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

*** الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :**

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



* مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. (عبد الحميد شرف -62)

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

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

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

* تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

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

1-6-1 التدريب:

1-6-1- مفهوم التدريب: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة.

(مفتي إبراهيم حماد، 2002، 59)

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

(أمر الله أحمد لبساطي، 1998، 2)

1-6-2- أنواع التدريب الرياضي : يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما :

1-6-2-1- التدريب اللاهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمنا قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي.



1-6-2-2- التدریب الهوائي : یتمثل هذا النوع فی التمرینات التي تستمر لفترات طويلة ویکون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي .

* ویعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدریب على إحدى النظامین الأساسیین للإمداد بالطاقة وهما:

أ-النظام اللاهوائي : ولذی یعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفوسفوكرياتين) والنظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرینات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتین .

ب- النظام الهوائي (الأكسوجيني) : والذي یعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرینات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتین.(أمر الله أحمد لبساطي 1998، 74، 75)

1-6-3-المبادئ الأساسية للتدریب والتطور : وهي

1- مبدأ الاستعداد.

* العمر .
* نوع القابلية المراد تطويرها .

2- مبدأ الاستجابة الفردية :

* الوراثة .
* النضج .
* التغذية .
* الراحة والنوم .
* مستوى اللياقة .
* المؤثرات البيئية .
* المرض أو الإصابة .
* الدافعية .

3- مبدأ التكيف:

* تحسن الجهاز الدوري التنفسي .
* تحسن الجهاز العضلي .
* زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار .

4- مبدأ زيادة الحمل :

* التكرار .
* الشدة .
* الزمن .

5- مبدأ التدرج:

* من العام إلى الخاص .
* من الأجزاء إلى الكل .
* من الكم إلى کیف .



6- مبدأ الخصوصية.

7- مبدأ التنوع:

* العمل مقابل الراحة .

* الصعوبة مقابل السهولة .

* الدوائر التدريبية.

* التدريب التقاطع.

8- مبدأ الإحماء و التهدئة:

* يرفع درجة حرارة الجسم.

* يزيد التنفس ومعدل القلب .

* يقي العضلات والأربطة والأوتار من المتمزقات .

9- مبدأ الاستمرارية .

10- مبدأ التدريب طويل المدى .

11- مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد.

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

1-4-6-4-أساليب وطرق التدريب الرياضي:

1-4-6-1- طريقة التدريب المستمر: و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون

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

لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية .

1-4-6-2- طريقة التدريب الفتري: تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين وبين كل تكرار وآخر فواصل زمنية

للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية ،وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على

تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .

1-4-6-3- طريقة التدريب التكراري : تهدف هذه الطريقة إلى تنمية لسرعة (سرعة الانتقال) ،القوة القصوى

،القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ،حمل لسرعة ،ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على

تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوي بصورة سليمة دون إن تخل أحداها بالاخري ،كما تلعب هذه الطريقة

بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة ،فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين

مستوي التحمل الخاص.

1-4-6-4- طريقة التدريب الدائري: وهي تهدف بدرجة كبيرة علي تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل

بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة



كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول ، كما تتميز بعامل التنوع والتشويق و الإثارة ويساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة. (أمر الله أحمد لبطاطي، 1998، 81، 88)

1-4-5- طريقة حمل المنافسات و المراقبة : تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص ويقتصر علي استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاغتراف من القوي الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوي عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات.

(عادل عبد البصير علي، 1999، 162)

1-7- الإعداد البدني العام:

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

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

و فيما يلي نلخص أهم الخصائص الإعداد العام :

* شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.

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

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

* التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.

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

* التمرينات المستخدمة غير تخصصية .

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

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

* تستخدم طريقة التدريب المستمر. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، 145)

1-8- الإعداد الخاص للعبة الكرة الطائرة:

يذكر محمد صبحي حسانين ،حمدي عبد المنعم 1997 نقلاً عن رادا Radda وفرونر Frohner ،وسورير Saurer أن اللياقة البدنية الخاصة للعبة الكرة الطائرة هامة جداً في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة ،حيث تعمل على تحسين المستوى المهاري والخططية ، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة المركبة فنياً ،وقد أشارا في عام 1986 إلى أن لاعب الكرة الطائرة لن يستطيع إتقان مهارة الضرب الساحق في حالة عدم توافر مكون



القدرة العضلية . القوة المميزة بالسرعة . لعضلات الرجلين والذراعين التي تساعده على الوثب عالياً لأقصى ما يمكن ويتفق مع ذلك بريان بي كوك Brian B. Cook ،جوردون وستيوارت Gordon W. Stewart من 1996 أن القدرة العضلية Muscular Power من أهم المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة. ويوضح عبد العزيز النمر ،ناريمان الخطيب 1996 أن القدرة على الوثب تعد أحد المؤشرات الهامة للقدرة العضلية للرجلين والمقعدة ،فهي بمثابة حجر الزاوية لأداء العديد من الحركات في الأنشطة الرياضية التي يحدث فيها عملية وثب .

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

- 1- القدرات الانعكاسية للرجلين أي تحويل عملية الاقتراب إلى مستوى وثب .

- 2- القوة الانفجارية للعضلات المادة للساقين.

- 3- العناصر التطويحية المستخدمة.

- 4- أسلوب الوثب.

ويوضح عبد العزيز النمر ،ناريمان الخطيب 1996 أن تدريب قوة الوثب يجب أن يتبع مبدأ الخصوصية ،أي يجب أن يرتبط بالأداء الحركي للمهارات الخاصة للنشاط التخصصي الممارس وأن يتم خلال المدى الحركي الكامل للمفاصل العاملة وقد ابتكر العلماء في السنوات الأخيرة أسلوباً

جديداً لتنمية القدرة على الوثب أطلق عليه اسم الوثب العميق Depth – Jump حيث يزيد هذا

الأسلوب التدريبي من مقدرة عضلات الرجلين والمقعدة على الأداء المتفجر ،والمبدأ الأساسي للوثب

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

2- الكرة الطائرة :

2-تعريف الكرة الطائرة: هي لعبة جماعية بسيطة تتكون من فريقين كل فريق يتشكل من 6 لاعبين ،ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 م وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 عند الذكور و2.24 عند الإناث ،وهدف اللعبة هو جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها فوق الشبكة. ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق الخصم من إعادة الكرة بعد أن يكون الإرسال بحوزة الفريق الأول لهذا يتوجب العمل للحصول على الإرسال بسب خطأ يرتكبه الفريق المضاد.

(احمد زكي حطايبة ،1996 ،59)



2-1- تاريخ الكرة الطائرة وتطورها :

2-2- في العالم :

ظهرت لعبة الكرة الطائرة كما ظهرت شقيقتها لعبة كرة السلة واخترعت من طرف " William Morgan " هذا الأخير كان أول من فكر في وضع شبكة تفصل فريقين واللعب بالكرة دون إمساكها وهذه بنظيرتها من جهة لأخرى بهذه الطريقة ولدت الكرة الطائرة وأصبحت رياضة مشهورة على الصعيد العالمي " أدخلت تعديلات كثيرة على اللعبة مما ساعد على تطورها وانتشارها ومن ثم تم تحديد عدد الأشواط وأصبح الشوط بـ 21 نقطة وزاد ارتفاع الشبكة إلى 2.13 متر ثم أدخلت عملية دوران اللاعبين عند استلام الإرسال وتغيير اسمها من " مي نتونت " إلى اسم الكرة الطائرة من طرف " Professeur Alfred T.hastead " سنة 1896 استمر تقدم اللعبة وانتشارها دون تحديد لعدد الضربات المسموح بها لكل فريق إلى أن حدد سنة 1922 بثلاثة ضربات لكل فريق بحيث تنتقل الكرة بعد الضربة الثالثة إلى ملعب الفريق المنافس ، كما منع لاعبو خط الدفاع من أداء الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية.

وقد كانت لعبة الكرة الطائرة في بدء انتشارها لعبة ترويجية يشرف عليها اتحاد كرة السلة وينظم بطولتها في أوقات الفراغ وخاصة خلال أشهر الصيف وقد أقيمت أول بطولة لأوروبا نظمها وأشرف عليها الاتحاد الدولي وكان ذلك في روما سنة 1948 ثم تلتها في سنة 1949 أول بطولة عالمية للرجال في براغ " عاصمة تشيكوسلوفاكيا " ثم بعدها بثلاث سنوات أقيمت أول بطولة للسيدات خارج القارة الأوروبية وفي نفس السنة نظمت في موسكو " بطولة دولية " أين شارك فيها 11 فريق والتي كانت ثاني بطولة عالمية للرجال للكرة الطائرة.

ولم تصبح الرياضة عالمية ضمن الألعاب الأولمبية إلا في عام 1964 التي أجريت في طوكيو إذ شارك فيها 10 فرق رجالية و 06 فرق نسائية.(حسين عبد الجواد،1994،11)

2-3- في الجزائر :

أما في الجزائر مرت الكرة الطائرة بمرحلتين فترة قبل الاستقلال أين كانت تمارس هذه الرياضة من طرف فئة أوروبية قليلة وكانت فقط وسيلة لتمضية وقت الفراغ والتسلية وبعض الفرق الجزائرية التي أنشئت كانت ضمن الاتحاد الفدرالي للجمباز لشمال إفريقيا.

أما بعد الاستقلال فقد تم إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 من طرف الدكتور " bourkibe " بمساعدة بعض المتطوعين والذي بلغ عدد المنخرطين آنذاك 120 مشترك وهذا بهدف الحفاظ وتطوير هذه الرياضة ورغم كل هذه الجهود المبذولة إلا أن الكرة الطائرة بقيت متجاهلة من طرف المجتمع الجزائري بسبب التفكير الضيق الذي لم يتغير تجاه هذه الرياضة بالموازاة مع ذلك كانت مجموعة من الأشخاص المهتمين الكرة الطائرة يعملون كل ما في وسعهم لإحياء هذه الرياضة في الجزائر والذي نتج عنه ذلك ميلاد أول فريق جزائري ذكور سنة 1962 وبعده إنشاء الفريق الوطني النسوي سنة 1964.



ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية ،يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكتف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أئينا " عام 1986م كل هذا بالنسبة للذكور ،أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول.

أما عن آخر مشاركات لفرقتنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك. وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها. (Ould Ammir / AEK, 1998, 4, 5)

و فيما يلي بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

- 1991 : أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.
- 1991 : أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.
- 1992 : أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.
- 1994 : أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.

أما بالنسبة للمحافل القارية:

- 1989 : احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- 1991 : الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- 1993 : الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- 1997 : الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

أما بالنسبة للأندية:

- 1988 : مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية .

(<http://forum.kooora.com/f.aspx>)

3- طبيعة لعبة الكرة الطائرة :

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



ويكون توزيع اللاعبين الستة في الملعب 3 أماما و 3 خلفا وتكون مراكزهم كالتالي :

- الدفاع الخلفي الأيمن مركز واحد للمرسل.
- المركز الثاني لاعب الجناح الأيمن أمام المرسل مباشرة
- المركز الثالث قلب الهجوم .
- المركز الرابع للجناح الأيسر .
- المركز الخامس للمدافع الأيسر .
- المركز السادس قلب الدفاع .
- أي يكون الترتيب لمراكز اللاعبين عكس عقارب الساعة.

(ألين وديع فرج ، 1989 ، 43-44)

وتكمن عملية الأداء في الكرة الطائرة في سهولة تكييفها مع احتياجات ومستويات التكيف لممارسيها مثل : خفض وارتفاع الشبكة ، تصغير حجم مساحة الملعب تعديل بعض القواعد القانونية بالاتفاق المتبادل وكذا الاختلاط بين مختلف الأجناس والأعمار للممارسين ، فمن الواضح أن التكيف السهل للكرة الطائرة مع المطالب (الاحتياجات) المتخصصة للأفراد جعلها لعبة تمارس على نطاق واسع حول العالم.

ولما كان من السهل إعداد ملعب كرة الطائرة فإن هذه اللعبة أصبحت لعبة يومية ترويجية فعندما يشد الحبل أو شبكة يكون ما تبقى سهلا حيث يستخدم الحداثق والشواطئ وأفنية المدارس وحمامات السباحة وحتى الشوارع كما يمكن أن تحدد الخطوط بحفرها في الرمال.

(محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد ، 2001 ، 18،19)

4- مميزات رياضة الكرة الطائرة :

تتميز لعبة الكرة الطائرة بما يلي :

- تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي.
- يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير الخ ، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط.
- لا تحتاج اللعبة إلى تجهيزات كثيرة أو مكلفة .
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين (عدد افراد الفريق 6 لاعبين).
- لا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب (9×18م).
- لا يوجد فيها احتكاك جسمي مع المنافس إذ أن كل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر.



- قانون تبديل المراكز يقدم فرصة لكل لاعب لإظهار قدرته في ألعاب الشبكة .
 - تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح لكلا الجنسين .
 - يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة والملاعب المغطاة على السواء .
- سهلة التعلم ويمكن ممارستها بأبسط المهارات فيها (إرسال من أسفل وتمرير من أعلى فقط) .
(ألين وديع فرج ، 1989 ، 50)

5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

5-1 الملعب : إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 متر وطوله 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات .

5-2 فضاء اللعب الحر :

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 07 أمتار ومقاس من مبدأ مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية (F.I.V.B) المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 05 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 08 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب .

5-3 الكرة :

يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة .

يجب أن تكون الكرة ذات لون واحد وفتح أو تمثل ترابط بين الألوان وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و0.325 كغ/سم³ .

5-4 الشبكة :

طول الشبكة يكون 09.5 متر وعرضها 01 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل واحد منها 01.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية (فايبر كلاس) تدعى بالعصي الهوائية (antenne) وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطور 80 سم بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 02.43 متر ولل سيدات 02.24 م .



5-5 الفريق:

الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب ونائبه ، معالج طبيب ، يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول الميدان والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

5-6 اللاعب الحر : (libero)

- اللاعب الحر دفاعي فقط.
- ممنوع عليه القيام بالإرسال ، الصد ، السحق ، من أي مكان ، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة.
- يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.
- تغييرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة التفاعلية.

5-7 الحكام :

يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

(1) الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

أ- طبيعة الخطأ

ب- الفريق الذي يقوم بالإرسال

ج- اللاعب الخطأ

(2) الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد

أ- طبيعة الخطأ

ب- اللاعب المخطئ

ج- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول

(3) المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء، الخاصة باللاعبين وكذلك للتبديلات.

5-8 الشوط الفاصل : (التاي براك)

يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وينتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين مثلا:

- (15-13) (17-15) .

(القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB ، 7، 8، 2000)

6- فائدة الكرة الطائرة على الجانب الخلقي، البدني والاجتماعي :

- من الناحية البدنية: تعتبر الكرة الطائرة كنشاط إضافي وهو للذين يمارسونه إذ له علاقة بالرياضات الأخرى وبالتالي فهي تطور كل الصفات البدنية القاعدية كالسرعة والمرونة والرشاقة ،
- المدائمة دون أن ننسى التناسق الحركي فالكرة الطائرة هي الوسيلة التي تسمح للشخص



استيعاب ردود الأفعال ويكون في لياقة بدنية جيدة وكذلك الهدوء والاسترخاء، وبما أن الكرة لا يمكن أن تمسك أو توقف هذا يفرض على الشخص أن يلعب بكل ذكاء من أجل تحدي الصعوبات في مختلف وضعيات اللعب.

● أما من الناحية الخلقية : فهي إحدى النشاطات البدنية التي تنفرد بالمحافظة على روح الدعم والتعاون، ويسهل الاندماج الاجتماعي والتدريبي وكذا الامتيازات الخلقية لهذه الرياضة ليست مختلفة على الرياضات الأخرى وبهذا الشكل يمكن لأي فريق متماسك ومتفاهم المقاومة والفوز على فريق ذو عضلات كثيرة.

7-1- الصفات البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة :

من بين الصفات البدنية المطلوبة في الكرة الطائرة لتطوير إمكانيات لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات لدينا المداومة والسرعة الحركية، الارتقاء، الرشاقة المرنة، وكذلك المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود من هذه الصفات تطور حسب سن اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تتغير من فئة لأخرى ومن صنف لآخر ومن جنس لآخر.

أنواع الصفات البدنية:

7-1-1- القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك.

