

معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : تدريب رياضي

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : بوذراع بدرالدين

تحت عنوان

أثر الوحدات التدريبية لصفة المقاومة

لتحسين أداء الصمد لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة

(15-18 سنة)

دراسة ميدانية – النادي الرياضي للهوات بلدية عموشة

لجنة المناقشة :

بصفته : رئيسا

جامعة : لمسيلة

د/ عروسي عبدالرزاق

بصفته : مشرفا و مقرا

جامعة : لمسيلة

د/ مجادي مفتاح

بصفته : مناقشا

جامعة : لمسيلة

ا/ عبدالكبير كمال

السنة الجامعية : 2016 / 2017

كلمة شكر

اشكر الله عز و جل الذي سدد اخطائي لإنجاز هذا العمل

كما اشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل،

واخص بالذكر الأستاذ الفاضل ألا و هو الأستاذ *مجادى مفتاح*

كما لا يفوتني أن اوجه الشكر إلى كل الذين ساعدوني في إتمام هذا البحث

من اصدقائي وعائلي.

الإهداء

إلى من جاء فيهما قوله تعالى:

" وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ
الْكِبْرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا
"

[الآية 23، سورة الإسراء]

إلى منبع الحنان الذي لا ينضب، إلى التي حملتني وهن على وهن إلى التي

سهرت الليالي ليطيب نومتي، إلى التي قامت من أجلي، إلى أمي الغالية

حفظها الله وأطال في عمرها، إليك أهدي ثمرة جهدي.

إلى من علمني الرجولة واكسبني ثقته ولم يبخل علي بنصائحه وإرشاداته إلى أبي

حفظه الله وأطال في عمره.

وإلى كل أخوتي وأخواتي وكل أفراد العائلة من قريب أو بعيد.

وإلى كل الأصدقاء والأحباب، وكل من مد لي يد العون وساعدني

من أجل أن أصل إلى ما وصلت إليه.

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
40	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.	01
40	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية.	02
41	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	03
42	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة.	04
42	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية.	05
43	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	06
44	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة.	07
44	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية.	08
45	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	09
46	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.	10
46	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.	11
47	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	12

كلمة شكر

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة.....

أ

الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1 - كرة الطائرة : 4
- 1-1- خصائص لعبة الكرة الطائرة:..... 4
- 1-2- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:..... 4
- 1-2- وقفة الإستعداد:..... 4
- 2-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:..... 5
- 2-2- مهارة الإرسال:..... 5
- 2-2-1- أهمية ومميزات الإرسال:..... 5
- 2-2-2- أنواع الإرسال:..... 6
- 2-3- مهارة الاستقبال:..... 6
- 2-3-1- أهميته:..... 6
- 2-3-2- طريقة استقبال الإرسال:..... 7
- 2-4- التمير:..... 7
- 2-4-1- أهمية التمير:..... 7
- 2-4-2- أنواع التمير:..... 7
- 2-5- مهارة الإعداد:..... 8
- 2-5-1- أهمية ومميزات الإعداد:..... 8

- 8 2-5-2 مواصفات الإعداد: 8
- 8 3-5-2 أنواع الإعداد: 8
- 9 2-6-6 مهارة الضرب الساحق: 9
- 9 2-6-1 أهميته: 9
- 9 2-6-2 طريقة الأداء: 9
- 9 2-6-3 أنواع الضرب الساحق: 9
- 10 2-7-7 مهارة حائط الصد: 10
- 10 2-7-1 أهميته: 10
- 10 2-7-2 أنواع حائط الصد: 10
- 10 2-7-3 طريقة أداء الصد: 10
- 10 2-8-8 مهارة الدفاع عن اللعب: 10
- 11 2-8-1 أهميته: 11
- 11 2-8-2 أنواع الدفاع عن الملعب: 11
- 11 2-9-9 الارتقاء (الوثب): 11
- 11 2 - حائط الصد: 11
- 11 2-1-1 تعريف: 11
- 12 2-2-2 أهمية حائط الصد: 12
- 12 2-3-3 تقنيات حائط الصد: 12
- 12 3-1-1 وضع اليد للاعب الصد لهجمات الخصم: 12
- 12 3-2-2 وضع الجسم الأساسي للاعب الصد: 12
- 12 3-3-3 الارتفاع والشروط الضرورية للصد: 12
- 12 3-4-4 حركة الذراع في الصد: 12
- 13 3-5-5 التحرك بعد الصد: 13
- 13 2-4-4 المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد: 13

- 13 2-5- أنواع حائط الصد:
- 13 5-1 الصد الهجومى:
- 14 5-2 الصد الدفاعى:
- 14 5-3 الصد المفتوح:
- 14 5-4 الصد المغلق:
- 14 2-6- طريقة أداء الصد:
- 14 6-1 وقفة الإستعداد:
- 14 6-2 الوثب:
- 15 6-3 الصد:
- 15 6-4 الهبوط:
- 15 2-7- أشكال حائط الصد:
- 15 7-1- الصد بلاعب واحد:
- 15 7-2 الصد بلاعبين:
- 16 7-3 الصد بثلاث لاعبين:
- 16 2-8- تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب:
- 16 8-1 حائط الصد الفردى:
- 18 8-2 حائط الصد الزوجى:
- 20 8-3 حائط الصد الثلاثى:
- 21 3- المداومة اللاهوائية (المقاومة):
- 21 3-1- تعريف:
- 21 3-2- خصائص المداومة اللاهوائية:
- 23 3-3- طرق تطويرها:
- 23 3-3-1- تمرينات ذلك الطابع اللاهوائى:
- 23 3-3-2- تمرينات ذات الطابع اللاهوائى اللاحمضى:

- 3-3-3- تمارين تحسين القدرة اللاهوائية..... 23
- 3-4- الارتقاء: 24
- 4-1- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء: 24
- 4-2- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة: 24
- 4-الدراسات السابقة..... 25

الفصل الثاني الإطار العام للدراسة

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة: 27
- 2- إشكالية الدراسة: 27
- 3- أهداف الدراسة: 28
- 4- أهمية الدراسة: 28
- 5- الفرضيات: 28
- 5-1- الفرضية العامة: 28
- 5-2- الفرضيات الجزئية: 28

الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد 30
- 1- الدراسة الاستطلاعية: 30
- 2- المنهج المستخدم: 31
- 3- مجتمع وعينة الدراسة: 32
- 4- ادوات جمع المعلومات: 32
- 5- اجراءات التطبيق الميداني للأداة: 32
- 6- الاساليب الإحصائية: 35
- خلاصة: 37

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- تمهيد: 39

1- عرض وتحليل النتائج: 40

2- مناقشة النتائج: 48

الفصل الخامس استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة: 49

2- اقتراحات: 49

3- الآفاق المستقبلية للدراسة: 50

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

مقدمة :

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو الدفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة الكرة الطائرة.(د/ علي مصطفى طه: ، 1999، ص 9).

لذا فإن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج الى معدات وهاكل كبرى بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني بالخصم مما يجعلها رياضة تقل فيها الإصابات ويكثر الإقبال من كل الأعمار والجنسين.

ولاشك أن الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارستها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصرها، ومن المؤكد أن الكرة الطائرة قطعت أشواطاً كبيرة في مختلف مراحلها من بدايتها عام 1895م الى حد الآن وشهدت مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية وخاصة فيما يتعلق بمنهج وطرق التدريب باعتباره قد تطور خلال السنوات الأخيرة تطوراً مذهلاً وابتعد شيئاً ما على تلك الأساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها منذ سنوات، وبذلك دخل التدريب عصر التطور والسرعة وأصبح له نظرياته الخاصة وأسسها العلمية.(د/ علي مصطفى طه: ، 1999، ص 11).

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالمقاومة والمداومة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كالصد.

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة بعض الصفات البدنية للاعبين الكرة الطائرة (15 - 18) سنة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه الفئة تتوافق مع هذه الصفة البدنية وهي المقاومة، والتي يصاحبها نشاط الهرمونات والغدد مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعداداً بدنياً ناجحاً للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي والتكتيكي.

إن دراستنا انصبت على موضوع هام جداً والمتمثل في: "أثر المقاومة على تأدية حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة (15-18 سنة)".

وقد تم تقسيم موضوع الدراسة إلى:
الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
الفصل الثاني: الاطار العم للدراسة
الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة.
الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج.
كما خالصنا في الفصل الخامس إلى استنتاجات عامة مع الاقتراحات والتوصيات.

كلمة شكر

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة.....

أ

الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1 - كرة الطائرة : 4
- 1-1- خصائص لعبة الكرة الطائرة:..... 4
- 1-2- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:..... 4
- 1-2- وقفة الإستعداد:..... 4
- 1-1-2- طريقة أداء وقفة الاستعداد:..... 5
- 2-2- مهارة الإرسال:..... 5
- 1-2-2- أهمية ومميزات الإرسال:..... 5
- 2-2-2- أنواع الإرسال:..... 6
- 2-3- مهارة الاستقبال:..... 6
- 1-3-2- أهميته:..... 6
- 2-3-2- طريقة استقبال الإرسال:..... 7
- 4-2- التمير:..... 7
- 1-4-2- أهمية التمير:..... 7
- 2-4-2- أنواع التمير:..... 7
- 5-2- مهارة الإعداد:..... 8
- 1-5-2- أهمية ومميزات الإعداد:..... 8

- 8 2-5-2 مواصفات الإعداد: 8
- 8 3-5-2 أنواع الإعداد: 8
- 9 2-6-6 مهارة الضرب الساحق: 9
- 9 2-6-1 أهميته: 9
- 9 2-6-2 طريقة الأداء: 9
- 9 2-6-3 أنواع الضرب الساحق: 9
- 10 2-7-7 مهارة حائط الصد: 10
- 10 2-7-1 أهميته: 10
- 10 2-7-2 أنواع حائط الصد: 10
- 10 2-7-3 طريقة أداء الصد: 10
- 10 2-8-8 مهارة الدفاع عن اللعب: 10
- 11 2-8-1 أهميته: 11
- 11 2-8-2 أنواع الدفاع عن الملعب: 11
- 11 2-9-9 الارتقاء (الوثب): 11
- 11 2 - حائط الصد: 11
- 11 2-1-1 تعريف: 11
- 12 2-2-2 أهمية حائط الصد: 12
- 12 2-3-3 تقنيات حائط الصد: 12
- 12 3-1-1 وضع اليد للاعب الصد لهجمات الخصم: 12
- 12 3-2-2 وضع الجسم الأساسي للاعب الصد: 12
- 12 3-3-3 الارتفاع والشروط الضرورية للصد: 12
- 12 3-4-4 حركة الذراع في الصد: 12
- 13 3-5-5 التحرك بعد الصد: 13
- 13 2-4-4 المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد: 13

- 13 2-5- أنواع حائط الصد:
- 13 5-1 الصد الهجومى:
- 14 5-2 الصد الدفاعى:
- 14 5-3 الصد المفتوح:
- 14 5-4 الصد المغلق:
- 14 2-6- طريقة أداء الصد:
- 14 6-1 وقفة الإستعداد:
- 14 6-2 الوثب:
- 15 6-3 الصد:
- 15 6-4 الهبوط:
- 15 2-7- أشكال حائط الصد:
- 15 7-1- الصد بلاعب واحد:
- 15 7-2 الصد بلاعبين:
- 16 7-3 الصد بثلاث لاعبين:
- 16 2-8- تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب:
- 16 8-1 حائط الصد الفردى:
- 18 8-2 حائط الصد الزوجى:
- 20 8-3 حائط الصد الثلاثى:
- 21 3- المداومة اللاهوائية (المقاومة):
- 21 3-1- تعريف:
- 21 3-2- خصائص المداومة اللاهوائية:
- 23 3-3- طرق تطويرها:
- 23 3-3-1- تمرينات ذلك الطابع اللاهوائى:
- 23 3-3-2- تمرينات ذات الطابع اللاهوائى اللاهوائى:

23	3-3-3- تمارين تحسين القدرة اللاهوائية.....
24	3-4- الارتقاء:
24	4-1- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء:
24	4-2- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة:
25	4- الدراسات السابقة.....

الفصل الثاني الإطار العام للدراسة

27	1- الكلمات الدالة في الدراسة:
27	2- إشكالية الدراسة:
28	3- أهداف الدراسة:
28	4- أهمية الدراسة:
28	5- الفرضيات:
28	5-1- الفرضية العامة:.....
28	5-2- الفرضيات الجزئية:

الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة

30	تمهيد
30	1- الدراسة الاستطلاعية:
31	2- المنهج المستخدم:
32	3- مجتمع وعينة الدراسة:
32	4- ادوات جمع المعلومات:
32	5- اجراءات التطبيق الميداني للأداة:
35	6- الاساليب الإحصائية:.....
37	خلاصة:

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

39	تمهيد:
----	--------------

1- عرض وتحليل النتائج: 40

2- مناقشة النتائج: 48

الفصل الخامس استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة: 49

2- اقتراحات: 49

3- الآفاق المستقبلية للدراسة: 50

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1 - كرة الطائرة :

1-1- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 16).

1-2- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

1-2-1- وقفة الإستعداد:

تعريف:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمير والإعداد.
- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمير والإعداد للخلف. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 55)

1-2-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الإستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح.
- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
- اليدان تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
- النظر في اتجاه سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.
- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

2-2- مهارة الإرسال:

تعريف:

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقفلة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

2-2-1- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

2-2-2- أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

☞ الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.
- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

☞ الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخ طافي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي). (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 57).

2-3- مهارة الاستقبال:

📖 تعريف:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

2-3-1 أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

2-3-2- طريقة استقبال الإرسال:

☞ الإستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

2-4- التمير:

تعريف:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

2-4-1- أهمية التمير:

التمير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعدادات تمريراً، ولكن أكثر دقة نظراً لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

2-4-2- أنواع التمير:

لقد تنوع وتعدد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموماً يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما:

التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماماً.

التمير من الأسفل:

- التمير من أسفل باليدين.
- التمير من أسفل بيد واحدة.
- التمير من أسفل مع السقوط والطيران. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 76).

2-5- مهارة الإعداد:

تعريف:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

2-5-1- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

2-5-2- مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.
- الإعداد من حيث الارتفاع.
- الإعداد من حيث الاتجاه. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 101).

2-5-3- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.
- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.
- الإعداد بالدحرجة خلفا.
- الإعداد الجانبي.
- الإعداد بالوثب.

2-6- مهارة الضرب الساحق:

تعريف:

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

2-6-1- أهمية:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

2-6-2- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.

- الارتقاء.

- الضرب.

- الهبوط. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 136، 137).

2-6-3- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.

- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.

- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).

- الضربة الساحقة الساقطة بالرسم.

- الضربة الساحقة بالخداع.

2-7- مهارة حائط الصد:

تعريف:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

2-7-1- أهمية:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

2-7-2- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.

- الصد الدفاعي.

2-7-3- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.

- الوثب.

- الصد.

- الهبوط. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 136، 137).

2-8- مهارة الدفاع عن اللعب:

تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.

2-8-1- أهمية:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

2-8-2- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.

- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 150، 151).

2-9- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم للاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرححة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 124).

2- حائط الصد:

2-1- تعريف:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهة الشبكة أو قريبا مكنها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة

2-2- أهمية حائط الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن اللعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة، وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

وتتضح أيضا أهمية حائط الصد في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط، فهو يشتت انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه. (د/ محمد سعد زغلول، 2001، ص 78).

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

إجبار اللاعب على توجيه الكرة في مكان معين، بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية، بحيث أنه لا يعتبر كعملية دفاعية فحسب، بل هو أيضا بداية لعملية هجومية.

2-3- تقنيات حائط الصد:

3-1- وضع اليد للاعب الصد لهجمات الخصم:

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

3-2- وضع الجسم الأساسي للاعب الصد:

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

3-3 الارتفاع والشروط الضرورية للصد:

القفز لأقصى ما يمكن ومد اليد أعلى الشبكة على الارتفاعات:

- الرجال المرفق أعلى الشبكة.