7-1-1-1- القوة العضلية القصوى :

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

- القوة المميزة بالسرعة :

-1- تعريف:

وتعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، للتغلب على مقومات بسرعة الانقباض عالية. والقوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية مثل الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات الهجومية، ويشترط لتوافر مكونات القدرة العضلية للاعب يجب أن



يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والمهارة الحركية والتوافق في دمج كلا من السرعة والقوة العضلية... والقوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ويقصد بالسرعة هنا ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزيج يشترط توافر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة، أي بذل القوة في شكل متفجر بسرعة وكذلك ترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الإرسال حيث تتطلب القوة المميزة بالسرعة، خاصة الإرسال من أعلى حيث يتطلب هذا القوة المتفجرة للذراعين وبالأخص إرسال التنس الذي يتطلب القوة المتفجرة للرجلين والذراعين وعليه فالقوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية. الضرورية والمساهمة في ارتفاع مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة، حيث تعتبر من المكونات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذا المكون.

-2- أهمية القوة المميزة بالسرعة :

ويرى الباحث أنه يجب أن يتوافر لاعبي الكرة الطائرة على عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث أنها مزيج من عنصرين هامين هما " القوة والسرعة " وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساحق والإرسال الساحق والتمرير من أعلى مع الوثب والصد، فاللاعب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد، والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب القائم بالصد كما يجب أن يتوفر لدى اللاعب المؤدي للإرسال الساحق صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء الإرسال بمستوى عال. (أسامة كامل راتب، 2002، 13، 14)

-3- طريقة تطبيق البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة :

* الشدة : من 20 إلى 60 % من الحمل الأقصى.

* التكرار: من 8 إلى 12.

* المجموعات : من 4 إلى 6.

* الوتيرة : سرعة في الأداء.

* الراحة : من 4 إلى 5 دقائق. (Nicolas Dyon , 26)

-4- طريقة قياس الحمل الأقصى :

من اجل الحصول على قيم أدق لقياس أكبر وزن يمكن تحمله ويرمز له : 1RM

نتبع المراحل التالية:

1- أجهزة أو أحمال من اجل أداء تمارين الجزء العلوي و السفلي.

2- اختيار تمرين مثلا: تمرين الفخذين بالجهاز للجزء السفلي و تمرين الصدر برفع البار للجزء العلوي.



- 3- تقدير الوزن الذي يمكن أن نرفعه لعشر تكرارات كحد أقصى.
- 4- نسقط عدد التكرارات التي قمنا بها على الجدول أدناه .
- 5- بواسطة الطريقة الثلاثية نستخرج التكرار الأقصى.

عدد التكرارات	النسب من القيمة العظمى
1	100
2	95
3	92.5
4	90
5	87.5
6	85
7	82.5
8	80
9	77.5
10	75

ملاحظة: نقوم بقياس 1RM كل 4-6 أسابيع لتقييم مدا التقدم و زيادة القوة.

(<http://www.fitnessyard.com>)

5- اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

2-1-1- اختبار الوثب العمودي .

2-1-2- اختبار القدرة العمودية للوثب مع الجري.

2-1-3- اختبار الشد العمودي بالذراعين.

2-1-4- اختبار الوثب العريض.

2-1-5- اختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ.

2-1-6- اختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ باليدين 3محاولات.

(محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان ،2013، 68)

ج . تحمل القوة :

و تعني : المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة.



2-المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ».⁽¹⁾

- أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب . المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

ج . المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

د . المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية

3-الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس .

4-السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة أو يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .

- سرعة انقباض و تقلص العضلات .



- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

4-1. أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن

5- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة⁽¹⁾ ، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع⁽²⁾ .

5-1- أنواع التحمل :

أ . التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب



رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب⁽³⁾.

ب . التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف" انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة

8- المتطلبات البدنية للهجوم :

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

الكرة الطائرة هي:

1. القوة 45. %

2. التحمل 10. %

3. السرعة. 15%

4. المرونة 15. %

1. التوافق 15. %

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

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

جيونيت Normand Gionet أن الاحتياجات التنافسية في الكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية ذات

مستوى عال ،وهذه المتطلبات متباينة بتباين مهارات اللعبة.

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

المكونات البدنية التالية:

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

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

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

ونقلا عن تويودا Toyoda تشكياً آخر للمتطلبات البدنية للهجوم:

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

2- حركات القدمين في الجري:

أ . سرعة الحركة.

ب. حركات القدمين أو القدرة على التحكم.

3 الوثب:

أ. التوقيت ،الارتقاء.



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

4- شكل الهجوم :

أ. قوة الأطراف العليا : الأصابع والمعصمين والذراعين والمنكبين.

ب. القدرة العضلية لعضلات البطن.

5- الهبوط والتغطية:

أ. السرعة الحركية والرشاقة.

ب. سرعة رد الفعل.

ج. التوقيت والقدرة على التحكم.

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

على تشكيل ثالث للقدرات البدنية للهجوم:

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

2- الوثب العمودي : حركة الوثب المتفجر للرجلين.

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

1- الجلد العضلي الموضعي أو التحمل اللاهوائي.

2- القدرة العضلية أو القوة مميزة بالسرعة.

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

متوقع.

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

(www.badania.net/vb/showthread.php?t=3138)

9- أهم المبادئ الأساسية :

الكرة الطائرة كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها المتعددة ويتوقف نجاح الفريق على مدى انتقائه لمبادئ اللعبة

الأساسية.

إن الفريق الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي التمريرات على اختلافها بخفة ورشاقة ويؤدي

الإرسال بمختلف الطرق ويغطي المراكز الخالية في الملعب ويقوم بالضربة الهجومية بإحكام ، كما يصد ويشترك في

عملية الصد بشكل يفوت على خصمه الضرب بشدة أو أن يوجه الكرة إلى المكان المرغوب ، أما المبادئ

الأساسية لهذه اللعبة فتنقسم إلى الإرسال ، التمرير ، الصد والضربة الساحقة. (زينب فهمي ، 1994 ، 10 ، 11)



9-1 الإرسال :

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

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

• أنواع الإرسال :

(1) الإرسال من الأسفل : وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي في مستوى أسفل

من الكتف وهو نوعان :

أسفل الكتف
الإرسال الأمامي
الإرسال الجانبي

(2) الإرسال من الأعلى : والذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من

الكتف وينقسم إلى:

أعلى الكتف
الإرسال الأمامي
الإرسال الجانبي
الإرسال بالارتقاء (إرسال تنس)

9-2 الاستقبال :

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

ويعتبر الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة إذ أن أي خطأ يرتكب أثناء الاستقبال سينتج عنه تضييع نقطة للفريق. (حسين عبد الجواد، 1994، 23، 35)



9-3 التمرير :

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

هناك عدة أنواع من التمرير :

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

9-4 حائط الصد :

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

• أنواع الصد :

- 1) الصد الهجومي : الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.
- 2) الصد الدفاعي : الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.
- 3) الصد الفردي : يتصدى لاعب فقط للهجوم.
- 4) الصد الجماعي : لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم

(J.ackermenm/blonnt,1990,151)

9-5- الارتقاء:

يعتبر الارتقاء صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي وهي عملية المواجهة بين الجسم والجاذبية ويكون الأساس وضية مركز الثقل و الذي بدوره يعتبر من العوامل الأساسية للارتقاء الجيد. طول أجزاء الجسم ،نوعية الروافع ،مكانة الأربطة والمرونة هي كذلك لها دور كبير في عملية الارتقاء في الكرة الطائرة و تظهر صفة القوة المميزة بالسرعة لان كل حركات الكرة الطائرة تطبق على أساس هذه الصفة البدنية ،ونقصد أيضا بالقوة



المميزة بالسرعة قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على التقلص بأقصى سرعة ممكنة في سبيل الحصول على أكبر تسارع ممكن للجسم كما هو الحال مع تقنية السحق.

(بوعكاز رشيد ، طواهرية فواز ، 2006 ، 32)

9-5-1- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء :

العنصر الأساسي للارتقاء هو القوة المميزة بالسرعة وتعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة و السرعة في مكون أو صفة واحدة ، أي أن تحقيق و تنفيذ الحركات يتم بتسبيق بين مركبي القوة و السرعة في آن واحد.

(أبو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد ، 1993 ، 163).

و حسب **L.PMATVEN** فان كفاءة الربط بين القوة والسرعة تكمن فيما نسميه إدارية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول في الحركات التي تتطلب تعديل مفاجئ لعمل مقاوم والذي يميز هذا الربط هو ارتفاع العمل المقاوم تحت تأثير الممتدات الابتدائية السريعة للعضلات أخذا بعين الاعتبار الطاقة الحركية للكتلة الجسمية.

(**L.PMATVEN,1983 ,130**)

9-5-2- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة :

في الكرة الطائرة تطوير الصفات البدنية بأهمية قصوى يعني :

- التحكم في التقنية والتكنيك يعتمد على التحضير البدني و مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني التنسيق بين القوة والسرعة للتنفيذ الجيد للتقنية الرياضية (القفز - التنقل - ضرب الكرة) وأهمية هذه الصفة تكمن في :

- تحسين إمكانيات الرياضي الشاب لتقنيات الكرة الطائرة.

- لها مفعول جيد على الاستقلاب وهذا ما يؤدي إلى تأثير إيجابي على التقلصات العضلية وتطور أيضا المجموعة العضلية التي تضمن الاستيعاب الفعال لمعطيات اللعب.

- تطوير العضلات التي تتدخل مباشرة أثناء اللعب.

9-5-3- أنواع الارتقاء (اختبارات):

1- **الوثب العلوي من الوقوف**: يقف المختبر مواجهها للحائط والرجلان مضمومتان مع ملامسة الحائط بأطراف أصابع القدمين ، ونم هذا يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا ما أمكن على أن تكون الكعبان ملامستين للأرض .

2- **الوثب العلوي من الجري (عموديا)**: وهو الاقتراب بإيقاع الخطوات الثلاث ، يقوم المختبر بالوثب عاليا (عموديا) ما لمكن ليضع علامة على الحائط باليد المميزة عند أقصى ارتفاع يصل إليه.

3- **الوثب العمودي من الوقوف** : نفس مواصفات التمرين السابق فيما عدا أن الوثب يتم عقب أداء خطوة ارتقاء واحدة.



4- الوقوف العمودي النسبي : وهو حساب مسافة المختبر من العلامة الموضوعه من الانجاز العلوي من الوقوف إلى العلامة الموضوعه من الوثب بعد الاقتراب من ثلاث خطوات حيث تمثل المسافة بين العلامتين قدرة اللاعب النسبية على الوثب العمودي.

(محمد صبحي حسنين، 1997، 197-199)

5- تمارين تنمية قوة الوثب ومرونته ثم قوة تحمل الوثب:

وثبات عالية مع فرد الذراعين عاليا في البداية الوثب بدون كرة ثم الوثب مع إمساك بكرة طبية وزنها كلغ واحد فكيلوغرامين.

1- الوثب مع الضغط بالأمشاط على الأرض وتعمل الذراعين بإرجاعهم إلى الخلف وظهر اليد جهة الأرض لمساعدة اللاعب على الوثب مع وضع حواجز أمام اللاعب حتى لا تكون مسافة الاقتراب للإمام أثناء الوثب أطول من اللازم.

2- الضرب باليد على الكرة الطائرة من الوقوف ويكون التركيز على تقوس اليدين الكامل عند لمس الكرة.

3- رمي الكرة الطبية عاليا من الوثب وإمسائها بعد الهبوط.

4- يقف اللاعب على بعد متر إلى متر ونصف من الحائط ويرمي الكرة عاليا ويضربها من الوثب إلى الحائط تقابل الكرة الأرض أولا ثم تضرب الكرة مرة ثانية أثناء الوثب وهكذا .

5- الوقوف مع لامساك بكرة باسكت أو قدم إلى الحائط ومع رمي الكرة من الوثب ثم إمساكها.

6- وثبات بالساق الواحدة أو بالساقين معا من مكان الأداء أو مع التقدم للأمام و بجانب أو للخلف - نفس التمرين مع الإمساك بالكرة الطبية الخفيفة في البداية ثم ذات الوزن الثقيل.

7- وثبات متتابعة على مرتبة الألعاب الرياضية و يحاول اللاعب تدريجيا زيادة ارتفاع وعدد الوثبات.

8- وثبات بالساق الواحدة أو بالساقين معا لمحاولة تجنب الحواجز (كرات طبية) مدرجات - درجات رياضية الخ.

9- وثبات بالساقين معا من مكان الأداء إلى الأمام و إلى الخلف إلى الجانبين.

10- وثبات بالساقين معا أو بالساق الواحدة مع محاولة الوصول إلى الكرة الطبية معلقة زنة 1 كلغ من التقدم بوضع الخطو الخفيف (3 خطوات).

11- وثبات من مكان الأداء على أن يلاحظ الاقتراب بواسطة الجري إلى كرة تنس أو كرة طائرة معلقة في ارتفاعات مختلفة.

12- وثبات متعددة مع الجري و محاولة ضرب الكرة المثبتة على جبل مطاط.



13-الجرى بدون حذاء على الرمل -صعود السلم المدرج مع ثني الركبتين كل درجة بالوثب الصعود للأخرى.(عصام الوشاحي، دون طبعة، 190، 191)

9-6- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

9-6-1 أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من ارض ملعب الفريق الأخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوي الفرق الرياضية في تكنيكات الدفاع الحديثة و اتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح الحصول على نقاط بطريقة سهلة، لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين، والسرعة الحركية الفائقة، والرشاقة، و التوافق العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب واضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح، وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع من موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين إن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارات، ومن ثم اختيار الفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات، فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدرجات جادة و مستمرة لإتقان أدائه. (مصطفى على طه، 1999، 112).

9-6-2- الأساس الفني للضرب الساحق :

ظلت الكرة الطائرة لفترة تلعب دون أن يستخدم فيها الضرب الساحق وتمرور الوقت اتضح أن الاعتماد على تمرير الكرة وتوجيهها إلى المكان الخالي في ملعب الفريق المنافس لا تعد طريقة هجومية فعالة خاصة مع الفرق التي تستخدم إيقاع الأداء السريع والذي من خلاله تستطيع تغطية أجزاء الملعب في أي لحظة من المباراة، لذلك كان لابد من ظهور طريقة جديدة لضرب الكرة ويتوفر فيها عنصري القوة والسرعة وهنا ظهرت الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة وأدائها المتنوع الأمر الذي أصبح عن طريقها تقاس قوة ومستوي الفريق، كما أنها أعطت مظهرا جذابا للعبة وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة تشجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها- حيث أن الضربات الساحقة لها أثرها البالغ في إثارة الحماس لدي المشاهدين، ففيها يظهر الشكل الجمالي لأداء اللاعب، كما أنها تؤدي بإيقاع سريع وإنها حاسمة في اكتساب نقط مضمونة إذا ما أداها اللاعب بطريقة صحيحة .



وإذا استطاع جميع لاعبي الفريق إتقانها فأهم بذلك يشكلون فريقا له خطورته ، كما أنها أيضا تشكل خطورة بالغة على الفريق القائم بالهجوم إذا لم يتمكن من إتقانها ،وهناك تصبح النتيجة عكسية لذلك يجب أن يتمتع الضارب بقوة الملاحظة وحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة في النفس وان يتمتع بقول القامة وقوة عضلات الرجلين واليدين وسرعة الحركة والرشاقة لأدائها في التوقيت المناسب والطريقة المطلوبة .

لذلك فقد اخذ المهتمون بهذه اللعبة يركزون اهتمامهم بهذه المهارة بدرجة كبيرة أثرت في بعض الأحيان بطريقة غير مباشرة على باقي المهارات الأخرى ،وهذا بلا شك أتاه خاطئ في إعداد لاعب الكرة الطائرة وما يزيد من خطورة هذا الاتجاه الخاطئ أن المشاهد أيضا كثيرا ما يشجع أداء اللاعبين لهذه المهارة مما يجعلهم يندفعون في هذا الاتجاه ويركزون اهتمامهم عليها فقط وبالتالي يكون ذلك على حساب المستوى الفني العام للفريق.

إن الضربات الساحقة هي احد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط واستخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملين هما:

- 1-القوة.

- 2-التوجيه.

وعامل القوة هو الغالب على عامل التوجيه في أكثر الضربات ولا خطورة في التركيز عليه خاصة إذا كان الفريق المنافس لا يقوم بحائط الصد بطريقة فعالة .