- السيدات وسط الذراع بين المرفق والمعصم أعلى الشبكة.

3-4 حركة الذراع في الصد:

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

3-5 التحرك بعد الصد:

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

2-4- المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد:

هناك بعض الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع بإقامة حائط صد تتلخص فيما يلي:

- انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين، بحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفرودين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيد، أما إذا كان سيئا هنا ثني الركبتين قليلا.
- وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب على الشبكة وهذا الأسلوب يجد كثيرا من هجوم المنافس.
- فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة متتالية على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهّد لإعطاء قوة الوثب.
- إيجابية عمل الكتفين والأصابع بأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولة تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس.

- دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب.

- زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد الدفاعي والهجومي.

- استقرار القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانه ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للفريق المنافس، ويعد الاستقرار من أهم العوامل التي تؤدي على نجاح حائط الصد. (د/ محمد سعد زغلون: 2001، ص 78، 79)

2-5- أنواع حائط الصد:

1-5 الصد الهجومي:

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

2-5 الصد الدفاعي:

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

3-5 الصد المفتوح:

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

4-5 الصد المغلق:

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

2-6- طريقة أداء الصد:

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل:

1-6 وقفة الاستعداد:

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

2-6 الوثب:

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

6-3 الصد:

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

6-4 الهبوط:

بعد الاتصال بالكرة تسحب اليدان لتجنب مخالفة لمس الشبكة يجب على اللاعب أن يمتص صدمة الهبوط بواسطة ثني الكاحل والركبتين عند الهبوط المتوازن يعتبر مهما لكي يكون الأداء التالي ممكنا إنجازة مثل الإعداد أو الاستعداد للانتقال للهجوم. (د/ عصام الوضاحي 1991، ص 129).

2-7 أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام:

7-1- الصد بلاعب واحد:

يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية واستقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد.

يستخدم هذا النوع من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي للفريق المدافع القيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين.

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

7-2 الصد بلاعبين:

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

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

7-3 الصد بثلاث لاعبين:

يستخدم الصد بثلاث لاعبين لتشكيل حائط صد قوي أمام الهجمات القوية للفريق المنافس، إلا أن هذه الطريقة تترك فراغا واسعا ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للمهاجم بالقيام بعمليات الخداع، وفي أغلب الأحيان تنفذ طريقة الصد هذه من مركز (3) باشتراك لاعبي

(2، 4) في عملية الصد. (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 139، 142).

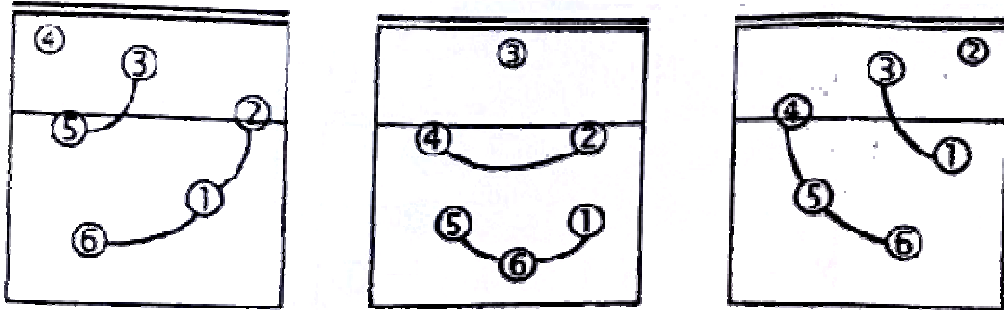
2-8- تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب:

إن العمل المشترك بين لاعبي الصد والدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية يمكن أن يثمر عن عمل ناجح ضد الضرب الساحق أو الخداع الذي ربما قد يقوم به المنافس.

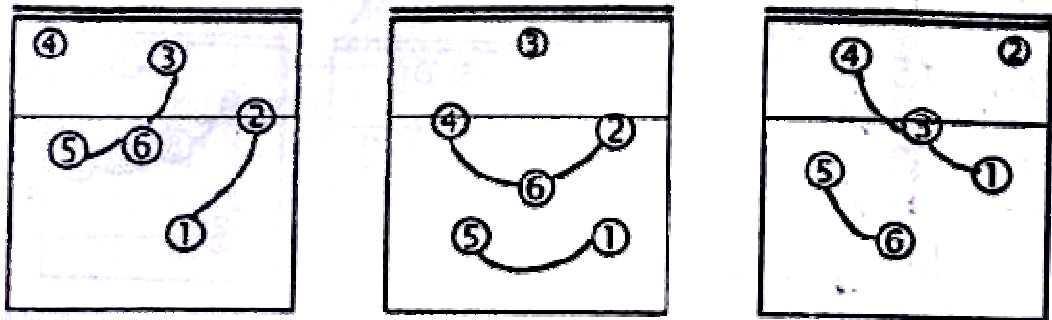
8-1 حائط الصد الفردي:

يقوم لاعب واحد بالوثب أمام المهاجم المنافس عند القيام بهجوم غير متوقع أو عندما لا يوجد لاعب آخر يستطيع أداء حائط الصد، وقد ازدادت أهميته في الكرة الطائرة الحديثة، حيث أخذت أغلب الفرق استعمال الهجوم السريع والقصير أو التقاطع، والذي لا يتحقق إلا بعمل حائط صد لاعب واحد لكل لاعب مهاجم.

* تشكيل الصد (1، 2، 3).



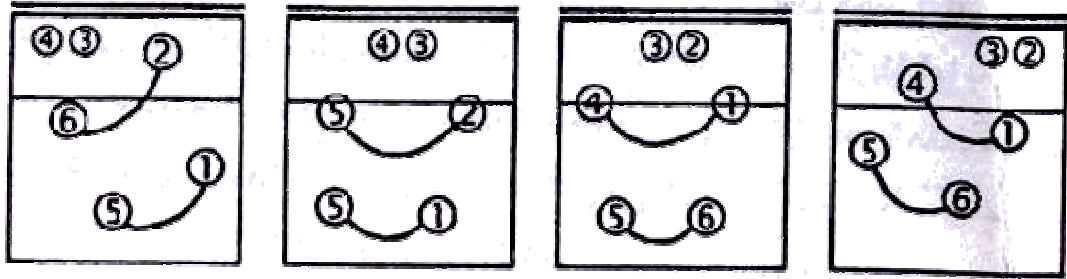
* تشكيل الصد (1، 3، 2).



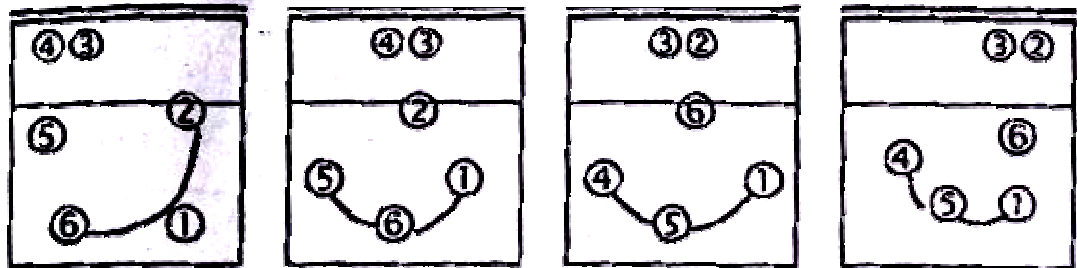
8-2- حائط الصد الزوجي:

يستعمل بكثرة في أغلب الفرق المتوسطة والعالية المستوى حيث يتحرك اللاعب في مركز (3) لتشكيل حائط الصد مع اللاعب في مركز (2) إذا كان هجوم المنافس في مركز (4) ويتحرك جهة اليسار وإلى جانب اللاعب في مركز (4) إذا كان هجوم المنافس في مركز (2) ويتحرك اللاعب في مركز (2) أو المركز (4) إلى المركز (3) إذا كان هجوم المنافس في مركز (3). (د/ علي مصطفى طه: 1999، ص 226، 228).