وإنما تكمن الخطورة في التصميم على التركيز على عامل القوة في الضربات أمام فرق تجيد استخدام حائط الصد فتكون النتيجة لذلك ارتداد الكرة بقوة لملاعب الفريق المهاجم ،وهناك ثلاث اعتبارات هامة عند البدء في الضربات الساحقة:

-1- خطوة الفرملة :

وتتم علي القدم اليميني للاعب الذي يستخدم اليد اليميني في الضرب والعكس وتكون أطول خطوة لان من خلالها يتم تحويل المسافة الأفقية إلى مسافة راسية ،ومن هذه الحالة يجب تنظيم حركة اقتراب المهاجم بمراعاة مايلي:

- مراقبة مسار الكرة.

- سرعة و مسافة وارتفاع واتجاه الكرة .

- تتابع خطوات الاقتراب.

-2- مرجحة الذراعين :

كلما زاد مدي هذه المرجحة زادت إمكانية الارتفاع لمسافة أكبر ،فهني تزيد الارتفاع لأعلى من 20-25 سم تقريبا.



-3- حركة الذراع الضاربة :

تكون ممدودة وتلمس الكرة من أعلي نقطة عند الارتقاء ،ويكون بعد اللاعب عن الشبكة بمسافة طول ذراعه وعند الهبوط يكون على القدمين وتكون نقطة الهبوط هي نقطة الارتقاء وان يتم عمل عدة وثبات لتفادي الإصابة في مفصلي الركبة و الحوض وبعد الهبوط يجب الاستعداد لأداء التالي للأسباب التالية:

- تامين الحماية من الأداء الهجومي.

-ربما ليقوم بأداء نفس العمل الهجومي مرة أخرى عند ارتداد الكرة من حائط الصد.

- المشاركة في تشكيل حائط الصد.

- ضرورة القيام بتغطية صد فريقه.

(محمد سعد زغلول ،محمد لطفي السيد ، 2001، 73، 74)

9-6-3- أنواع الضرب الساحق :

-3-1 الضربة الساحقة المواجهة :

يعتبر هذا النوع من أكثر الأنواع تكرارا في الملعب مقارنة بالأنواع الأخرى و تؤدي عملية الضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية ، ويرجع الذراع بكامله إثناء الصرب وتكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لإعطاء أكبر قوة للضربة الساحقة ،وفي الغالب يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من (مركز 4 و 2) باتجاه الخطوط الجانبية لملعب الفريق المنافس.

-3-2 الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:

عند أداء الضربة الساحقة المواجهة بالدوران تتماثل خطوات الاقتراب والوثب ثم الهبوط ،كما في جميع أنواع الضرب الساحق ،إلا أنها تختلف فقط في لحظة الضرب ،وفي هذه المهارة يقوم اللاعب بلف بسيط لكتف اليد إلا ربة أثناء الاستعداد لأداء الضربة ثم يلي الذراع الضاربة حركة تتابع في اتجاه الدوران بعد لف الجزء العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهها للشبكة .

-3-3 الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) :

في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلا على الشبكة أو موازيا لها ،ويكون جانب جسم اللاعب مواجهها للشبكة لحظة الارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين ، وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبا في حركة دائرية من أسفل وجانبا لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كما في الإرسال الخطافي ، ويستخدم هذا النوع عندما يكون إعداد الكرة بعيدا عن الشبكة ، وإثناء لحظة أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه وفي معظم الحالات يكون الهبوط مواجهها للشبكة .

(مصطفى على طه ، 1999، 115، 116)



-3-4 الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة):

تستخدم هذه الضربة الساحقة عندما يكون اللاعب منخفضا، أو قطري حيث لا يتيح الفرصة للفريق المنافس القيام بعملية الصد، لتفادي قيام الفريق المنافس بالصد بلاعبين أو ثلاث لاعبين فيضطر الفريق المدافع إلى القيام بالصد بلاعب واحد، وتؤدي هذه المهارة بخطوات قصيرة وسريعة، ويقوم المهاجم بالوثب فورا قبل ترك الكرة يد المعد، وتعتبر هذه المهارة من الضربات الساحقة اليابانية وذلك لاستخدام اليابانيين لها بكثرة وبكفاءة خلال المباريات أو الضربة الصاعدة، وذلك لأنها تضرب قبل أن تصل إلى أعلى ارتفاع لها بعكس الضربات الساحقة الأخرى.

-3-5 الضرب الساحق بالرسغ:

تشابه مراحل أداء هذه المهارة مع الضربة الساحقة الأمامية المواجهة والضربة الساحقة الأمامية بالدوران، تؤدي هذه الضربة الساحقة في الحالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل الأداء الضربة الساحقة، وذلك بمفاجأة الفريق المنافس بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة، وفي هذه اللحظة تكون الذراع عمودية تقريبا وتضرب الكرة بإطراف أصابع اليد، وذلك بفرد الرسغ قليلا لأعلي وللإمام وبسرعة وعلي اللاعب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة من مكان يصعب على الفريق المنافس التحرك إليه ولعب الكرة. وتستخدم الضربة الساحقة بالرسغ في المواقف التالية:

* وجود حائط صد قوي للفريق المنافس.

* عدم الاتزان الجيد للاعب الضارب في الهواء.

* وجود ضعف معين في خط دفاع الفريق المنافس.

-3-6 الضربة الساحقة الخادعة:

* طريقة الأداء: يستخدم هذا النوع للإغراض الخطئية، وتتميز عن الضربة الساحقة الساقطة بقدرة أكبر على التمويه والخداع، وتشابه في الأداء الحركي للضرب الساحق المواجه إلا أنه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب، ثم توجه الكرة بواسطة الأصابع اليد الضاربة بلمسها من أسفل بخفة في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجئة دون أن يكشفه المنافس، ويستطيع الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين أو اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها المنافس لثناء عمل حائط الصد والتغطية.

(مصطفى علي طه، 1999، 118-123).



9-6-4- عيوب وأخطاء شائعة وتصحيحها:

التصحيح	الخطأ	عيوب شائعة
2-1	أ- وضع القدم غير صحيح عند القفز	- اتصالات شاذة
4-3	ب- توقيت رديئ (ضعيف)	- مسار غير صحيح للكرة
5-2-1	ج- يد أو قبضة (الكف) صلبة عند الاتصال	- عال جدا
6-5-3-1-	أ- اقتراب غير ثابت (متضارب)	- منخفض جدا (في الشبكة
	ب- لا يوجد اقتراب	أو حائط الصد...الخ)
	ج- حركة القدم غير صحيحة	- واسع جدا
6-5-3-	ب- تنسيق ضعيف بين اليد و العين	
5-2-1	أ- وضع خاطئ عند القفز	
6-5-3-1	ب- توقيت رديئ (ضعيف)	
6-5-3-1	ج- المرفق متقدم لأسفل وليس لأعلي	
6-5-3	أ- وضع القدم خاطئ	
6-5-1	ب- تأرجح أو اهتزاز الذراع بطئ جدا	
	أ- الاتصال بمؤخرة اليد	- لا يوجد لولبه في القمة
6-5-	الأصابع ليست ممسكة لأعلى إلى الكرة	
6-5-4-	ب- الاتصال بالقبضة أو بيد صلبة	
	أ- اقتراب شاذ أو لا يوجد اقتراب	
7-6-5-	ب- تسلسل خاطئ لأجزاء الجسم	
6-5-2-1-	أ- الإعداد قريب جدا (مغلق أو مقفول)	- فقدان القوة
	ب- الذراع الواصل للعمل بعيد جدا	
7-6-5-1-	أ- رسغ لين (غير مربوط بإحكام)	- لمس الشبكة
9-8	ب- راحة اليد مفتوحة	
9-8-5	ج- الاتصالات غير ثابتة (مضطربة)	- حمل الكرة عند لعب
10-6-5-3		اللوب
10-6-5-3-		
6-5-4-1-		

جدول (1) يمثل عيوب وأخطاء شائعة وتصحيحها في الضرب الساحق



4-1-التصحيح:

- 1 - التأثير على نماذج الاقتراب على الأرض بدون كرة (مثال: الخطوات الراقصة).
- 2- وضع علامة نقطة البدا بالنسبة للاقتراب ،يجب على اللاعب أن يعود كل مرة .
- 3 - لعبة الضرب والضرب الخفيف ..
- 4 - اختبار حاسة البعد (الرؤية) .
- 5 - استخدام الفيديو .
- 6- إعادة أداء التسلسلات.
- 7- تمارين المرونة.
- 8 - ارمي إعداد قريب - بدون حائط صد- المهاجمون يقفون ويواصلون العمل.
- 9 - المعد (المجهز) يتدربون على التجهيز (الإعداد) على بعد نصف إلى متر واحد من الشبكة.
- 10 - تمارين القفز. (عصام الوشاحي ،119،118)

10- جدول زمني لتطور ونشوء اللعبة:

- 1896م : أقيمت أول مباراة للكرة الطائرة بين الكليات الجامعية.
- 1900م : صممت كرة مخصصة للعبة.
- 1900م : نشرت اللعبة في كندا وشرق وجنوب الكرة الأرضية.
- 1905م : دخلت اللعبة في كوبا.
- 1907م : صنفت اللعبة ضمن الألعاب الأكثر انتشارا في أمريكا.
- 1916م : أدخل تكتيك الإعداد والهجوم (اللعب من مستين) .
- 1916م : أدخلت الكرة الطائرة كمادة أساسية تدرس في كليات التربية البدنية والدورات الدراسية الرياضية.
- 1917م : عدل القانون ليكون انتهاء الشوط ب 15 نقطة بدلا من 21 نقطة.
- 1917م : نشرت اللعبة في البرازيل.
- 1919م: وزعت الاستكشافية الأمريكية 16.000 كرة لتساعد على انتشار الكرة الطائرة.
- 1920م: أدخل نظام الثلاث لمسات للفريق الواحد ونظام المهاجم الخلفي.
- 1922م: أقيمت أول بطولة محلية في بروكلين بمشاركة 27 فريقا من 11 ولاية أمريكية.



- 1930م : اتضح أن اللعبة بحاجة إلى البطولات والمباريات فقيام الاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة بإنشاء أول صالة مخصصة للعب وإقامة البطولات.
- 1930م : لعبت الكرة الطائرة بلاعبين اثنين على الشاطئ.
- 1934م : تم الاعتراف اللجنة الأمريكية الوطنية لحكام الكرة الطائرة.
- 1940م : أدخلت مهارة الاستقبال من أسفل حيث كان من أعلى فقط مسموحا به.
- 1947م FIVB : شكل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في باريس.
- 1951م : بلغ عدد الممارسين للعبة 60 مليون لاعب عبر 60 دولة.
- 1974م : أذيعت أول بطولة لكأس العالم في المكسيك.
- 1990م : ابتكر نظام الدولي العالمي.
- 1996م : أدخلت الكرة الشاطئية كلعبة ضمن الألعاب الاولمبياد.
- (ألين وديع فرج ، 1989 ، 123)

11- تدريب الأشبال (مرحلة الأساس والبناء): يظهر قواعد اختلاف التدريب نتيجة اختلاف محتوى وواجبات التدريب ، فقبل الخوض في شرح محتوى تدريب الأشبال ، لا بد من الإشارة إلى بعض الآراء التي تعين مراحل التدريب (التحضير البدني) الرياضي ، فمنهم من يقسمها إلى ثلاث مراحل وهي:

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

ونحن هنا نتحدث عن المرحلة الثانية (10 إلى 18 سنة) كما لا ينظر إلى المراحل السابقة على اعتبارها مراحل منفصلة ومستقلة في حد ذاتها ، بل تتداخل فيما بينها بصورة إنسانية ، حيث تؤثر كل مرحلة في الأخرى وتتأثر بها ، كما تتميز كل مرحلة بهدف واضح ترمي إليه ، وتتحدد طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يمارسها الرياضي كلعبة كرة الطائرة ، وطبقا لبعض الخصائص والسمات والقدرات الفردية.



ويفضل اختيار تمارين بدنية في هذه المرحلة بحيث تؤثر على تنمية الصفات البدنية الأساسية والتمارين التي تتميز بحركات كثيرة مركبة ، ويجب تجنب تنمية صفة بدنية واحدة فقط ، أي التي تعمل على بناء خصائص حركية محددة.

هناك بعض الألعاب والفعاليات الرياضية التي تظهر فيها مواهب واستعدادات وقدرات في أعمار مبكرة كالسباحة والجمباز والكرة الطائرة ... وغيرها ، لذا يستحسن التبركير بتنظيم عمليات التدريب الرياضي التخصصي وتخطيطها.

11-1 أهداف تدريب الأشبال : ما من شك في أن أهداف تدريب الناشئين يمكن في الإعداد المنظم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة عريضة ، ويجب أن نضع في الاعتبار أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية لا تسمح إلا للأشبال الذين تتفق مواهبهم وقدراتهم واستعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية أو اللعب الرياضية التي تتم تخصص مبتدئ فيها ، ولا بد من تنمية القوة العضلية والمطاولة والسرعة والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الأساسية والعمل على تطويرها ، وبصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حركية أخرى.

وخلال تدريب الناشئين يتم التأكيد على بناء الانجاز الرياضي العالي والصفات الجسمية وفن الأداء الحركي والخططية والصفات النفسية والإرادة والمثابرة ، كما لا بد من محاولة التعمق بعض الشيء في تنمية فن الأداء الحركي الذي يميل إليه الشبل والقدرة على القيام بالحركات المختلفة بصورة توافقية.

11-2 فترة تدريب الأشبال : هناك آراء تؤكد بدء تدريب فن الأداء الحركي للسباحة في عمر 3 سنوات ، ولقد وجد أن هناك فروقا في الألعاب والفعاليات التقنية نفسها ، أما الألعاب التي تعتمد على القوة والسرعة والصفات البدنية المرتبطة ببعضها البعض كلعبة الكرة الطائرة ، فيتم بدء التدريب بعمر 08 إلى 10 سنوات ، حتى يصل إلى سن الأشبال (14 إلى 18 سنة) حيث يجد نفسه فيها مهياً لخوض المنافسات وتقديم أحسن الأداء. (أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، 29-31).



1-الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت متغير البرنامج التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

1-دراسة (بوكرايم بلقاسم 2008/2007) بعنوان "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الأواسط في كرة القدم" جامعة الجزائر. وتمت الدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية، وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة بلغت (28) لاعبا قسموا الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) الضابطة استخدمت المنهج الاعتيادي و التجريبية استخدمت تمارين البليومتري 14 لاعب لكل مجموعة. حيث تم تطبيق تمارين البليومتري على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة اجراء التجربة البالغة (8) أسابيع. وتم اجراء الاختبارات البدنية و المهارية بعد اكمال المنهج التدريبي، بعدها جمعت البيانات و فرغت و عولجت احصائيا .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

-استنتج الباحث أن التدريب البليومتري فعال في تطوير المستوى البدني للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومهارات الجري بالكرة و القذف و التحكم والسيطرة على الكرة .

2-دراسة (ايت لونيس مراد 2011/2010) بعنوان "أثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتري على ديناميكية تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة" جامعة الجزائر 3. وهي دراسة ميدانية على فريق كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة حيث كانت جزء من متطلبات نيل درجة الكتوراه في التربية الرياضية، وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة بلغت 20 لاعبا هذا باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية مع ثلاث قياسات قبلية وثلاث قياسات بعدية، ثم قام الباحث بمعالجة البيانات باستخدام برنامج الحزم الاحصائية spss .

ومن أهم النتائج المتوصل اليها :

-أثر تدريبات البليومتري المستخدمة في البرنامج التجريبي بشكل معنوي على ديناميكية تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة .

-المتطلبات الفيسيولوجية والبدنية التي تفرضها طبيعة النشاط المرتبط بمركز اللعب تؤثر بشكل معنوي على معدل نمو القوة العضلية المميزة بالسرعة.

ثانيا-الدراسات التي تناولت متغير الارتقاء واداء مهارة السحق .

1-دراسة (بونشادة ياسين 2011/2010) بعنوان " تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة " دراسة ميدانية على نادي اتحاد أمل الجلفة للكرة الطائرة فئة أواسط -جامعة الجزائر3، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، على عينة بلغت 16 لاعب وتم تقسيم العينة الى



مجموعتين ضابطة و شاهدة (8) لاعبين في كل مجموعة ثم استعمل مجموعة من الاختبارات لقياس (القوة الانفجارية ،سرعة التنفيذ،الارتقاء) .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

-أن التدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي له تأثير على صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل :الارتقاء والسحق .

2-دراسة (رضوان دوشة 2015/2014) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة وبعض المهارات الأساسية في تطوير دقة التصويب في كرة اليد " دراسة تجريبية على أواسط فريق الجزائر الوسطى لكرة اليد (17-19 سنة) -جامعة الجزائر 3.وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية ، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة بلغت (15)لاعب حيث طبقها على مجموعة واحدة ثم قام بدراسة تجانس العينة ،وبعد ذلك اختبر العينة بمجموعة من الاختبارات البدنية و المهارية (قبلي،بعدي) وبعدها قام بمعالجة البيانات باستخدام برنامج الحزم الاحصائية spss .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

-توصل الباحث الى ظهور نتائج ايجابية و تحسن معنوي لتنمية صفة القوة وبعض المهارات الأساسية على دقة التصويب .

3-دراسة (بوعلي لخضر 2015/2014) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية و المهارية لأشبال كرة القدم " دراسة تجريبية على أشبال جمعية الشلف (15/16 سنة) جامعة الجزائر 3.

وهذه الدراسة جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ، وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة بلغت (24)لاعبا من خلال استخدام التصميم التجريبي لمجموعة ضابطة و مجموعتين تجريبيتين في كل مجموعة 8 لاعبين ،ومن ثم أجرى الاختبارات البدنية و المهارية والنفسية (قبلي ، بعدي) وبعدها استخدم الباحث برنامج الحزم الاحصائية spss لمعالجة البيانات .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

-توصل الباحث الى أن أسلوب التدريب المستمر بالأسلوبين المقترحين منخفض الشدة و مرتفع الشدة يمكن أن يساعد على تطوير بعض الصفات البدنية أثناء فترات الاعداد العام للاعبين .



2- الاستفادة من الدراسات السابقة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا المعرفة ما وفروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، ولكي لا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا، كما أن لها أهمية كبيرة وذلك لما لها من معلومات ومرتكزات اعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد.

فالدراسات السابقة التي تناولها بحثنا تصب كلها في مصب واحد وهو البرنامج التدريبي لتطوير القدرات البدنية ودراسة تأثيرها على الجانب المهاري والذي هو موضوع البحث، حيث استعملوا في ذلك المنهج التجريبي، كما أن الدراسة (1 و2) ساعداني في اختيار بعض التمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وطريقة تدريب هذه الخاصية البدنية، أما بالنسبة إلى الدراسة (3) فقد ساعدت في اختيار بعض الاختبارات لقياس القدرة على الارتقاء كونه تدخل في القوة الانفجارية، أما بالنسبة إلى الدراسة (4-5) فتم من خلالها تعرف على فئة الأشبال وخصائص هذه الفئة.

وبالنظر إلى هذه الرسائل نجد أن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوع بحثنا، لذا استعملتها كمصادر لاثرء البحث بشكل عميق للوصول إلى نتائج مدققة باستعمال التوصيات و النتائج المتوصل إليها.

الفصل الثاني:

الاطار العام للدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة

إشكالية الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

فرضيات الدراسة



1-الكلمات الدالة في الدراسة:

البرنامج التدريبي: هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف .

التعريف الاجرائي: هو خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمارينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية و تشمل الاهداف و الخبرات و الانشطة و اساليب التدريس بهدف تنمية صفة ما
(علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ابوزيد ، ط1 ، 102)

القوة المميزة بالسرعة: القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة للتغلب على مقومات بسرعة الانقباض عالية لأمام.(أسامة كامل راتب، 2002، 13)

التعريف الاجرائي: هي صفة مركبة من القوة و السرعة وتعرف بانها القدرة على اظهار القوة باسرع وقت ممكن
الارتقاء :

يعتبر الارتقاء من القدرات الأساسية عند الرياضي و هي عملية مواجهة بين الجسم والجاذبية ويكون الأساس وضعية مركز الثقل والذي دوره يعتبر من العوامل الأساسية للارتقاء الجيد. كما أن طول أجزاء الجسم ونوعية الروافع ومكانة الأربطة والمرونة هي كذلك لها دور كبير في عملية الارتقاء أما بالنسبة للعضلة فنجد أن الارتقاء مرتبط بقسط كبير عدد الألياف العضلية المتداخلة.

التعريف الاجرائي: يعتبر الارتقاء من الخسائض الاساسية عند الفرد الرياضي بحيث هو قدرة الفرد على الارتكاز على الرجلين و الصعود بكل قوة في الهواء
(بوعكاز رشيد ، طواهرية فواز ، 2006 ،)

السحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة بأحدي اليدين بقوة لتعديتها الكامل فوق الشبكة وتوجيهه إلى ملعب الخصم بطريقة قانونية. (مصطفى علي طه ، 1999 ، 137)

التعريف الاجرائي: يعتبر السحق روح الكرة الطائرة ورونقها و الغرض منه ضرب الكرة بكف اليد بكل قوة او ارسالها الى ملعب الفريق لتجاوزها الكامل فوق الشبكة بهدف احراز نقطة.

الكرة الطائرة :

لعبة جماعية بسيطة تتكون من فريقين كل فريق يتشكل من 6 لاعبين ،ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 م وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 عند الذكور و2.24 عند الإناث ،وهدف اللعبة هو جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها فوق الشبكة.



ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق الخصم من إعادة الكرة بعد أن يكون الإرسال بحوزة الفريق الأول لهذا يتوجب العمل للحصول على الإرسال بسبب خطأ يرتكبه الفريق المضاد.

التعريف الاجرائي: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين تفصل بينهما شبكة كل فريق يتكون من ستة لاعبين والهدف من اللعبة هو ارسال الكرة فوق الشبكة بغرض اسقاطها على ملعب المنافس لكل فريق الحق في ثلاث ضربات لاعادة الكرة اضافة الى لمسة الصد

(احمد زكي حطايبي، 1996، 59)

2- اشكالية الدراسة:

نستطيع القول أن الانتشار السريع والواسع للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل الصدفة ، بل من خلال المنافسات البراقة ذائعة الصيت ، ودرجة المتعة الكبيرة والطابع الاستعراضى الذي توفره اللعبة . ومنذ دخول الكرة الطائرة إلى الألعاب الاولمبية بداية من العام 1964 ، وحتى الآن ما تزال تحوز الإعجاب والشهرة في ميدان الألعاب الاولمبية ، فقد وضعت وثبتت إقدامها بجانب العاب الكرة والأنشطة الرياضية الأخرى فهي تمتاز بالتنافس ذو الأداء العالي الذي يجذب جمهور غفير من المشاهدين .

ولقد أدت الأحداث والمستجدات التي مرت بها الكرة الطائرة بداية من هذا التاريخ الولى إلى حث المسؤولين بالاتحاد الدولي على بذل المزيد من الجهد لكي يزيد من شعبيتها ، فظهرت البطولات العالمية واللقاءات الدولية الكثيرة جميعها أمور أدت إلى وجود كم هائل من اللاعبين بحيث أصبحت إمكانياتهم وقدراتهم ومهاراتهم تمثل مكانا بارزا في أخبار الدورات العالمية والاولمبية .

و لقد أدت هذه الإمكانيات والقدرات التي يتمتع بها اللاعبون إلى تفرد البعض منهم في المقدرة على إتقان بعض المهارات الفردية والتي تميز لاعب عن آخر ، وذلك في ضوء ما يتمتع به من خصائص تمكنه من أداء مثل هذه الأشكال وإخراجها الفني تميز كل لاعب على حدة .

فمن الملاحظ أن مدرب الكرة الطائرة عندما يقوم بتنفيذ الحصة التطبيقية يراعي مبدأ الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين ، حيث عند أداء التدريبات يقوم بمراقبة اللاعبين و يحلل الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل الأداء المهاري والبدني ، من خلال الملاحظة حيث يلاحظ لاعب يقوم بمهارة سحق على أكمل وجه و بشكل ممتاز مع العلم أن هذا اللاعب قصير القامة 1.70 متر مقارنة مع زملائه في الفريق ، و مع ذلك فقد كان أفضل منهم ، ومن هنا يبدأ البحث أو التحري

و التفكير عن السبب الذي جعل هذا اللاعب يملك كل هذه الإمكانيات ، بالرغم أن كل اللاعبين ممتازين في الجانب المهاري ، فرما يرجع ذلك إلى القدرة الكبيرة على الارتقاء ، والذي يعتبر من أهم القدرات الأساسية في كثير من الرياضيات سواء كانت رياضيات جماعية أو فردية ، و بشكل خاص الكرة الطائرة حيث يدخل في كثير من التقنيات و المهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة كالإرسال والصد والإعداد بالإضافة إلى أهم تقنية وهي السحق وهذه الأخيرة تعد الركيزة الأساسية في تسجيل النقاط اللازمة للفوز بالمباريات وتحقيق النتائج الجيدة



، حيث أضافت رونقا وجمالا للعبة و أدت إلى زيادة عدد الممارسين و المتتبعين لها ،ولا يخفى عنا أن تقنية السحق تعد من أصعب المهارات تعلمها في الكرة الطائرة وتدخل فيها عدة عناصر بدنية (القوة ،السرعة ،الرشاقة والتحمل ...الخ) وكذا الصفات البدنية المركبة مثل: (القوة المميزة بالسرعة ،تحمل القوة ... الخ) من اجل تنفيذ هذه التقنية أو المهارة بالأسلوب الصحيح والطريقة السليمة وبشكل راق ،وهذا لا يكون إلا من خلال تنمية وتطوير الارتقاء للحصول علي تقنية سحق ممتازة ذات نوعية رفيعة ، وذلك أدى بي إلى طرح التساؤلات التالي:

التساؤل العام:

" هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة تأثير على أداء عملية السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟ "

التساؤلات الجزئية :

- * هل لبرنامج تدريبي لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة تأثير على الهجوم الخاطف ؟
- * هل لبرنامج تدريبي لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة تأثير على الهجوم الموجه ؟
- * هل لبرنامج تدريبي لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة تأثير على الهجوم الجانبي ؟

3- أهداف الدراسة :

* الهدف الرئيسي من بحثنا هذا هو دراسة أهمية القوة المميزة بالسرعة و الارتقاء على أداء تقنية السحق عند لاعبي الكرة الطائرة.

* إبراز أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة.

* تطوير تقنية السحق عند لاعبي الكرة الطائرة.

* تكوين اللاعبين على كيفية اكتساب المهارات و إتقانها في الكرة الطائرة.

* اقتراح برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة بهدف تحسين تقنية السحق.

4- أهمية الدراسة :

أ- أهمية العملية:

* باعتبار أن القوة المميزة بالسرعة عامل أساسي تدخل في الكثير من المهارات والتقنيات الأساسية للعبة الكرة الطائرة كالإرسال والصد والسحق.

* تطوير القوة المميزة بالسرعة من اجل تحسين مستوى الأداء.

ب- أهمية العلمية:

* إثراء المكتبة بمواضيع خاصة بهذه اللعبة (الكرة الطائرة) خاصة من الناحية الهجومية.

* تشكل هذه الدراسات إحدى الوسائل المستعملة في تطوير الرياضة بشكل عام.



5- فرضيات الدراسة:

أ- الفرضية العامة :

نجاح عملية السحق مرتبط بمدى زيادة الارتقاء وكذا القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

ب- الفرضيات الجزئية:

1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار الهجوم الخاطف من الثبات لصالح الاختبار البعدي .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار الهجوم الموجه لصالح الاختبار البعدي.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار الهجوم الجانبي لصالح الاختبار البعدي.

الفصل الثالث:

الاجراءات الميدانية للدراسة

الدراسة الاستطلاعية

المنهج المتبع في الدراسة

مجتمع و عينة الدراسة

أدوات جمع البيانات و المعلومات

اجراءات التطبيق الميداني للأداة

الأساليب الاحصائية



1 - الدراسة الاستطلاعية:

- المجال المكاني: تمت الدراسة في قاعة نجم عين أزال (fanar) بدائرة عين أزال ولاية سطيف
المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية: بدأت الدراسة من 1 جانفي 2016 إلى غاية 1 افريل 2016 وذلك قصد
الوصول إلى العينة التي يمكنها أن تساعدنا وتمكننا من إجراء هذا البحث بكل دقة وللحصول على نتائج ايجابية ودقيقة
تخدم موضوع بحثنا.
وكانت الدراسة الاستطلاعية مكونة من 5 لاعبين من فريق فنار عين أزال و كان مكان الدراسة قاعة المتعددة
الرياضات عين أزال - سطيف -

2- المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه و المنهج الذي
قمت باختياره تبعا لطبيعة مشكلة الدراسة هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من احد أهم المناهج العلمية المستخدمة في
مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية .
*وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار
الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر .
(فاطمة عوض صابر، ميرفت علي جفانة ، 2002، 57) .

*والى هذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي والذي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين على ظاهرة
ما هو مرتبط أساسا بالجانب الزمني. (مُحَمَّد زيان عمر ، 1983، 27)

3- مجتمع الدراسة:

تم إجراء البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية والتقنية لهذه الدراسة في قاعة نجم عين أزال (fanar) بدائرة
عين أزال ولاية سطيف وكان يضم 17 لاعب في الكرة الطائرة.

4- عينة الدراسة:

وكانت عينة الدراسة متكونة من 12 لاعب في الكرة الطائرة.
تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الجيد إذ يتطلب من الباحث
البحث عن العينة التي تتلاءم والمشكلة المطروحة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي
للبحث تمثيلاً صادقاً.

أما تعريف العينة فهو: "إجراء يستهدف تمثيل للمجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن
طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها
من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (مُحَمَّد نصر الدين رضوان، 2003، ص 14) .



كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية) بالطريقة المسحية وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتمثلت عينة البحث في فريق فنار عين أزال للكرة الطائرة (12 لاعب) حيث تم تشكيل المجموعة التجريبية والشاهدة كالتالي:

أ - المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي يتم تطبيق البرنامج التجريبي عليها أي هي التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثيره عليها و تضم 06 لاعبين من فريق فنار عين أزال للكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

ب - المجموعة الشاهدة:

وهي المجموعة التي لا يطبق عليها للبرنامج التدريبي أي لا تتعرض للمتغير المستقل وتبقى في الظروف الطبيعية العادية وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين وتضم 06 لاعبين من نفس الفريق.

ج - تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب على المحرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث. والجدول التالي يمثل الحسابات التي منها يمكن أن نقول أن مجموعات البحث متجانسة. (أنظر الملحق رقم (01))



جدول رقم 02 : يمثل تجانس العينة:

الدالة	T دلالة	قيمة T	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		الوسائل الإحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.54	0.65	1.16	17.83	1.21	18.33	السن
غير دال	0.061	2.41	2.00	72.00	2.50	68.66	الوزن
غير دال	0.95	0.065	4.49	187.83	2.68	188	الطول
غير دال	0.19	1.51	0.81	4.66	2.04	6.16	العمر التدريبي

من خلال الجدول رقم 02 يمكننا استنتاج ما يلي:

أ — بالنسبة للسن: بلغت قيمة T 0.65 بمستوى دلالة 0.54 و $0.05 < 0.54$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير السن.

ب — بالنسبة للوزن: بلغت قيمة T 2.41 بمستوى دلالة 0.061 و $0.05 < 0.061$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

ج — بالنسبة للطول: بلغت قيمة T 0.065 بمستوى دلالة 0.95 و $0.05 < 0.95$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

د — بالنسبة للعمر التدريبي: بلغت قيمة T 1.51 بمستوى دلالة 0.19 و $0.05 < 0.19$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر التدريبي.

**1- الخصائص السيكومترية للأداة (الشروط العلمية للأداة):****4-1- معامل الثبات (ثبات الاختبار):**

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

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار و بعد 12 يوم تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وذلك على 05 أفراد من مجموع مجتمع البحث والذين تم اعتبارهم كعينة استطلاعية تم عزلها عن تطبيق إجراءات البحث، وعند حصولنا على النتائج باستخدام الطريقة الإحصائية المتمثلة في استخدام معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي:

- نتائج ثبات اختبار القفز العمودي: (أنظر الملحق رقم (05))

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01

- نتائج ثبات اختبار القفز العمودي مع الجري: (أنظر الملحق رقم (06))

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.90 عند مستوى الدلالة 0.05

- نتائج ثبات اختبار القفز الأفقي: (أنظر الملحق رقم (07))

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.90 عند مستوى الدلالة 0.05

- نتائج ثبات اختبار مهارة الضرب الساحق: (أنظر الملحق رقم (08))

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

4-2- معامل الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو ما يتعلق أساساً بنتائج الاختبار (علاوي وعضين، 1996، ص 321).

كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (صباحي، 2001، ص 183).

ويحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقديراً للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً (مروان إبراهيم، ص 13).

وقد قام الباحث بالوصول إلى صدق الاختبار ابتداءً من معامل الثبات، حيث أنه للحصول على صدق

الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق من المعادلة التالية:

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



وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- نتائج صدق اختبار القفز العمودي:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.97} \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.98$$

- نتائج صدق اختبار القفز العمودي مع الجري:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.90} \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.94$$

- نتائج صدق اختبار القفز الأفقي:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.90} \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.94$$

- نتائج صدق اختبار مهارة الضرب الساحق:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.97} \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.98$$

وهذا ما يدل على وجود صدق عالي و معتبر للاختبارات ككل.

جدول رقم 03 : يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية:

الرقم	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار القفز العمودي	0.97	0.98
02	اختبار القفز العمودي مع الجري	0.90	0.94
03	اختبار القفز الأفقي	0.90	0.94
04	اختبار مهارة السحق	0.97	0.98

يتضح من الجدول رقم 03 أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة قريبة من الـ 01 وبالتالي فإن معامل الثبات قوي ومعامل الصدق له درجة عالية، كل هذا يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل

- ضبط متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح

المتغير التابع: مهارة السحق

5- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

طريقة التحليل البيولوجرافي

* القياس بواسطة الاختبارات

* طريقة التحليل الإحصائية



1-5 طريقة التحليل البيلوغرافي :

تتمثل هذه الطريقة في جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، وعليه قمة بزيارة لبعض الجامعات المسيلة قطب و كذا جامعة متنوري بقسنطينة و معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر " بسيدي عبد الله " وهذا لجمع اكبر قدر من المراجع و المعلومات بالإضافة إلى شبكة الانترنت التي أصبحت من أهم مصادر البحث والحصول علي المعلومات وبما أنني مدرب للبراعم في الفريق الفئار مما سهل من معرفة الفريق واللاعبين بشكل جيد من اجل الوصول إلى الهدف الرئيسي للدراسة.

5-2- طريقة القياس بواسطة الاختبارات :

1-تعريف القياس :

حيث عرفها مُجد علاوي ونصر رضوان " إن القياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية، والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية ."

ومن جهة أخرى القياس هو التحديد الكمي للشيء موضوع القياس باستخدام وحدات قياس محددة ومناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص لكي يتم تقدير ذلك إحصائيا.

(ليلي السيد فرحات، 2001، 28)

2-تعريف الاختبار :

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم.

(احمد عبد الدايم الوزير، 1999، 15)



5- اجراءات التطبيق الميداني للاداة:

- المجال المكاني: تمت الدراسة في قاعة نجم عين أزال (fanar) بدائرة عين أزال ولاية سطيف .
- المجال الزمني: بدأت الدراسة من 1 جانفي 2016 إلى غاية 1 افريل 2016 وذلك قصد الوصول إلى العينة التي يمكنها أن تساعدنا وتمكننا من إجراء هذا البحث بكل دقة وللحصول على نتائج ايجابية ودقيقة تخدم موضوع بحثنا.

ولغرض إجراء هذه الدراسة قمت بمجموعة من الاختبارات و التي تتمثل فيما يلي:

6-2-1- اختبارات بدنية :

أ- اختبار الوثب العمودي :

يعتبر هذا الاختبار أهم اختبارات القوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة و يطلق عليه أحيانا (الوثب أو اللمس) أو اختبار سار جنت Sargent نسبة إلى مصممه أو اختبار الوثب العمودي من الثبات .

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة المتفجرة للرجلين. (محمد حسن علاوي، 2013، 69)

* الأدوات :

سبورة تثبت على حائط حيث تكون حافتها السفلي مرتفعة عن الأرض 150سم على إن تدرج بعد ذلك من 151 إلى 400 سم ،مانيزيا ،(يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقا لشروط الأداء)

* مواصفات الأداء (التعليمات)

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا (الجبس ،الطباشور) ،ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ،يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ،ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل ،يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .
من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا ،ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها ،تسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية أمامه .

*الشروط :

- 1 - عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من علي الأرض كما يجب عدم رفع. لذراع المميزة عن مستوي الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة إذ يجب أن يكون الكتفان علي استقامة واحدة.
- 2 - للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .
- 3- لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .



*التسجيل:

تعبر المسافة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسنتمترات . (مُجَّد صبحي حسنين ، 1997 ، 117 ، 118)

ب- اختبار الوثب العمودي بالوثب من الجري:

الهدف من الاختبار:

قياس قوة الوثب من الجري.

الأدوات :

حائط ، طباشير ، شريط قياس .

مواصفات الأداء :

نفس اختبار الوثب العمودي من وضع الوقوف لكن مع اخذ خطوات الاقتراب الثلاثة - يقوم المختبر بالوثب بالقدمين عاليا (عموديا) ما أمكن ووضع علامة على الحائط باليد المميّزة عند أقصى ارتفاع يصل إليه.

حساب الدرجة :

تقاس المسافة عموديا من الأرض حتى العلامة بالسنتمتر.

(مُجَّد حسن علاوي ، مُجَّد نصر الدين رضوان ، 2013 ، 70)

ج - اختبار القفز الأفقي :

* الهدف : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب لأمام

* الأدوات و الأجهزة :

- منطقة فضاء مستوية بطول ثلاثة ونصف متر و عرض واحد و نصف متر

- شريط قياس

- علامات أو طباشير

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية بالمتر

- تقسم المسافة بين كل متر بخطوط أخرى متوازية بين كل منها 5 سم

* مواصفات الأداء (التعليمات)

- يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتان ومتباعدان قليلا

- يقوم المختبر بثني الركبتين و مرجحة الذراع خلفا ، و الوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة ، وذلك برفع القدمين ومد

الركبتين و مرجحة الذراعين

- يتم الارتقاء بالقدمين معا .



* حساب الدرجة :

- يتم القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية كما يدخل خط القياس في المسافة و يتم القياس لأقرب 5 سم

- للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة. (ليلي السيد فرحات، 2001، 233)

6-2-2 اختبارات التقنية :

* اختبار الضرب الساحق :

بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق نحو المثلث الخارجي لجهة الشبكة.

ولكل مختبر خمس محاولات في المناطق الثلاثة المقسمة من ارض الملعب وكما مبين بالشكل

أدناه وتحسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة وتحسب الدرجات كالتالي:

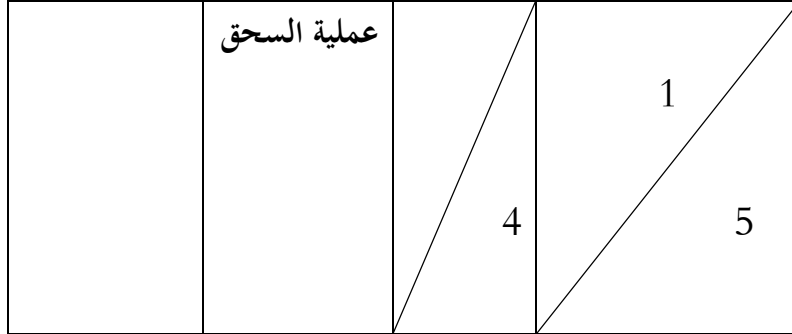
1- في المنطقة الأولى 3 درجات.

2- في المنطقة الخامسة درجة واحدة.

3- في المنطقة الرابعة 5 درجات.

4- خارج هذه المناطق يحصل اللاعب على صفر.

(لمى سمير الشينخل، نجلاء عباس الزهير، 2004، 98)



شكل رقم 01 بين اختبار السحق



7-البرنامج التدريبي المقترح :

شكل (2) : طريقة التدريب على مختلف جوانب التحضير لأشبال الكرة الطائرة

الجانب البدني	الجانب التقني
<ul style="list-style-type: none">- المداومة : هوائية (عامة)- القوة : القوة المميزة بالسرعة باستخدام مقاومات خارجية.- المرونة	<ul style="list-style-type: none">- حائط الصد و الدفاع الخلفي مع التنقل.- الإرسال من الأعلى و الإرسال الساحق.- السحق من المراكز 2،4 وفي المنتصف.- التمير .
الجانب النظري	الجانب الخططي
<ul style="list-style-type: none">- التعرف على القوانين الجديدة في الكرة الطائرة.- معرفة الطريقة الحركية المثالية للأداء المهارات التقنية.- معرفة مراكز اللعب الخاصة في الكرة الطائرة و نظم اللعب 1-5 .	<ul style="list-style-type: none">- الإرسال بدقة إلى المناطق المحددة.- تعلم السحق في المناطق (1،4،5).- استعمال نوع التمير المناسب مع دقة الاستقبال.- التمركز و التنقل في وضعيات مختلفة.
الطرق المستخدمة	الجانب النفسي
<ul style="list-style-type: none">- البيداغوجية : - الكلية.- الجزئية.- الكلية و الجزئية.- التدريبية : - الفترية.- التنافسية.	<ul style="list-style-type: none">- زرع الثقة في النفس.- زيادة المثابرة و روح التعاون.- علاج مختلف أنواع الانفعالات النفسية.- الانتباه و التركيز.



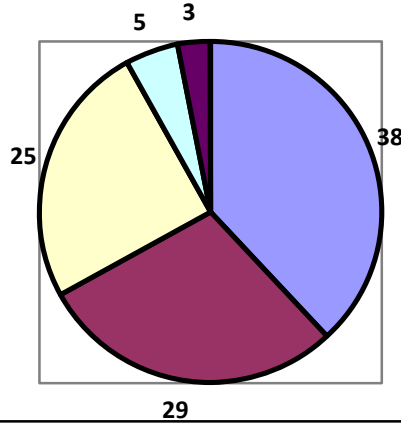
جدول (04): الحجم الساعي العام للمرحلة و تقسيمه على مختلف جوانب التحضير

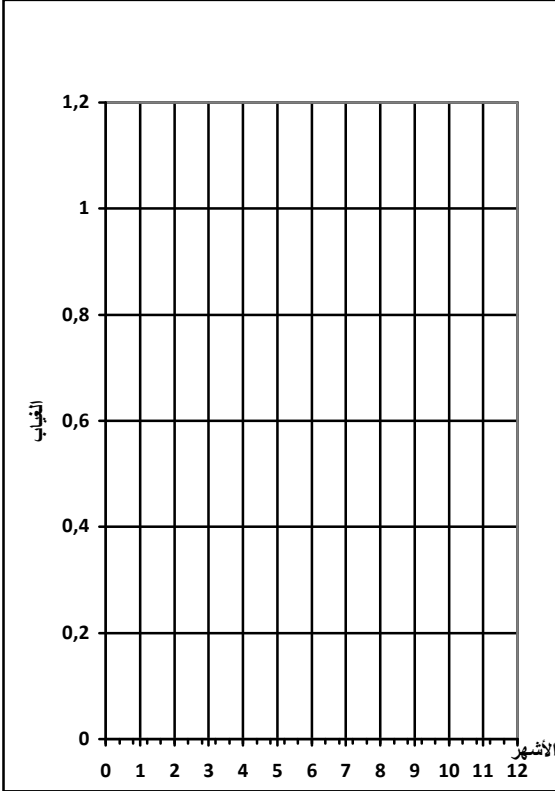
أيام	أيام العمل	أيام التدريب	أيام المنافسة	أيام الراحة	الحجم الساعي لتدريب	الحجم الساعي للمنافسة	العمل البدني	العمل التقني	العمل الخططي	العمل النفسي و النظري
المبرمجة	90	60	10	20	120	15	45	35	30	10
المحققة	90	56	9	21	112	13.5	35	35	30	10

شكل (3): مخطط مرحلي لتدريب و تكوين أشبال الكرة الطائرة (16 الى 17 سنة)

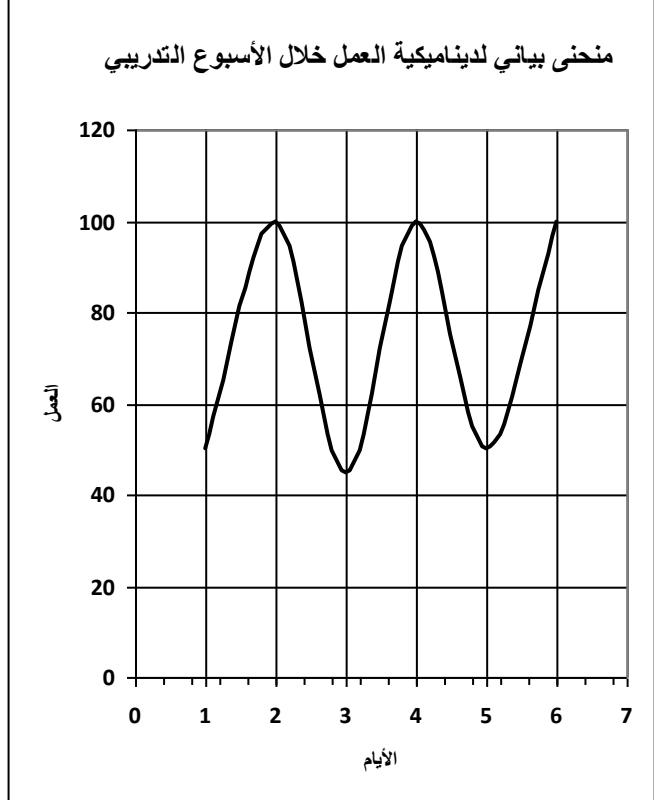
أشهر المرحلة		جانفي		فيفري					مارس					أفريل		
الأسابيع		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	12	13		
أيام التدريب	الأحد	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10		
	الاثنين	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11		
	الثلاثاء	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12		
	الأربعاء	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13		
	الخميس	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14		
النسب لمختلف جوانب التحضير	البدني	38%														
	التقني	29%														
	الخططي	25%														
	النفسي	5%														
	النظري	3%														
الاختبارات	بدنية	X													X	
	تقنية	X													X	
المقابلات	X X X X X X X X X X X X X													X X		

الشكل (4): النسب لمختلف جوانب التحضير





الشكل (6): منحني بياني بين الغياب خلال التدريب



الشكل (5)

-ملخص للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

أ- تمارين يوم الاثنين :

- 1- تمرين الصدر باستعمال الأثقال عن طريق حمل أثقل من وضع الرقود على الظهر .
- 2- يقف اللاعب من وضع ثني الركبة و صدره مواجه للحائط ويبعد عنه مسافة 5 أمتار ثم يقوم برمي كرة طبية بوزن معين إلى الحائط مع التقوس الكامل لليدين عند الرمي .
- 3- الضرب باليد على الكرة إلى الأرض لتصطدم بالحائط من الوقوف ويكون التركيز على سرعة اليدين عند أداء السحق .



الشكل (7)

4- ربط الخيط المطاط على خصر اللاعب ووضع الدوائر أمامه مثنى مثنى ليقوم بعبورها بخطوات متناسقة و سريعة.



الشكل (8)



ب- تمارين يوم الأربعاء :

1- تمرين السكوت مع السرعة في الأداء.



الشكل (9)

2- الصعود على الدرج بدرجتين ثم ثلاثة، بخطوات متناسقة و سريعة.

3- الارتقاء و أداء عملية السحق بنفس الطريقة في التمرين (2-أ) عن طريق إعداد اللاعب لنفسه مع التركيز على السرعة أثناء الارتقاء و سرعة اليدين خلال السحق.

4- ارتداء أكياس الرمل على اليدين و الرجلين ثم أداء عملية السحق بأقصى سرعة ممكنة على الشبكة حيث المدرب هو الذي يقوم بإعداد الكرة.



الشكل (10)



طريقة تطبيق البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة :

* الشدة : من 20 الى 60 %.

* التكرار: من 8 الى 12.

* المجموعات : من 4 الى 6.

* الوتيرة : سرعة في الاداء.

* الراحة : من 4 الى 5 دقائق. (Nicolas Dyon ,26)

* أيام تطبيق: الاثنين و الأربعاء. لان يوم المنافسة يكون يوم السبت.

* الوقت : ساعتين.

15 دقيقة من اجل التحضير البدني وتمارين الإطالة ثم الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي في ساعة ونصف ومن ثم جري خفيف لمدة 10 دقائق و 5 دقائق من اجل تمرين الإطالة وهذا في نهاية الحصة التدريبية .

طريقة التدريب : التدريب يكون على شكل ورشات (4،1،2،3).

تقسيم اللاعبين : 3 لاعبين في كل ورشة.