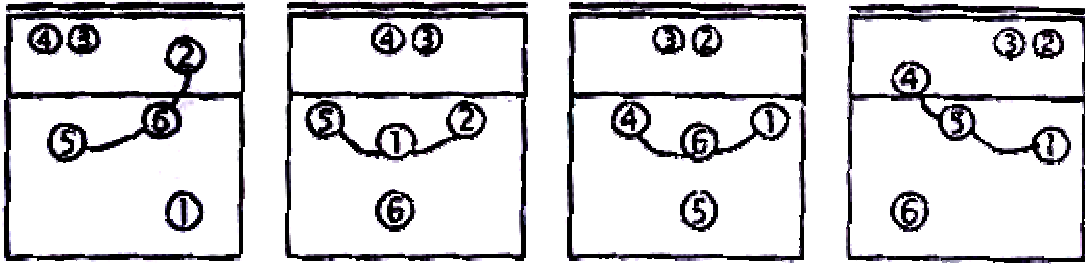
* تشكيل الصد (2، 2، 2).



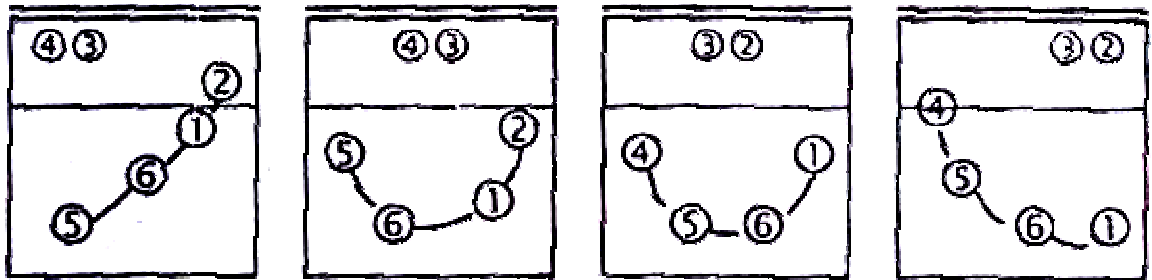
* تشكيل الصد (2، 1، 3).



* تشكيل الصد (2, 3, 1).



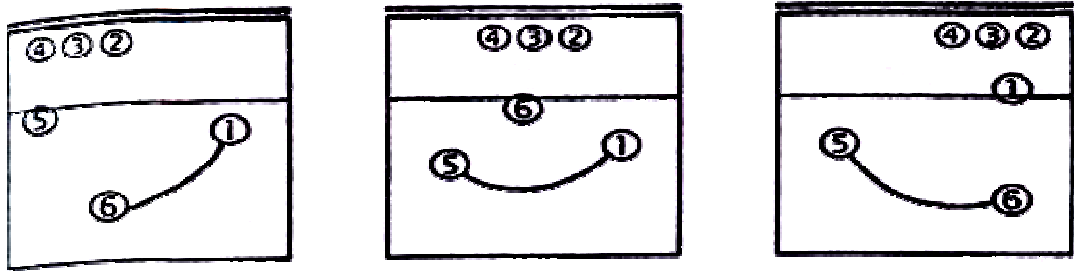
* تشكيل الصد (2, 0, 4).



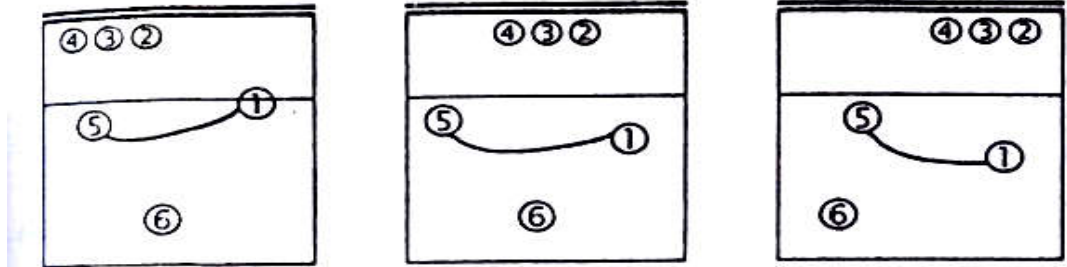
8-3- حائط الصد الثلاثي:

يقوم اللاعبون الثلاثة في الخط الأمامي من الملعب بتشكيل حائط الصد خصوصا عندما يكون اللاعب المهاجم رئيسيا جيدا ومن مركز (3)، وهذه الطريقة لها بعض المضار منها ترك مساحة كبيرة فارغة لاشتراك ثلاثة لاعبين في تشكيل حائط الصد مما يزيد صعوبة التغطية من قبل اللاعبين الثلاثة الباقين في الملعب، وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون للفريق المنافس مهاجمين أقوياء، ويستخدم أيضا عند الفرق عالية المستوى. (د/ علي مصطفي طه: 1999، ص 228، 229).

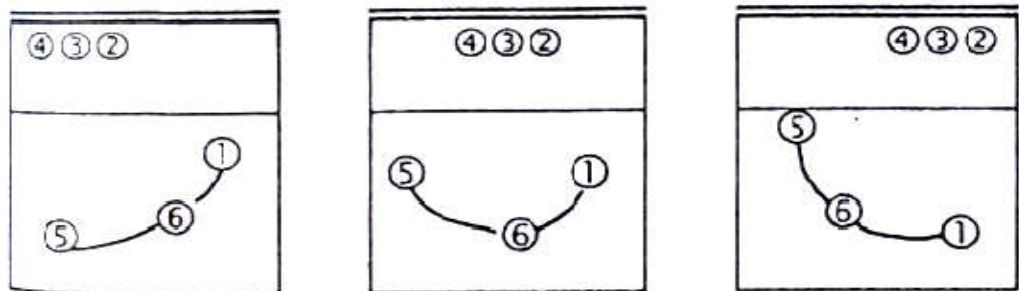
* تشكيل الصد (3، 1، 2).



* تشكيل الصد (3، 2، 1).



* تشكيل الصد (3، 0، 3).



3- المداومة اللاهوائية (المقاومة):

3-1- تعريف:

تعرف على أنها جذب غير كاف من الأوكسجين في هذه الحالة يكون الاحتكاك الحركي عال عند القيام بالتمارين التي تطبق فيها القوة العضلية. (jorgen weineck, p 8)

***المقاومة:**

التحمل الخاص يعني قابلية الرياضي على أداء عمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثابتة. (د/ قاسم حسن حسنين، 1987، ص 130)

أما برنارد تربان يقول: "تحت اسم المقاومة تتكلم عن المسار اللاهوائي الحمضي ويضيف انه خلال تدريب صفة المقاومة يجب العمل على العضلات المطلوبة خلال جهد حقيقي وهذا ما نسميه التمرينات الخاصة وهذا ما يسمح بزيادة تركيز حمض اللين بالإضافة إلى تعويد الجسم لمثل هذه الحالات". (brnard terpin, 1991, p 35).

***القدرة اللاهوائية:**

تعرف على أنها القدرة على أداء أقصى انقباض عضلي في أقل زمن ممكن تتراوح مدته من 5 الى 10 ثواني عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة.

وينطبق هذا المفهوم على مكون القدرة البدنية من حيث حاجة بعض الأنشطة البدنية الى الأداء السريع والقوي لفترة زمنية قصيرة جدا. (د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، 2003، ص 32).

***القدرة اللاهوائية اللاحمضية:**

هي التحكم عند المقام 5 الى 10 كيلو حريرة، وتبدل الجهود ذات الشدة القصوى لكن باختصار خلال زمن 20 ثا، وتحدد بإنقاص ملحوظ في نفاذ مخزون الفوسفو كرياتين (jean- Michel Palau, 1985, p 156)

أما مفهوم المداومة في الكرة الطائرة فتعرف على أنها مقدرة اللاعب على العمل دون هبوط درجة الفاعلية وكذلك قدرته على مقاومة التعب والتغلب على المؤثرات الغير ملائمة وتساعد المداومة في تحسين القدرة الدموية والتنفس فتجعله قادرا على التغلب على التعب الذي يظهر عليه وعلى سرعة عودة الجسم الى حالته الطبيعية. (أمين وديع فرج : ص 225).