6- الوسائل الإحصائية المستعملة :

الطريقة الإحصائية :

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة لاختبارات التي قمنا بها ، باستعمال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss . عن طريق اختبار « wilcoxon » و الوسط الحسابي، وذلك لان حجم العينة صغير اقل من 30 وبالتالي لا يتحقق لنا شرط التوزيع الطبيعي لذا لايمكن تطبيق الاختبار البرمطي "ت" ستيوذنت لمجموعتين مرتبطتين ، لذلك لجانا إلى هذا الاختبار اللابرمطي.

الفصل الرابع:

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها



1- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها :

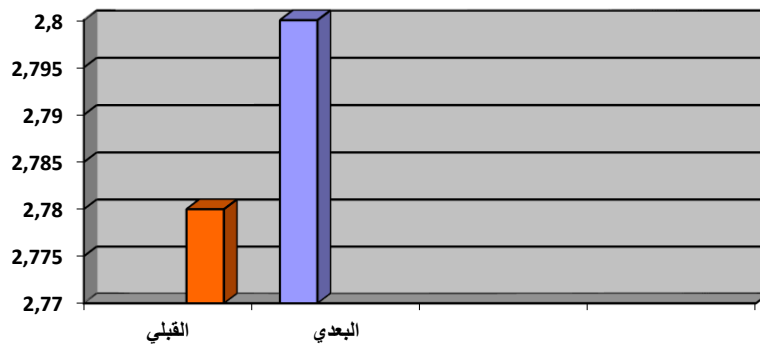
الجدول رقم 05 : عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للاختبار القفز العمودي :

المعاير	القيمة	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي
اختبار « wilcoxon »	2.411	2.78	2.80
مستوى الدلالة	0.016		

التحليل :

يبين الجدول أعلاه مقياس ويلكيسون للمقارنة بين نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القفز العمودي من الثبات حيث وجد ان المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي هو 2.78 والمتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي هو 2.80 ، و قيمة اختبار ويلكيسون الموجودة هي 2.411، أما بالنسبة إلى مستوى الدلالة فهو 0.016 وهو اقل من 0.05 إذن الفرق دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن البرنامج المقترح أثر بشكل ايجابي من خلال مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار القفز العمودي من الثبات .



شكل(11) : أعمدة بيانية تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للقفز العمودي

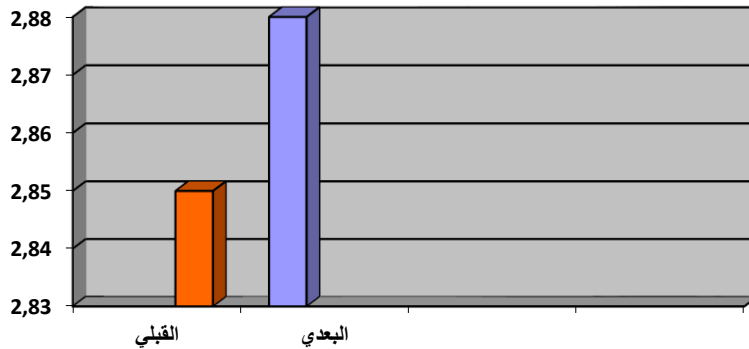


الجدول (6) : عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للاختبار القفز العمودي مع الجري :

المعاير	القيمة	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي
اختبار « wilcoxon »	2.936	2.85	2.88
مستوى الدلالة	0.003		

التحليل :

يبين الجدول أعلاه مقياس ويلكوكسون للمقارنة بين نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القفز العمودي مع خطوات اقتراب حيث وجد ان المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي هو 2.85 و المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي هو 2.88 ، و قيمة اختبار ويلكوكسون الموجودة هي 2.936 ، أما بالنسبة إلى مستوى الدلالة فهو 0.003 وهو اقل من 0.05 إذن الفرق دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي. الاستنتاج : نستنتج مما سبق ذكره أن النتائج الجيدة التي حققها البرنامج بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار القفز العمودي مع خطوات الاقتراب تعود على مدى فعالية البرنامج الايجابية.



شكل(12) : أعمدة بيانية لقيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للقفز العمودي مع الجري



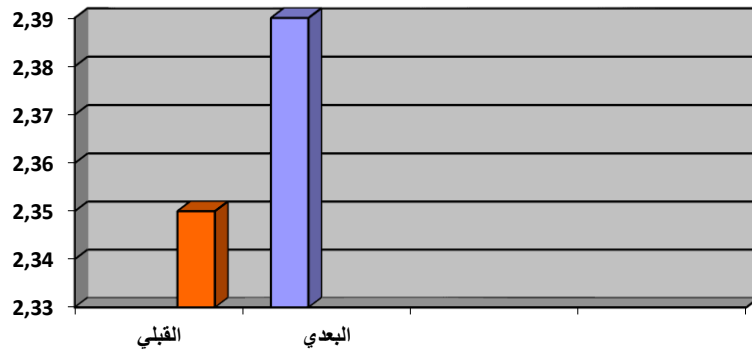
الجدول (7) عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للاختبار القفز الأفقي :

المعاير	القيمة	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي
اختبار « wilcoxon »	2.941	2.35	2.39
مستوى الدلالة	0.003		

التحليل :

يبين الجدول أعلاه مقياس ويلكوكسون للمقارنة بين نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القفز الأفقي حيث وجد أن المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي هو 2.35 و المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي هي 2.39، و قيمة اختبار ويلكوكسون الموجودة هي 2.941، أما بالنسبة إلى مستوى الدلالة فهو 0.003. وهو اقل من 0.05 إذن الفروق دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

الاستنتاج: مما سبق يمكن القول أن الاختبارات البدنية وخاصة اختبار القفز الأفقي و التي كانت مقننة في البرنامج التدريبي ساهمت في اعطاء نتائج جد ايجابية حيث كانت هناك فروق بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي .



شكل(13) :أعمدة بيانية تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للاختبار القفز الأفقي



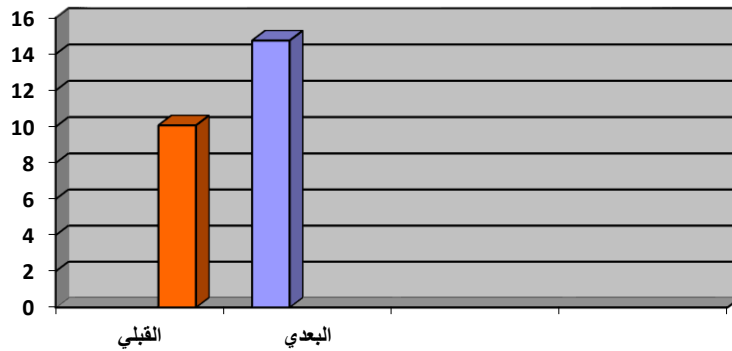
الجدول (8) : عرض نتائج القياس القبلي و البعدي للاختبار السحق :

المعاير	القيمة	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي
اختبار « wilcoxon »	3.077	10.08	14.75
مستوى الدلالة	0.002		

التحليل :

يبين الجدول أعلاه مقياس ويلكيسون للمقارنة بين نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار مهارة السحق حيث وجد أن المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي هو 10.08 و المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي هي 14.75 ، و قيمة اختبار ويلكيسون الموجودة هي 3.077 ، أما بالنسبة إلى مستوى الدلالة فهو 0.002 وهو اقل من 0.05 إذن الفروق دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

الاستنتاج : نستنتج من خلال ما سبق أن البرنامج التدريبي للاختبار التقني (اختبار السحق) أدى الى زيادة نسبة فعالية مهارة الضربة الهجومية وذلك من خلال مقارنة نتائج القياسين القبلي و البعدي لصالح هذا الأخير .



شكل(14) :أعمدة بيانية تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للاختبار السحق



2- مناقشة النتائج :

يتضح من الجداول (1، 2، 3، 4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياسين القبلي والبعدي و الاختبارات البدنية و التقنية قيد الدراسة لصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث ذلك إلى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفق الأسلوب المتبع ، كما أرى أن هذا التحسن في قدرة الارتقاء وأداء مهارة السحق قيد الدراسة جاء نتيجة التمرين الذي يصل بالتقنية إلى مرحلة متقدمة من الأداء المهاري فضلا عن التحسن في مستوى الارتقاء ، لا سيما أن هذا البرنامج التدريبي منفذ بصورة جيدة ومنتظمة و فعالة فضلا عن استناده عند وضعه وصياغته على أسس علمية صحيحة خلال تكوينه وتنفيذه للوصول بالقدرة على الارتقاء وأداء مهارة السحق إلى الأهداف الموضوعه لها وتحقيقها.

لذا أرى من خلال هذا الأسلوب أو الطريقة أنها متوازنة في تأثيرها على العملية التدريبية و التطويرية وهذا ما أظهرته نتائج تحليل البيانات الإحصائية عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدية مما يبين مدا تحسن اللاعبين في القدرة على الارتقاء وأداء مهارة السحق قيد الدراسة عن طريق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

كما أنا هذا التحسن الحاصل يعود إلى التكيف العصبي العضلي الذي يحدث نتيجة تدريب القوة المميزة بالسرعة من خلال سرعة الانقباض العضلي فضلا عن التوافق في المجموعات العضلية العاملة من خلال مشاركة أكبر عدد من الألياف العضلية في تلك الانقباضات و التي تقابلها الإثارة العصبية المناسبة للتغلب على المقاومات الخارجية بأقصى سرعة ممكنة.

(خليل إبراهيم الحديثي، شاكر محمد عبد الله، 2005، 142)

الفصل الخامس:

استنتاجات و اقتراحات

استنتاجات عامة

اقتراحات

المراجع المعتمدة في الدراسة

الملاحق

ملخص الدراسة



استنتاجات و اقتراحات :

1- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه واستنادا إلى النتائج المتوصل إليها ضمن حدود الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية :

* ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات (القفز العمودي من الثبات ، القفز العمودي مع خطوات الاقتراب ، القفز الأفقي) لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة اثر بشكل ايجابي وفعال على الرفع من قدرة الارتقاء.

* ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في الاختبار المهاري للضرب الساحق لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة اثر بشكل ايجابي على تطوير مهارة السحق.

* البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين و السرعة الحركية و الدقة)

* البرنامج التدريبي المقترح أدى الى زيادة نسبة فعالية مهارة الضربة الهجومية .

* التحسن في الأداء البدني أدى الى التحسن في الأداء المهاري ، ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي .



2-الاقتراحات :

اعتمادا على البيانات و المعلومات التي تمكن الباحث من الوصول اليها و الاسترشاد بها و بالاستنتاجات ،وفي اطار حدود الدراسة اقتراح ما يلي :

1-الاهتمام باجراء الدراسات و البحوث على القدرات البدنية و المهارات الهجومية في الكرة الطائرة خاصة في مرحلة الناشئين الذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب

2-تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على فرق مشابحة لعينة الدراسة من حيث المستوى و المرحلة السنية لما له من تأثير ايجابي و فعال في اكتساب و تنمية مهارات الكرة الطائرة و التقدم بالمستوى.

3-ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة خلال الوحدات التدريبية للتركيز على التمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركي و المشابحة للاداء المهاري .

4-اثراء المكتبة بمثل هذه المواضيع وخاصة في الكرة الطائرة وبالخصوص في القدرات البدنية و المهارات الهجومية التي تعتبر الركيزة الأساسية في هذه اللعبة.



الخاتمة:

إن الإقبال والاهتمام الكبير الذي عرفته الكرة الطائرة الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر وممارستي لهذه اللعبة ثم التحول الذي جعل مني مدربا في الكرة الطائرة كل هذا دفعني إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيتها تسحب الغموض والحيرة ، حيث بدأت من خلال ملاحظة خلال ممارسة ميدان التدريب وانتهت بطرح تساؤل والذي تمثل في ما مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على الارتقاء وأداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

لذا تم اختيار فئة الأشبال (16- 17 سنة) والتي لها خصوصيات مما يجعلنا نطبق عليها الوحدات التدريبية ، لذا فإن دراستي لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة ، بل كانت نابعة من الاقتناع ، مما قد يرفع من المستوى البدني والمهاري وتطوير الهجوم والدفاع في الكرة الطائرة حيث تم ذلك بدراسة فاعلية البرنامج التدريبي الذي اقترحته لتنمية القوة المميزة بالسرعة حيث تم وضع البرامج والخطط لتطبيق هذا البرنامج بأفضل الطرق وذلك عن طريق وضع برنامج تدريبي يتناسب مع الوسائل والإمكانية المتوفرة والخاصة بهذه الفئة ، وقد تم تطبيق هذا البرنامج بشكل جيد ومنظم وذلك بمساعدة الزملاء المدربين خلال تطبيق الحصص التدريبية وعن طريق أسس وقواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة وإتقان ، وباستجابة اللاعبين وتدريبهم بشكل جدي ، ثم أردت معرفة مدى تأثير هذا البرنامج على الارتقاء وأداء مهارة السحق وكان ذلك بواسطة مجموعة من الاختبارات البدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات ، اختبار الوثب العمودي مع الجري ، اختبار الوثب الأفقي) والتي كان الهدف منها معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية وتطوير القدرة على الارتقاء ، أما بالنسبة إلى الاختبار التقني (اختبار السحق) فبدوره يقيس ويبين لنا مدا تأثير البرنامج التدريبي على أداء مهارة السحق .

حيث توصلت إلى أن البرنامج الذي اقترحته لتنمية القوة المميزة بالسرعة كان له تأثير إيجابي وفعال في الرفع من القدرة على الارتقاء وزيادة الأداء المهاري للسحق ، فتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي وبالتالي الرفع من مستوى الأداء المهاري .

وفي الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل بنوع من دراسات جديدة أخرى والتي الدقة والتفصيل ، لان هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على تساعد على تطوير الرياضة بشكل عام . وأنا اقترح إجراء بحوث أخرى مشاهمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودراسة تأثيرها على المهارات التقنية والبدنية في ألعاب جماعية أو فردية أخرى .



*المراجع المعتمدة في الدراسة:

-المصادر: القرآن الكريم: سورة الإسراء الآية 24،

السنة: حديث الرسول صلى الله عليه وسلم.

1-قائمة المراجع باللغة العربية :

- 2- ألين وديع فرج، " دليل المعلم والمدرّب واللاعب " ، منشأة المعارف ،الإسكندرية ،1989.
- 3- أسامة كامل راتب ،التدريب الرياضي علم وفن ،دار الفكر العربي ،ط1 ،القاهرة ،2002م.
- 4- احمد عبد الدايم الوزير ،دليل المدرّب في الكرة الطائرة (اختبارات،تخطيط،سجلات) دار الفكر العربي ،ط1،1999.
- 5- أمر الله أحمد البساطي ،" التدريب الرياضي و تطبيقاته " ، منشأة المعارف ،الإسكندرية ، بدون طبعة ،1998م.
- 6- احمد زكي حطايبة ،موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ،دار الفكر العربي ،ط1 ،مصر ،1996.
- 7- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ،احمد نصر الدين سيد ،فيسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر العربي،ط1، 1993.
- 8- زينب فهمي ،" الكرة الطائرة "،الشركة العالمية للنشر ،طرابلس ، 1994.
- 9- حسين عبد الجواد ،" الكرة الطائرة المبادئ الأساسية " ، دار العلم للملايين ،الطبعة الأولى ،بيروت ،1964.
- 10- ليلى السيد فرحات ،القياس و الاختبار في التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ط1 ،2001 .
- 11- محمد صبحي حسانين ،الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس والتقويم ،مركز الكتاب للنشر،ط1 ،القاهرة ،1997.
- 12- مفتي إبراهيم حماد ،التدريب الرياضي ،المختار للنشر ،ط1 ،القاهرة ،2002.
- 13- مفتي إبراهيم حماد ،التدريب الرياضي الحديث ،دار الفكر العربي ،ط1 ،القاهرة ،2001
- 14- محمد زيان عمر ،البحث العلمي مناهجه وتقنياته ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،ط4 ،1983م.
- 15- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان ،اختبار الأداء الحركي ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،2013م.
- 16- محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد ،" الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب " ،مطابع أمون ،الطبعة الأولى ،مصر ،2001.



- 17- محمد سعد زغلول ،محمد لطفي السيد ،الأسس الفنية للكرة الطائرة ،مركز الكتاب للنشر ،بدون طبعة ،القاهرة ،2001 .
- 18- عصام الوشاحي ،الكرة الطائرة المصغرة ،دار الفكر العربي ،بدون طبعة ،القاهرة .
- 19- علي مصطفى طه ،الكرة الطائرة (تاريخ، تعلم، تدريب قانون) ،دار الفكر العربي ،الطبعة 1 ،القاهرة ،1999.
- 20- عبد الحميد شرف ،البرامج ،مركز الكتاب للنشر،القاهرة ،ط2.
- 21- عادل عبد البصير على ،التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ،مركز النشر للكتاب ،ط1 ،القاهرة ،1999.
- 22- علي فهمي البيك ،عماد الدين عباس ابوزيد ،المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية ،منشأة المعارف ،ط1 ،الإسكندرية.
- 23- فاطمة عوض صابر،ميرفت علي جفانة ،أسس ومبادئ البحث العلمي ،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ،ط1 ،مصر 2002 م.

2-المذكرات والرسائل :

- 1- أيت لونيس موراد ،"أثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليوميترىك على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة" ،رسالة دكتوراه ،الغرب الجزائر ،2010-2011.
- 2- بوعكاز رشيد ،طواهرية فواز ،تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط ،مذكر ليسانس لجزائر ،2006-2007.
- 3- بوكراتم بلقاسم ،"تأثير التدريب البليوميترى على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم " ،رسالة ماجستير ،عين الدفلى ،2007-2008.
- 4- بونشادة ياسين ،"تأثير استخدام طريقة التدريب البليوميترى خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة" ،رسالة ماجستير ،الجلفة ،2010-2011 .
- 5- بوعلي لخضر ،"تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الإستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم" ،رسالة دكتوراه ،الشلف ،2014-2015 .
- 6- لمى سمير الشيخل ،نجلاء عباس الزهير ،علاقة القوة الانفجارية بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ،مجلة التربية الرياضية - المجلد 13 ،ط2 ،2004 م.



- 7- منشورات الخارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) المنشور الصادر في المؤتمر (27) للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المنعقد في المدينة الإسبانية "سغيل" 2000م.
- 8- خليل إبراهيم الحديثي، شاعر محمد عبد الله، أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسن المستوى البدني و المهاري لمهاري الضرب الساحق و حائط الصد بالكرة الطائرة، المجلد 35، ط2، 2005.
- 9- رضوان دوشة، "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة و بعض المهارات الأساسية في تطوير دقة التصويب في كرة اليد"، رسالة ماجستير، الجزائر، 2014-2015.

3- قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1-Ould Ammir / AEK , " Historique et évaluation de jeu en volley-ball", cours spécialité ,année 98/99 .
- 2-Frehmer , J.ackermenm/blonnt,"volley-ball entainment par jeu" ,edition vigot ,annee1990.
- 3-Qvie seligner m j a Ackermen Blount , " power volley- ball" , edition Vigot , paris , 1992.
- 4-L.PMATVEN .ASPECT DE L ENTRAINEMENT .EDITION .VIGOT .1983
- 5-Nicolas Dyon , Yannick Gaden ,Musclation et renforcement musculaire du sportif ,p26

شبكة الانترنت :

1- <http://forum.kooora.com/f.aspx>

2- www.iraqcad.net/lib/satee.htm

www.badania.net/vb/showthread.php?t=313

- قياس الحمل الأقصى (1RM) :

الاسم و اللقب	الجزء العلوي (الصدر)	الجزء السفلي (الفخذ)
لعمارة عادل	22.22	48.48
ماجور ايمن	12.90	36.36
رييقة جمال	23.52	60.60
لعروسي منتصر	12.5	23.52
بن صناج ايمن	24.24	36.36
لعروسي بلال	40	48.48
بوشريين أيمن	24.24	60.60
لعمارة عصام	36.36	40
علاونة الخضر	12.90	36.36
بركان ادم	22.22	40
شولة حمزة	23.52	60.6
حمودة صلاح	24.24	48.48

الوسائل:	المذكرة رقم: 01	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 17:00-19.00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش-عين أزال-	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع السحق ودقة الإرسال.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين السكوت:(الشدة:20% ،التكرار: 8 ،المجموعة: 4 ،الراحة:30ث) -تمرين الأدراج: (الشدة:صعود 7 أدراج ،المجموعة: 4 ، الراحة:30ث) -تمرين السحق: (الشدة:6ضربات ،المجموعة: 4 ، الراحة:30ث) -تمرين السحق 2: (الشدة:أكياس الرمل 3كلغ ،التكرار: 4،المجموعة: 4، الراحة:30ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: -أداء السحق عل الشبكة مع وجود الدفاع الخلفي . -أداء الإرسال مع التركيز على إصابة الأقماع.	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة الدقة عند أداء الإرسال
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

اللعبة: كرة الطائرة	المذكرة رقم: 02	الوسائل:
الصف: أشبال	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	التوقيت: 19.00-17:00
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع الدفاع عن المنطقة.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية مع مراقبة وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	أخذ الاحتياطات المنية اللازمة . التنفس السليم
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين الصدر: (الشدة: 20% ، التكرار: 8 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) -الكرة الطبية: (الشدة: كرة 1 كلغ ، التكرار: 8 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) -تمرين السحق: (الشدة: 8 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) -تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 3 متر ، التكرار: 4 ، المجموعة: 3 ، الراحة: 30ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: -وضع 3 لاعبين مرسلين في جهة من الملعب و 3 لاعبين مستقبلين من الجهة الأخرى ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالإرسال والثانية بالاستقبال.	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة . تصعب الإرسال على المستقبلين
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

الوسائل:	المذكرة رقم: 03	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 17:00-19:00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش-عين ازال-	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع تنمية الاستقبال من السحق.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين السكوت:(الشدة:20% ،التكرار:10 ،المجموعة: 4 ،الراحة: 30ث) -تمرين الأدراج: (الشدة:صعود 9 أدراج ،المجموعة:4 ، الراحة:30ث) -تمرين السحق: (الشدة:8ضربات ،المجموعة:4 ، الراحة:30ث) -تمرين السحق 2: (الشدة:أكياس الرمل3كلغ ،التكرار:4،المجموعة:4، الراحة:30ث) *الراحة بين المجموعات:4د . 2 - الوضعية الثانية: - العمل بطريقة 3 في السحق و1 مستقبل عن طريق صف من المستقبلين الواحد تلوى الآخر في المناطق(5،6،1) بالسحق والاستقبال سواء من الأعلى أو الأسفل	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق و الارتقاء بأقصى قوة و سرعة ممكنة ضرب الكرة بقوة أثناء السحق -التحرك أثناء الاستقبال.
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

الوسائل:	المذكرة رقم: 04	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 19.00-17:00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع التمرير من الاعلى.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين الصدر: (الشدة: 20% ، التكرار: 10 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - الكرة الطبية: (الشدة: كرة 1 كلغ ، التكرار: 10 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين السحق: (الشدة: 10 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 4 متر ، التكرار: 4 ، المجموعة: 3 ، الراحة: 30ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: - تسخين بواسطة الكرات وذلك بالقيام بعدة تمارين المختلفة لبعض الرياضات. - شخصان متقابلان حيث يقوم أحدهما بتمرير الكرة عاليا خلف زميله حيث يقوم هذا الأخير بالتنقل للخلف وإعادة الكرة بالتمرير من الأعلى	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة الدقة عند أداء الإرسال
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

الوسائل:	المذكرة رقم: 05	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 19.00-17:00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش-عين ازال-	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع تصحيح الاخطاء التقنية.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين السكوت:(الشدة:25% ، التكرار:10 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 3ث) -تمرين الأدراج: (الشدة:صعود 10 أدراج ، المجموعة:4 ، الراحة:30ث) -تمرين السحق: (الشدة:9ضربات ، المجموعة:4 ، الراحة:30ث) -تمرين السحق 2: (الشدة:أكياس الرمل3 كلغ ، التكرار:4، المجموعة:4، الراحة:30ث) *الراحة بين المجموعات:4د . 2 - الوضعية الثانية: - تقسيم الفوج إلى فريقين لإجراء المباراة . التركيز على الأداء التقني الجيد ومحاولة تصحيح الخطأ . جمع اللاعبين وإعطائهم فكرة حول المستوى الذي توصل إليه والرفع من معنوياتهم	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية التركيز على أداء تقنية الحركة
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	. التنفس السليم الاسترخاء

اللعبة: كرة الطائرة	المذكرة رقم: 06	الوسائل:
الصف: أشبال	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين أزال -	التوقيت: 17:00-19:00
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع التنسيق بين الأطراف أثناء السحق.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية مع مراقبة وشرح هدف الحصة . جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض الحركات . حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	أخذ الاحتياطات المنية اللازمة . التنفس السليم
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين الصدر:(الشدة:25% ،التكرار: 10 ،المجموعة:4 ،الراحة:30ث) -الكرة الطبية: (الشدة: كرة2كلغ ،التكرار: 10 ،المجموعة:4 ،الراحة:30ث) -تمرين السحق: (الشدة:10ضربات ،المجموعة:4 ،الراحة:30ث) -تمرين المطاط: (الشدة:مطاط يبعد عن الدوائر5متر ،التكرار:4 ،المجموعة:3 ،الراحة:30ث) *الراحة بين المجموعات:4د .	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة . التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية
المرحلة الختامية	2 - الوضعية الثانية: - تقسيم الفوج إلى قسمين فيقوم المدرب بإعطاء نموذج بدون كرة ثم يقوم اللاعبون بأداء المهارة مع التركيز على التوقيت الجيد. . حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية . التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	. التنفس السليم الاسترخاء

اللعبة: كرة الطائرة	المذكرة رقم: 07	الوسائل:
الصف: أشبال	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	التوقيت: 17:00-19:00
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع التمرير من الأسفل.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	أخذ الاحتياطات المنية اللازمة . التنفس السليم
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين السكوت: (الشدة: 25% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 3ث) - تمرين الأدراج: (الشدة: صعود 12 أدراج ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين السحق: (الشدة: 9 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين السحق 2: (الشدة: أكياس الرمل 3 كلغ ، التكرار: 4 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: - تسخين بالكرات عن طريق القيام ببعض التمريرات المختلفة . يقوم شخصان بتداول الكرة عن طريق التمرير من الأسفل حيث أن اللاعبان متقابلان والمسافة بينهما تتراوح حوالي 4 أمتار	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

اللعبة: كرة الطائرة	المذكرة رقم: 08	الوسائل:
الصف: أشبال	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	التوقيت: 17:00-19:00
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع التمرير من الأسفل و الحث على دقة التمرير.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين الصدر: (الشدة: 30% ، التكرار: 10 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - الكرة الطبية: (الشدة: كرة 2 كلغ ، التكرار: 11 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 5 متر ، التكرار: 4 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: - تسخين بواسطة الكرات عن طريق بعض التمريرات لبعض الرياضة المختلفة . شخصان متقابلان حيث يقوم احدهما بضرب الكرة على الأرض لترتد مرتين حيث يقوم زميله بإعادة الكرة بالتمرير من الأسفل مع الحفاظ على الوضعية الأساسية	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

اللعبة: كرة الطائرة	المذكرة رقم: 09	الوسائل:
الصف: أشبال	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	التوقيت: 17:00-19:00
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع الدفاع عن المنطقة الخلفية.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين السكوت:(الشدة:30% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) -تمرين الأدراج: (الشدة: صعود 12 أدراج ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) -تمرين السحق: (الشدة: 10 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) -تمرين السحق 2: (الشدة: أكياس الرمل 3.5 كلغ ، التكرار: 4 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: - تمرير والاستقبال بين كل لاعبين بحرية - تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين يقوم المجموعة الأولى بالسحق الكرة و أخرى تقوم بالاستقبال الجيد للكرة من مختلف الوضعيات	90د	- عمل بجدية - التركيز في العمل
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	. التنفس السليم الاسترخاء

الوسائل:	المذكرة رقم: 10	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 17:00-19.00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعبطيش - عين ازال -	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع التمرير من الاعلى .		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	أخذ الاحتياطات الامنية اللازمة . التنفس السليم
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين الصدر: (الشدة: 30% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) - الكرة الطبية: (الشدة: كرة 2 كلغ ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 5.5 متر ، التكرار: 4 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 35ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: . تسخين بواسطة الكرات وذلك بالقيام بعدة تمارين المختلفة لبعض الرياضات. . شخصان متقابلان أحدهما جالس والآخر واقف حيث يقوم الواقف برمي الكرة بكلنا يديه عاليا وسط المسافات التي بينهما فيحين يقوم الزميل الجالس بالنهوض والتنقل لإعادة الكرة من التمرير من الأعلى .	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة . اللاعب في وضعية الجلوس بينما الآخر يرمي الكرة عاليا وسط الملعب . التأكيد على سرعة اللاعب عند الوقوف
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

اللعبة: كرة الطائرة	المذكرة رقم: 11	الوسائل:
الصنف: أشبال	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	التوقيت: 17:00-19:00
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع السحق ودقة الارسال.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين السكوت: (الشدة: 40% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) - تمرين الأدراج: (الشدة: صعود 12 أدراج ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) - تمرين السحق 2: (الشدة: أكياس الرمل 3.5 كلغ ، التكرار: 4 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: - أداء السحق على الشبكة مع وجود الدفاع الخلفي . - أداء الإرسال مع التركيز على إصابة الأقماع.	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة الدقة عند أداء الإرسال
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

الوسائل:	المذكرة رقم: 12	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 17:00-19:00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش-عين ازال-	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع التكتيك الجماعي.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين الصدر: (الشدة: 40% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) - الكرة الطبية: (الشدة: كرة 2 كلغ ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 6متر ، التكرار: 4 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2- الوضعية الثانية: - العمل بالتركيبة 1 ثم الوصول الى التركيبة 2	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة الإصغاء و التطبيق
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و التنفس السليم الاسترخاء

الوسائل:	المذكرة رقم: 13	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 17:00-19:00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع أداء شوط (شبه مباراة) تقيمي.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين السكوت:(الشدة:45% ،التكرار:12 ،المجموعة: 4 ،الراحة: 55ث) -تمرين الأدراج: (الشدة:صعود 12 أدراج(درجتين) ،المجموعة:4،الراحة: 50 ث) -تمرين السحق: (الشدة:12ضربات،المجموعة:4 ، الراحة:40ث) -تمرين السحق 2: (الشدة:أكياس الرمل4 كلغ ،التكرار:6،المجموعة:4، الراحة:55ث) *الراحة بين المجموعات:4د . 2 - الوضعية الثانية: -شوط مباراة تقيمي على 25 نقطة.	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة تطبيق المهارات جيدا
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

اللعبة: كرة الطائرة	المذكرة رقم: 14	الوسائل:
الصف: أشبال	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	التوقيت: 17:00-19:00
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع السحق وحائط الصد.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين الصدر: (الشدة: 45% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 55ث) -الكرة الطبية: (الشدة: كرة 2.5 كلغ ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) -تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) -تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 6متر ، التكرار: 6 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: -اللاعب يعد لنفسه ويقوم بالسحق على الشبكة بوجود لاعب آخر يقوم بحائط الصد (3-3)	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة -الإعداد الجيد - تتبع الكرة عند الصد
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و التنفس السليم الاسترخاء

الوسائل:	المذكرة رقم: 15	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 17:00-19.00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع السحق ودقة الإرسال.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين السكوت: (الشدة: 50% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 55ث) - تمرين الأدراج: (الشدة: صعود 12 أدراج (درجتين) ، المجموعة: 4، الراحة: 50 ث) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) - تمرين السحق 2: (الشدة: أكياس الرمل 4 كلغ ، التكرار: 7، المجموعة: 4، الراحة: 55ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: . تسخين بواسطة الكرات - أداء السحق على الشبكة مع وجود الدفاع الخلفي . - أداء الإرسال مع التركيز على إصابة الأقماع.	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة الدقة عند أداء الإرسال عدم التسرع
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و التنفس السليم الاسترخاء

الوسائل:	المذكرة رقم: 16	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 17:00-19.00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع حائط الصد.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين الصدر: (الشدة: 45% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 55ث) - الكرة الطبية: (الشدة: كرة 2.5 كلغ ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 30ث) - تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 6متر ، التكرار: 6 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) *الراحة بين المجموعات: 4د . 2 - الوضعية الثانية: - يصعد اللاعب 1 فوق كرسي يمسك الكرة أمام الشبكة يقوم اللاعب 2 بالقفز ودفع الكرة بكلى اليدين. - اللعب وحد يقوم بالسحق من فوق الكرسي و اللاعب 2 يقوم بالصد. (3 لاعبين فوق الكرسي و ثلاث أفوج للصد مقسمين على الشبكة)	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة الارتقاء الجيد و فتح اليدين عند الصد عدم لمس الشبكة
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