3-2- خصائص المداومة اللاهوائية:

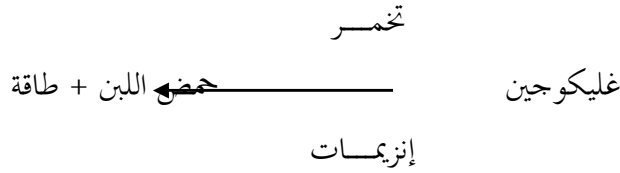
الطاقة يجب أن تكون حركية بالإرجاع Anoscydative في أغلب الوقت الجهد النتائج أثناء النشاط الرياضي لا يقوم بالطاقة الحركية سالكا طريق واحد سواء كان طريق أكسدة أو طريق إرجاع وهناك العكس أي مزج بين الشكلين أين تختلف الامتيازات وفق الأنواع، المدة وشدة الحمل التدريبي.

تدل على قدرة استمرار انقباض عضلة تعتمد على توافر الطاقة بطريقة لا أوكسجينية أو تكرارها وتميز المداومة اللاأوكسجينية بالشدة العالية إلى معظم الأشخاص ويستمر الأداء فترة زمنية لا تتعدى دقيقة، وتعتبر الأنشطة التي تستمر أكثر من ذلك أنشطة أوكسجينية حيث تعتمد على عمل الجهاز الدوري، وتقسم فعاليات وألعاب المداومة إلى قسمين ديناميكية واستاتيكية بيد أن في كلا الحالتين نجد فترة مهمة هي قوة الانقباض العضلي الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الطلب على إنتاج ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP خلال التمثيل الغذائي اللاأوكسجيني فقط.

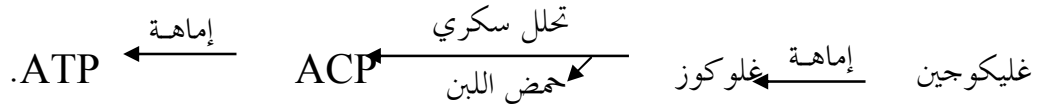
يعتبر هذا النظام في إعادة بناء ATP لا أوكسجينا بوسيلة عملية الجلوكزة اللاأوكسجينية ويختلف مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكاربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في شكل سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة غلايكوجين لاستخدامه فيما بعد، ويتم استعادة بناء ATP خلال المداومة اللاأوكسجينية من خلال الانشطار الكيميائي للغلايكوجين ليمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يصبح حامض اللاكتيك وخلال ذلك تتحرر الطاقة اللازمة لإعادة بناء ATP. (د/قاسم حسن حسين : 1998، ص 736-738).

ويتم إعادة بناء ATP:

في غياب الأوكسجين:



وفي وجود الأوكسجين:



3-3-3- طرق تطويرها:

3-3-1- تمارينات ذلك الطابع اللاهوائي:

* همولة التمرين:

- الشدة أقل من قصوى، النبضة حتى 190 نبضة في الدقيقة.
- مدة الأداء من 1 إلى 2 دقيقة.
- الراحة من 2 إلى 4 دقائق.

3-3-2- تمارينات ذات الطابع اللاهوائي اللاحمضي:

* همولة التمرين:

- الشدة قصوى: 190 نبضة في الدقيقة فأكثر.
- مدة الأداء من 10 إلى 20 ثانية.
- الراحة من 1 إلى 2 دقائق.
- القفز في نفس المكان باستعمال 15 كغ على الأكتاف انطلاقاً من الوضعية المنحنية.
- عدد التكرارات: من 5 إلى 8 فقرات.
- المدة: من 1 إلى 3 دقائق.
- الراحة: من 1 إلى 3 دقائق.
- الشدة: أقل من قصوى 190 نبضة في الدقيقة.
- القيام بتحركات فوق الميدان بعد ذلك القيام بالصد بالارتقاء في نفس المكان:
- مدة الأداء: 30 ثانية.
- عدد التكرارات: 10 إلى 15 قفزة.
- مدة الراحة 1 دقيقة.

الشدة: قصوى أكثر من 190 نبضة في الدقيقة.

3-3-3- تمارين تحسين القدرة اللاهوائية.

الهدف: الزيادة في الفوسفو كرياتين.

الشدة: قصوى.

المدة: من 6 إلى 20 ثا.

- التكرارات: لأجل التمارين قصيرة المدى (6 - 12ثا) من 2 إلى 3 مرات. لأجل التمارين طويلة المدى (10 - 12 ثا) من 1 إلى 2 مرات.
- الراحة: من 8 إلى 10 ثا بالنسبة للتمارين قصيرة المدى.

20 ثا بالنسبة للتمارين طويلة المدى. (Jean- Michel Palau, p 173)

3-4- الارتقاء:

تعريف:

يعتبر الارتقاء صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي وهي عملية مواجهة بين الجسم والحادية ويكون الأساس وضعية مركز الثقل والذي 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 تظهر صفة القوة المميزة بالسرعة لأن 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 الصد في هذه اللعبة إذ أنه يتضح جليا تدخل القوة بالسرعة لأداء هذه التقنية على أكمل وجه.

4-1- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء:

القدرة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة والسرعة في آن واحد. (د/ أبو علاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: ، 2003، ص 163).

وحسب 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 اخذ بعين الاعتبار الطاقة الحركية للكتلة الجسمانية". (L. Pmatven 1983, P 130)

4-2- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة تطوير الصفات البدنية بأهمية قصوى يعني:

التحكم في التقنية والتكتيك يعتمد على التحضير البدني، مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني التنسيق بين القوة والسرعة للتنفيذ الجيد للتقنية الرياضية القفز، التنقل، ضرب الكرة. أهمية هذه الصفة البدنية تكمن في:

- تحسين إمكانيات الرياضي الشاب لتقنيات الكرة الطائرة.
- لها مفعول جيد على الاستقلاب هذا ما يؤدي الى تأثير إيجابي على التقلصات العضلية تطور أيضا المجموعات العضلية التي تضمن الاستعاب الفعال لمعطيات اللعب.
- تطوير العضلات التي تدخل مباشرة أثناء اللعب. (جيلاني بطوش: 1988 ص 25).

4-الدراسات السابقة

من المعروف أن العلم له صفة تراكمية، ويبدأ الباحثون من حيث انتهى الآخرون، وساعدت النتائج التي توصل إليها الباحثون الآخرون في الدراسات السابقة للباحثين الحاليين في فروض أبحاثهم، ويمكن دراسة هذه النتائج واختيارها للتأكد من صحتها، ويمكن الهدف الدراسات السابقة في المقارنة والإثبات أو النفي وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على بعض الدراسات منها:

1-الدراسة الاولى: علام حمزة، محمد رضا بسيكري، باديس حمزة، فريد بن سعادة، تحت عنوان: مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي (15 إلى 18 سنة). أين تساءلوا على مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد وخلصوا إلى صحة الفرضية المطروحة وثبات صحتها وتنص هذه الفرضية على أن تطور صفة الارتقاء يؤثر على أداء تقنية الصد، حيث اعتمدوا في بحثهم على بطاريات اختبار: اختبار الصد، اختبار الوثب العمودي، اختبار الوثب الأفقي، فكانت النتائج: 45.76 سم كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة، و48.6 سم كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب العمودي، أما اختبار الوثب الأفقي فكانت النتائج 6.02 متر كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و5.83 متر كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة.

2-الدراسة الثانية: إلياس الوحشي، ناصر حديد، علي زيتوني، تحت عنوان: أهمية الجانب البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة (15 إلى 16 سنة)، أين تساءلوا عن الأسباب والعوامل المؤثرة في عملية التدريب التي أدت إلى ضعف اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة بالنتائج؟ كما اعتمدوا على الفرضيات التالية:

- ضعف اللياقة البدنية راجع على عدم انتقاء الشبان ذو القامة المناسبة.
- ضعف اللياقة البدنية راجع إلى عوامل تعرقل فعل البرنامج التدريبي.