الوسائل:	المذكرة رقم: 17	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 17:00-19.00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعبطيش - عين ازال -	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع الجانب التقني و الخططي .		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين السكوت:(الشدة:55% ،التكرار: 12 ،المجموعة: 4 ،الراحة: 1د) -تمرين الأدراج: (الشدة:صعود 12 أدراج(3ادراج) ،المجموعة:4،الراحة: 50 ث) -تمرين السحق: (الشدة:12 ضربات،المجموعة:4 ، الراحة:40ث) -تمرين السحق 2: (الشدة:أكياس الرمل4 كلغ ،التكرار:8،المجموعة:4،الراحة:1د) *الراحة بين المجموعات:5د .	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة بذل أقصى جهد
المرحلة الختامية	2 - الوضعية الثانية: -العمل بالتركيبة 2 الإرسال في جهة واحدة حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

الوسائل: التوقيت: 19.00-17:00	المذكرة رقم: 18 مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش-عين ازال-	اللعبة: كرة الطائرة الصف: أشبال
هدف الحصه : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع كشف المستوى.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصه جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين الصدر: (الشدة: 50% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 1د) - الكرة الطبية: (الشدة: كرة 3 كلغ ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) - تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 6متر ، التكرار: 7 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) *الراحة بين المجموعات: 5د .	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة
المرحلة الختامية	2 - الوضعية الثانية: -مباراة من شوطين.	15د	تطبيق محتوى التدريب رجوع نبضات القلب للحالة الطبيعية .
	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصه و تقديم الملاحظات		

الوسائل: التوقيت: 19.00-17:00	المذكرة رقم: 19 مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش-عين ازال-	اللعبة: كرة الطائرة الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع الجانب التكتيكي.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: -تمرين السكوت:(الشدة:60% ،التكرار: 12 ،المجموعة: 4 ،الراحة: 1د) -تمرين الأدراج: (الشدة:صعود 12 أدراج(3ادراج) ،المجموعة:4،الراحة:1د) -تمرين السحق: (الشدة:12ضربات،المجموعة:4 ، الراحة:50ث) -تمرين السحق 2: (الشدة:أكياس الرمل4 كلغ ،التكرار:8،المجموعة:4 ،الراحة:1د) *الراحة بين المجموعات:5د .	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة بذل أقصى جهد
المرحلة الختامية	2 - الوضعية الثانية: -العمل بالتركيبية 1 ثم التركيبية 2 الإرسال في جهة واحدة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

الوسائل:	المذكرة رقم: 20	اللعبة: كرة الطائرة
التوقيت: 19.00-17:00	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعبطيش-عين ازال-	الصف: أشبال
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع الدفاع عن المنطقة الخلفية.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين الصدر: (الشدة: 60% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 1د) - الكرة الطبية: (الشدة: كرة 3 كلغ ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 1د) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات ، المجموعة: 4 ، الراحة: 40ث) - تمرين المطاط: (الشدة: مطاط يبعد عن الدوائر 6متر ، التكرار: 7 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 1د) *الراحة بين المجموعات: 5د . 2 - الوضعية الثانية: - تقسيم المجموعة إلى فوجين كل فوج في نصف الملعب، لاعبان يقفان في المنطقة الهجومية و الاخرين موازيان لهما في المنطقة الدفاعية حيث يقوم كل لاعبي بدوره . (الهجوم و الدفاع).	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة -تصعب الكرة على المستقبلين.
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة و تقديم الملاحظات	15د	رجوع نبضات القلب للحالة الطبيعية .

اليوم: 2017/03/30

الاسم: نعمون أشرف

*مباراة ضد فريق رائد شباب المسلية

بالقاعة المتعددة الرياضات عين ازال - سطيف

RCM 01 - 03FANAR

اليوم: 2017/04/04

الاسم: نعمون أشرف

- عدم التدرب لأسباب خاصة

اللعبة: كرة الطائرة	المذكرة رقم: 21	الوسائل:
الصف: أشبال	مكان التدريب: القاعة التابعة لثانوية محمد بعيطيش - عين ازال -	التوقيت: 19.00-17:00
هدف الحصة : تدريب القوة المميزة بالسرعة مع السحق ودقة الارسال.		

المراحل	ظروف الانجاز	الوقت	توجيهات
المرحلة التحضيرية	. التحية الرياضية وشرح هدف الحصة جري خفيف حول القاعة مع القيام ببعض حركات مرونة لتسخين المفاصل	15د	الانضباط مع التنفس الجيد
المرحلة الرئيسية	1 - الوضعية الأولى: - تمرين السكوت: (الشدة: 60% ، التكرار: 12 ، المجموعة: 4 ، الراحة: 1د) - تمرين الأدراج: (الشدة: صعود 12 أدراج (3 ادراج) ، المجموعة: 4، الراحة: 1د) - تمرين السحق: (الشدة: 12 ضربات، المجموعة: 4 ، الراحة: 50ث) - تمرين السحق 2: (الشدة: أكياس الرمل 4 كلغ ، التكرار: 8، المجموعة: 4، الراحة: 1د) *الراحة بين المجموعات: 5د . 2 - الوضعية الثانية: . تسخين بواسطة الكرات - أداء السحق على الشبكة مع وجود الدفاع الخلفي . - أداء الإرسال مع التركيز على إصابة الأقماع.	90د	السرعة القصوى عند أداء التمارين أداء السحق بأقصى قوة و سرعة ممكنة بذل أقصى جهد
المرحلة الختامية	حركات مرونة تجنب التقلصات العضلية التحية الختامية مع تقييم مستوى الحصة	15د	الهدوء و الإطالة الجيدة

جداول الاختبارات :

1- الاختبارات البدنية :

اختبار القفز الأفقي بالمتر		اختبار القفز العمودي مع الجري بالمتر		اختبار القفز العمودي بالمتر		الاختبارات
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	الاسم و اللقب
2.33	2.33	2.98	2.93	2.85	2.82	لعمارة عادل
2.34	2.32	2.88	2.81	2.72	2.75	ماجور ايمن
2.54	2.50	2.93	2.89	2.85	2.80	رييقة جمال
2.18	2.10	2.72	2.70	2.72	2.70	لعروسي منتصر
2.62	2.60	2.81	2.76	2.73	2.73	بن صناج ايمن
2.44	2.39	2.95	2.94	2.86	2.85	لعروسي بلال
2.51	2.43	2.98	2.94	2.88	2.85	بوشريين أيمن
2.31	2.30	2.89	2.88	2.86	2.81	لعمارة عصام
2.20	2.16	2.84	2.79	2.83	2.76	علاونة لخضر
2.33	2.32	2.80	2.80	2.73	2.71	بركان ادم
2.56	2.49	2.97	2.96	2.85	2.83	شولة حمزة
2.43	2.36	2.85	2.86	2.79	2.75	حمودة صلاح

الاختبارات التقنية:

2- اختبار السحق:

5م		4م		3م		2م		1م		المحاولة
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	الاسم
5	3	3	5	1	3	5	0	3	3	لعمارة عادل
3	0	3	1	1	3	3	1	3	1	ماجور ايمن
5	3	3	5	0	3	5	3	5	1	رييقة جمال
3	1	3	0	3	3	1	3	1	1	لعروسي منتصر
3	3	0	3	3	1	3	1	1	0	بن صنّاج ايمن
3	1	3	3	0	0	5	5	5	3	لعروسي بلال
5	1	0	5	5	5	5	3	3	0	بوشريين أيمن
3	5	5	1	3	3	3	3	3	0	لعمارة عصام
3	3	3	1	3	3	1	0	3	1	علاونة لخضر
3	1	3	3	3	0	0	1	5	3	بركان ادم
1	0	5	3	5	5	5	1	0	5	شولة حمزة
3	1	5	3	3	3	0	1	3	1	حمودة صلاح

الملحق رقم 02 يبين نتائج تجانس العينة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية من حيث متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي.

المجموعة التجريبية					المجموعة الشاهدة					الرقم
العمر التدريبي	الوزن (كغ)	الطول (سم)	السن	الاسم واللقب	العمر التدريبي	الوزن (كغ)	الطول (سم)	السن	الاسم واللقب	
5	71	190	16	بوشرايين أيمن	4	66	187	17	لعمارة عادل	01
4	73	190	17	لعمارة عصام	10	68	187	16	ماجور أيمن	02
4	74	180	17	علاونة لخضر	6	71	188	16	ربيقة جمال	03
5	69	190	16	بركان آدم	6	69	188	17	لعروسي منتصر	04
6	74	192	16	شولة حمزة	6	66	185	16	بن صناح أيمن	05
4	71	185	16	حمودة صلاح	5	72	193	16	لعروسي بلال	06

السن:

→ Test T

[Jeu_de_données0]

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 chahida	18.3333	6	1.21106	.49441
tajribia	17.8333	6	1.16905	.47726

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 chahida & tajribia	6	-.235	.653

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 chahida - tajribia	.50000	1.87083	.76376	-1.46331	2.46331	.655	5	.542

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	chahida	68.6667	6	2.50333	1.02198
	tajribia	72.0000	6	2.00000	.81650

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	chahida & tajribia	6	-.120	.821

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	chahida - tajribia	-3.33333	3.38625	1.38243	-6.88698	.22031	-2.411	5	.061

الطول:

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	chahida	188.0000	6	2.68328	1.09545
	tajribia	187.8333	6	4.49073	1.83333

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	chahida & tajribia	6	-.515	.296

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	chahida - tajribia	.16667	6.30608	2.57445	-6.45116	6.78449	.065	5	.951

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	chahida	6.1667	6	2.04124	.83333
	tajribia	4.6667	6	.81650	.33333

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	chahida & tajribia	6	-.320	.536

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	chahida - tajribia	1.50000	2.42899	.99163	-1.04907	4.04907	1.513	5	.191

الملحق رقم 05 يبين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية في اختبار القفز العمودي:

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاسم واللقب	الرقم
قيمة الارتقاء (متر)	قيمة الارتقاء (متر)		
2.72	2.70	شولة سيف	01
2.71	2.70	بوقلقول جليل	02
2.86	2.87	منصف حمودة	03
2.85	2.85	لعمارة محمد	04
2.81	2.82	لعمارة زكي	05

→ Corrélations non paramétriques

[Jeu_de_données0]

Corrélations

			amoudiav	amoudiaprès
Rho de Spearman	amoudiav	Coefficient de corrélation	1.000	.975**
		Sig. (bilatéral)	.	.005
		N	5	5
	amoudiaprès	Coefficient de corrélation	.975**	1.000
		Sig. (bilatéral)	.005	.
		N	5	5

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم 06 يبين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعيينة الاستطلاعية في اختبار القفز العمودي مع الجري :

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاسم واللقب	الرقم
قيمة الارتقاء (متر)	قيمة الارتقاء (متر)		
2.93	2.94	شولة سيف	01
2.91	2.88	بوقلقول جليل	02
2.79	2.81	منصف حمودة	03
2.80	2.78	لعمارة محمد	04
2.94	2.96	لعمارة زكي	05

→ Corrélations non paramétriques

Corrélations

			amoudiav	amoudiaprès
Rho de Spearman	amoudiav	Coefficient de corrélation	1.000	.900*
		Sig. (bilatéral)	.	.037
		N	5	5
	amoudiaprès	Coefficient de corrélation	.900*	1.000
		Sig. (bilatéral)	.037	.
		N	5	5

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم 07 يبين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية في اختبار القفز الأفقي:

الاختبار الثاني	الاختبار الأول	الاسم واللقب	الرقم
مسافة الوثب (متر)	مسافة الوثب (متر)		
2.27	2.33	شولة سيف	01
2.28	2.32	بوقلقول جليل	02
2.51	2.50	منصف حمودة	03
2.10	2.10	لعمارة محمد	04
2.59	2.60	لعمارة زكي	05

→ Corrélations non paramétriques

Corrélations

			amoudiav	amoudiaprès
Rho de Spearman	amoudiav	Coefficient de corrélation	1.000	.900*
		Sig. (bilatéral)	.	.037
		N	5	5
	amoudiaprès	Coefficient de corrélation	.900*	1.000
		Sig. (bilatéral)	.037	.
		N	5	5

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم 08 يبين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعيبة الاستطلاعية في اختبار السحق:
- الاختبار الأول:

المجموع الكلي	المحاولات					الاسم واللقب	الرقم
	محاولة 5	محاولة 4	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
12	5	0	3	2	2	شولة سيف	01
11	0	3	3	5	0	بوقلقول جليل	02
10	2	0	3	3	2	منصف حمودة	03
12	3	3	3	0	3	لعمارة محمد	04
9	3	2	2	0	2	لعمارة زكي	05

- الاختبار الثاني:

المجموع الكلي	المحاولات					الاسم واللقب	الرقم
	محاولة 5	محاولة 4	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
12	5	2	0	2	2	شولة سيف	01
11	2	2	5	0	2	بوقلقول جليل	02
11	3	0	3	0	5	منصف حمودة	03
12	0	2	3	2	5	لعمارة محمد	04
10	5	3	0	0	2	لعمارة زكي	05

Résumé

Titre de l'étude: l'efficacité du programme de formation proposé pour le développement de la force vitesse distinctive et son impact sur la mise à niveau et la performance de l'attaque du Cadet de volley-ball (16-17 ans)

L'objectif de l'étude : la relation qui se trouve entre la force-vitesse et l' saut et l'attaque.

Problème d'étude: le programme de formation proposé pour le développement de la force vitesse pour améliorer l'effet de la restauration rapide et la performance du processus de l'attaque avec les joueurs de volley – ball clubs

Les hypothèses de l'étude :

- *il existe des différences significatives entre le pré-test de saut vertical de mise en veille prolongée pour post-test
- * il existe des différences significatives entre le pré-test de saut vertical avec l'approche steps en faveur du post-test
- * il existe des différences significatives entre le pré-test de saut horizontal en faveur du post-test

L'échantillon d'étude: il comprenait un échantillon qui a été sélectionné, est celui de l'équipe fanar ain azel – setif qui comprend 12 joueurs.

L'approche : il est méthode expérimentale

*Outils d'étude : des tests de mesure dans des

Les résultats obtenus-t-ils :

- *l'émergence de différences statistiques en termes de morale entre les résultats pré-test et post en faveur de télémétrie de la preuve la programme est un positive
- * l'émergence de différences statistiques en termes de morale entre les résultats pré-test dans le test compétences dans l'attaque que le programme positif pour développés compétence attaque.

Les suggestions les plus importantes:

- *l'intérêt pour la réalisation d'études et de recherches sur les capacités physique et le compétence dans le volley ball surtout dans la phase émergente .
- *l'application du programme de formation proposé équipe similaires échantillon d'étude en raison de son impact positif et efficace l'acquisition et le développement des compétences de volley-ball.

ملخص الدراسة

-عنوان الدراسة:فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و أثره على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال (17/16سنة).

-هدف الدراسة : وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة العلاقة الكامنة بين القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على الارتقاء و السحق.

-مشكلة الدراسة : هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة تأثير على الارتقاء وأداء عملية السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟

-فرضيات الدراسة :

*هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار الهجوم الخاطف من الثبات لصالح الاختبار البعدي .

*هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة في اختبار الهجوم الموجه لصالح الاختبار البعدي .

*هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة في اختبار الهجوم الجانبي لصالح الاختبار البعدي.

-عينة الدراسة : شملت العينة التي تم اختيارها فريق فنار عين أزال صنف أشبال بولاية سطيف للكرة الطائرة والتي تضم 12 لاعب .

-المنهج المتبع:هو المنهج التجريبي .

-أدوات الدراسة :القياس بواسطة الاختبارات.

-النتائج المتوصل اليها :

*ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات (القفز العمودي من الثبات ،القفز العمودي مع خطوات الاقتراب ، القفز الأفقي) لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة اثر بشكل ايجابي وفعال على الرفع من قدرة الارتقاء.

*ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في الاختبار المهاري للضرب الساحق لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة اثر بشكل ايجابي على تطوير مهارة السحق.

-أهم الاقتراحات :

1-الاهتمام باجراء الدراسات و البحوث على القدرات البدنية و المهارات الهجومية في الكرة الطائرة خاصة في مرحلة الناشئين الذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب

2-تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على فرق مشاهمة لعينة الدراسة من حيث المستوى و المرحلة السنية لما له من تأثير ايجابي و فعال في اكتساب و تنمية مهارات الكرة الطائرة و التقدم بالمستوى.

مِنْ خَيْرِ مَا لَدَى اللَّهِ