وقد اعتمدوا في دراستهم على بطاريات اختبار: اختبار الوثب لسارجنت، اختبار القفز إلى الأمام، اختبار السرعة 30 متر وتوصلوا إلى النتائج التالية: 5.35 ثانية في اختبار السرعة للمجموعة الشاهدة كمتوسط حسابي، و5.29 ثانية كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية أما في اختبار الوثب للأمام فتحصلت المجموعة الشاهدة على 1.83 متر كمتوسط حسابي، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي 2.02 متر، وفي اختبار سارجنت بالنسبة للمجموعة الشاهدة 41.76 سم كمتوسط حسابي، أما المجموعة التجريبية فمتوسطها الحسابي كان: 46.6 سم.

-الاستفادة من الدراسات:

* معرفة أن تطور صفة الارتقاء يؤثر على أداء تقنية الصد

* معرفة الأسباب والعوامل المؤثرة في عملية التدريب التي أدت إلى ضعف اللياقة البدنية
* استخلاص معلومات من الدراسات السابقة والاعتماد على المراجع المعتمدة عليها

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

- الوحدات التدريبية: هي مجموعة تمارين مدججة خلال الحصص التدريبية.
- الكرة الطائرة: لعبة جماعية بحيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين بينهما شبكة، على ملعب طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار.
- المقاومة: هي انجاز عمل أو جهد معين خلال زمن قصير وتعتبر عمل لا هوائي، وتعرف عند البعض بالمداومة اللاهوائية.
- الصد: هو عملية دفاعية يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين لإيقاف هجوم الخصم.
- المراهقة: هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

2- اشكالية الدراسة:

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

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

هذه الأخيرة تعتمد على تحسين القدرة اللاهوائية للوصول إلى تحسن جيد، وصفة المقاومة تدخل بشكل فعال في تحديد قوة القفز إلى أعلى ما يجعلها عاملا أساسيا في تحديد مهارة حائط الصد الذي

يعتمد على قوة الارتقاء إلى أعلى فوق الشبكة وبسرعة، الشيء الذي جعلنا نفكر في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما يقود على طرح التساؤل التالي:

"هل هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة".

و الذي اندرج تحته التساؤلات الجزئية التالية:

- هل يعود غياب الفاعلية في الصد إلى غياب القدرة الجيدة للارتقاء؟
- هل يعود ضعف الارتقاء لدى اللاعب إلى ضعف صفة المقاومة لديه؟
- هل تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لصفة المقاومة لتطوير حائط الصد لدى اللاعب؟

3- أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- الوصول إلى أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين المقاومة وتأثيرها على حائط الصد.
- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- محاولة تحسين أداء حائط الصد.

4- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.
- إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تحسين أداء الصد.
- إبراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد.
- إبراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين قدرة الارتقاء.

5- الفرضيات:

5-1- الفرضية العامة:

هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة.

5-2- الفرضيات الجزئية:

- يعود غياب الفاعلية في الصد إلى غياب القدرة الجيدة للارتقاء؟
- يعود ضعف الارتقاء لدى اللاعب إلى ضعف صفة المقاومة لديه؟
- تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لصفة المقاومة لتطوير حائط الصد لدى اللاعب؟

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

إن الطبيعة التي يطرحها البحث تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمت في بداية الدراسة, إذ يستوجب القيام بدراسة ميدانية ودراسة نظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا, إذا قابلا للدراسة وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة.

فقد شملت الدراسة التطبيقية أدوات البحث والاختيارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة شملت مجموعة من الخطوات:

- تعيين الاختبارات لصفة المقاومة (اختيار الوثب إلى الأمام، اختبار الارتقاء واختبار مهارة الصد).
- الاتصال بإدارة النادي بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفاهم كبير.
- ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية للنادي.

1-1- المجال المكاني والزمني:**1-1-1- المجال المكاني:**

شملت دراستنا فريق النادي الرياضي للهواة لبلدية عموشة وإجراء الاختبارات كان في المركب الرياضي.

1-1-2- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

- الاختبار الأول: 1 افريل 2017.
- الاختبار الثاني: 20 افريل 2017.

1-2- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

☞ المتغير المستقل: الوحدات التدريبية.

☞ المتغير التابع: المقاومة، الصد.

2- المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وبرنامج تدريبي الذي يخدم موضوع دراستنا وكذلك الإحصاء.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

تمثلت عينة البحث في فريق النادي الرياضي للهواة لبلدية عموشة ، وقد قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

للمجموعة التجريبية وتشمل 10 لاعبين.

للمجموعة الشاهدة ونشمل 10 لاعبين.

تم اختيار العينة عشوائيا وبطريقة تخدم البحث، وقمنا باختيار 20% من الفريق كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار.

3-1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

3-1-1- الزمن: هو الوقت الذي يقوم فيه الفريق بحصة التدريبية وهي الفترة المسائية وتم إجراء الاختبارات في هذا الوقت.

حيث أن الاختبار القبلي والبعدي كان في شهر افريل 2017 .

3-1-2- السن: ويتمثل في المرحلة العمرية من 15 سنة إلى 18 سنة.

3-1-3- الجنس: المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.

4- ادوات جمع المعلومات:

إن الخطوة الأولى التي اتبعتها الدراسة هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فنتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة .

4-1- الاختبارات المستخدمة:

للاختبار الارتقاء.

للاختبار الصد الهجومى.

للاختبار الصد الدفاعى.

للاختبار الوثب إلى الأمام.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:**5-1- ثبات الاختبار:**

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

عند إعادة الاختبار على نفس العينة "من فريق النادي الرياضي للبهوات" المتكونة من 20٪ من العينة الأصلية وفي نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

لنتائج ثبات اختبار الوثب إلى الإمام (القفز الأفقي) 0.98.

لنتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

لنتائج ثبات اختبار الصد الهجومى 0.99.

لنتائج ثبات اختبار الصد الدفاعى 0.97.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

ر: معامل الارتباط لسبيرمان.

$$r = \frac{6 \leq f^2}{n(n-1)}$$

5-2- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

لنتائج صدق اختبار الوثب إلى الإمام (القفز الأفقي) 0.98.

لنتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.98.

لنتائج صدق اختبار الصد الهجومى 0.99.

لنتائج صدق اختبار الصد الدفاعى 0.98.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

5-3- موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية كالديكامتر في قياس اختبار الوثب إلى الأمام واختبار

الارتقاء بالإضافة إلى اختبار الصد الهجومى والصد الدفاعى فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى

محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. (د/مقدم عبد الحفيظ: 1993، ص 52-53).

● اختبار الوثب العمودي (الارتقاء):

يعتبر هذا الاختبار أهم الاختبارات للقوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة، ويطلق عليه

أحيانا "الوثب، اللمس" أو اختبار "سارجنت" نسبة إلى مصممه "الوثب العمودي من الثبات".

- الغرض من الاختبار:

قياس قوة الرجلين المتفجرة.

– الأدوات:

تثبت سبورة على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بـ: 100 سم على ان تدرج بعد ذلك من 101 سم إلى 300 سم، كما يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء.

– مواصفات الأداء:

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

● اختبار الصد:

– الغرض من الاختبار:

اختبار مهارة الصد ضد الضرب الساحق من الخصم.

– الأدوات:

ملعب للكرة الطائرة قانوني، شبكة بارتفاع قانوني، خمس كرات.

– مواصفات الأداء:

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

على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من المركز 2 ومثلها من المركز 3 وخمس مرات من المركز 4، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب بنوعيه

الصد الهجومي والصد الدفاعي. (د/محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: 1997، ص 253).

● اختبار القفز الأفقي (الوثب إلى الأمام):

– الهدف من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على القفز الأفقي.

– الأدوات:

ديكاميتــــر.

– مواصفات الأداء:

يقف اللاعب أو المختبر أمام خط الانطلاق الذي يحدده الأستاذ ثم يقوم بمرححة الذراعين أماما وخلفا مع ضم الرجلين والركبتين منحنتين، ثم يقفز ثلاث مرات متتالية: Charles. H.C, Pelletier (1986, P72)

6- الاساليب الإحصائية:

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:
* المتوسط الحسابي:

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

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

حيث: س̄: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

* الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح. (نزار الطالب، محمود السامرائي: 1975، ص 55).

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

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

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س̄: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

* (ت) ستودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية،

ويستخدم

هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة

التالية (نزار الطالب، محمود السامرائي: 1975، ص 55).

$$t = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{(ع_1)^2 + (ع_2)^2}{1 - ن}}}$$

$\bar{س}_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

$\bar{س}_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

$ع_1^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$ع_2^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من اجل التحقيق من صدق الفروض و مدى تحققها على أرض الواقع و نكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر و التي وردت في هذا الفصل، كما قمنا بتحديد الأدوات المستعملة لجمع المعلومات حيث اشتملت على الاختبار ، فأى بحث علمي يخلو من هاته الشروط يفقد قيمته العلمية و لا يمكن الإستفادة منه.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والمتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على اللاعبين، وسنحاول إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة والتي حرصنا على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح لمختلف الأمور المتعلقة بذلك، فلقد حرصنا على أن تتم العملية بطريقة منظمة وعلمية، حيث سنقوم بعرض نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

أ- المجموعة الشاهدة:

جدول رقم (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.35	5.80	6.02	0.17	0.24	1.81	غير دالة إحصائياً
10	6.35	5.80	6	0.18			

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.02 موالاتحراف المعياري 0.17 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6.00 موالاتحراف المعياري 0.18 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.24 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.
ب- المجموعة التجريبية:

جدول رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.94	5.23	6.15	0.55	4.68	1.81	ذات دلالة إحصائية
10	7.60	6.75	7.18	0.31			

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.18 م والانحراف المعياري 0.31 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4.68 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.35	5.80	6.02	0.17	0.67	1.81	غير دالة إحصائياً
10	6.94	5.23	6.15	0.55			

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 0.67 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

1-2 اختبار الارتقاء:

أ- المجموعة الشاهدة:

جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	78	26	49.8	11.79	0.12	1.81	غير دالة إحصائياً
10	75	29	50.5	11.89			

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 49.8 سم والانحراف المعياري 11.79 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50.5 سم والانحراف المعياري 11.89 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.12 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة ب- المجموعة التجريبية:

جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	65	50	55.9	4.2	2.23	1.81	غير دالة إحصائياً
10	68	55	60.2	3.96			

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.2 سم والانحراف

المعياري 3.96 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.33 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.
ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

جدول رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	78	26	49.8	15	1.46	1.81	غير دالة إحصائياً
10	65	50	55.9	4.2			

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 49.8 سم والانحراف المعياري 15 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.46 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة

1-3 الصد الهجومى

أ- المجموعة الشاهدة:

جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلى والبعدى فى اختبار الصد الهجومى للمجموعة الشاهدة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية فى المستوى (0.05)	
10	9	5	7.1	1.37	0.84	1.81	غير دالة إحصائيا	الاختبار القبلى
10	10	5	7.7	1.63				الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابى فى الاختبار القبلى هو 7.1 نقطة والانحراف المعيارى 1.37 نقطة أما المتوسط الحسابى للاختبار البعدى فكان 7.7 نقطة والانحراف المعيارى 1.63 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.84.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التى تساوى 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

ب- المجموعة التجريبية:

جدول رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلى والبعدى فى اختبار الصد الهجومى للمجموعة التجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية فى المستوى (0.05)	
10	10	7	8	105	3.67	1.81	غير دالة إحصائيا	الاختبار القبلى
10	12	8	9.8	1.03				الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم (8) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 9.8 نقطة والانحراف المعياري 1.03 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.67.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

جدول رقم (9): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.1	1.37	1.56	1.81	غير دالة إحصائياً
10	10	7	8	1.05			

من خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.56.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

1-4 اختبار الصد الدفاعي

أ- المجموعة الشاهدة:

جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.2	1.75	0.82	1.81	غير دالة إحصائياً
10	9	5	7.8	1.31			

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.2 نقطة والانحراف المعياري 1.75 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.8 نقطة والانحراف المعياري 1.31 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.82.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

ب- المجموعة التجريبية:

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	10	5	8	1.56	3.33	1.81	غير دالة إحصائياً
10	13	8	10.2	1.22			

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.56 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 10.2 نقطة

والانحراف المعياري 1.22 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.33.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.2	1.75	1.02	1.81	غير دالة إحصائياً
10	10	5	8	1.56			

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.56 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 7.2 نقطة والانحراف المعياري 1.75 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.02.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

2- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد في الكرة الطائرة (15-18 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب الى الإمام اختبار الارتقاء لقياس القوة الانفجارية للرجلين واختبار الصد لقياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 12 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 6.15 م كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 7.18 متر كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($4.68 < 1.81$).

على عكس المجموعة الشاهدة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار و في الاختبار القبلي نتيجة 6.02 متر كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 6 متر كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية ($1.81 > 0.24$). وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب إلى الأمام يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المدججة لتحسين الوثب إلى الأمام مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الوثب.

وما قد علمنا به بإدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية في البحث والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الوثب عكس نظريتها الشاهدة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تفهقر مستواها مقارنة مع اختبار القبلي لهذه الأخيرة والتي لم تستفيد من الوحدات التدريبية مما يجعل التغيرات الفسيولوجية الحاصلة تؤثر على نتيجة هذه المجموعة.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام أدت بنا للحصول على نتائج مشابهة في اختبار الارتقاء والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (5) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 55.9 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 60.2 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.33 < 1.81$)، في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 49.8 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 50.5 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون

إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 > 0.12$)، والمدونة في الجدول (4).

فهذه النتائج تفسر لنا أثر الوحدات التدريبية لتحسين القدرة الانفجارية للرجلين والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين قدرة الارتقاء على عكس المجموعة الشاهدة والتي لم تخضع لهذه الوحدات التدريبية وما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية.

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الصد الهجومي والدفاعي بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الصد الهجومي على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 9.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 < 3.67$) والمدونة في الجدول رقم (8) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 10.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 < 3.33$)، والمدونة في الجدول رقم (11).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختبار الصد الهجومي على نتيجة 7.1 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.7 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 > 0.84$)، والمدونة في الجدول رقم (7) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة 7.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 > 0.82$) رغم وجود زيادة طفيفة ربما راجع ذلك إلى خضوع هذه المجموعة للتمرين المستمر أي التدريب المستمر هذه النتائج مدونة في الجدول (10) هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار الصد الهجومي والصد الدفاعي وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار الارتقاء والوثب إلى الأمام والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين تحسين الصد والقدرة على الارتقاء، فالارتقاء بشكل جيد يسهل من عملية الصد وإتقانه الشيء الذي غاب لدى المجموعة الشاهدة التي أبدت عناصرها عدم حدوث فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون (المجموعة الشاهدة) في الاختبارات لقياس تقنية الصد الهجومي والدفاعي التي تتطلب من المنفذ أن يكون قريبا من الشبكة وضرورة اكتساب قدرة جيدة على الارتقاء فوق الشبكة في هذه الحالة ولكي يكتسب اللاعب قدرة على الارتقاء وجب عليه مداومة التمرين أو التدريب.

فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية والتي أحدثت فروق معنوية دالة والخاضعة للوحدات التدريبية المدججة في اختبار الوثب إلى الأمام والذي يساعد على كسب قوة انفجارية للرجلين أي كسب مقاومة كبيرة وبالتالي قوة في التحمل وهذا ما يتوافق مع الفرضية العامة لهذا البحث والتي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين شاهدة وتجريبية خاضعة لوحدات تدريبية مدججة في تطوير صفة المقاومة.

إن نتائج الارتقاء والذي يعتمد خصوصا على قوة الرجلين وما حدث من فروق معنوية دالة بالنسبة للمجموعة التجريبية والاعتماد على النتائج السابقة والتي نصت على صحة الفرضية العامة، كلها تؤكد صحة الفرضية التي تنص على أن تطور صفة المقاومة يؤثر على قدرة الارتقاء.

أما النتائج المحصل عليها في اختبار الصد الهجومي والدفاعي للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المدججة في تطوير صفة المقاومة وتحسين تقنية الصد هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المقاومة لدى لاعب الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال في تحسين تقنية الصد.

إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين صفة المقاومة وتقنية الصد وأثر الوحدات التدريبية يمكن اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب صفة المقاومة يؤثر على تقنية الصد.

لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين تقنية الصد لدى لاعب الكرة الطائرة.

الفصل الخامس

إستنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة:

اعتمادا على المعطيات التي استقينها من الاختبارات حول الدراسة الخاصة ب " اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين اداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة " ، تمكنا من التوصل إلى مجموعة من الأفكار و المعلومات و الاستنتاجات:

من خلال الجداول (01،02،03) والاختبار الوثب الى الامام في المجموعتين الشاهدة والتجريبية تبين لنا تطوير صفة المقاومة يؤثر على قدرة الارتقاء ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

و من خلال الجداول (06،05،04) واختبار الارتقاء للمجموعتين تبين لنا أن تطوير صفة المقاومة لدى اللاعب في الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال على تحسين تقنية الصد لديه ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الاولى.

و من خلال الجداول (12،11،10،09،08،07) واختبار الصد الدفاعي والهجومى

للمجموعتين تبين لنا أنالوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير على تحسين تقنية الصد، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

و بذلك فان المعلومات و الأفكار المستنتجة من الدراسة الميدانية التطبيقية تؤدي إلى التأكيد على الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة و بهذا تتحقق الفرضية العامة القائلة "هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة".

2-اقتراحات:

على ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المحصل عليها ارتاب إلينا أن نقترح بعض التوصيات المتمثلة فيما يلي:

- يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.
- يجب على المدربين واللاعبين حضور الحصص التدريبية من أجل ضمان استمرارية التدريب.
- العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات البدنية.
- يجب الاعتماد على الاختبارات والقياسات العلمية.
- يجب على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر.
- إبراز أهمية المقاومة في تحسين تقنية الصد في نظر لاعبي الكرة الطائرة.
- ضرورة إدخال المدربين في دورات تأهيلية خاصة تبين أحدث ما وصلت إليه الأبحاث العلمية خاصة في الكرة الطائرة.
- ضرورة تلبية حاجيات المراهق النفسية والحركية.
- تطوير صفة المقاومة خاصة في هذه المرحلة من العمر (15-18 سنة

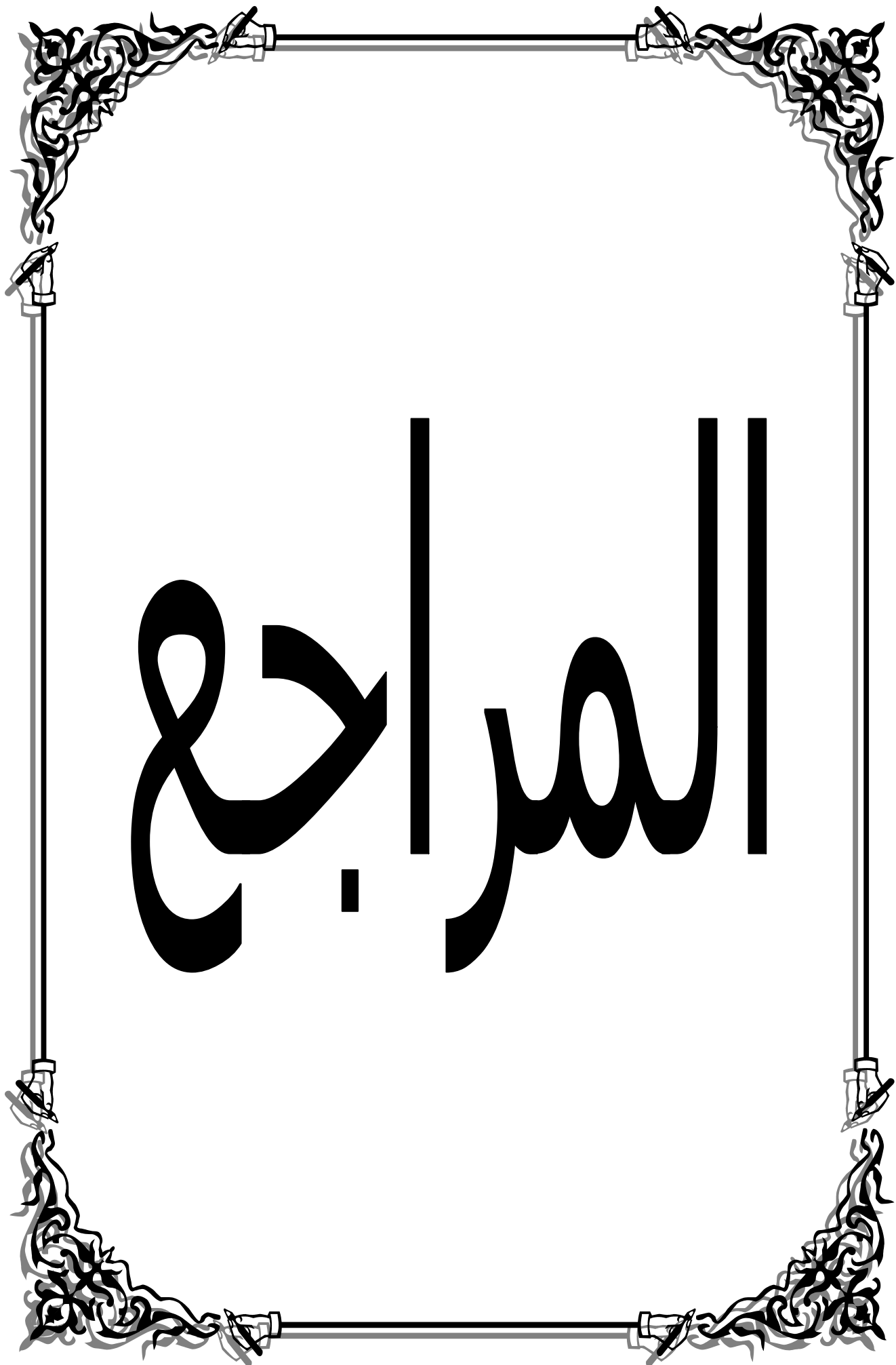
3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

إن مهارة الصد في كرة الطائرة حساسة جدا ومهمة لما لها من تأثيرات على النتائج المستقبلية للفرق الرياضية والمنتخبات فتنمية صفة المقاومة لتحسين اداء الصد لن يأتي الا في وجود تلك الاستعدادات والمؤهلات اللازمة لتحقيق أحسن مستوى ممكن ولأطول فترة زمنية وقد حاولت في دراستي هذه التعرف على اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين اداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .

ومن خلال المعلومات البحث في جانبه النظري وكذا الدراسة الميدانية وبعد القيام بتحليل ومناقشة النتائج توصلت الى ان الوحدات التدريبية لها اثر كبير في تنمية صفة المقاومة وايضا العلاقة بين صفة المقاومة وتحسين مهارة الصد، حيث كلما كانت صفة المقاومة احسن كانت مهارة الصد افضل، ولكي تكون مهارة الصد أكثر دقة وقوة يجب تطوير قوة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي صفة المقاومة، وايضا وضع برنامج تدريبي خاص يجب اتباعه من أجل اعداد لاعبي بمهارات عالية .

وايضا فالرفع من المستوى البدني للاعبي الكرة الطائرة يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة وإتقان، فتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، إذن فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب.

المراجع



4-المراجع المعتمدة في الدراسة:

المصادر:

- القرآن الكريم ، سورة الاسراء ، الآية 23 ، برواية ورش.

-قائمة المراجع باللغة العربية :

1- د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

2- أمين وديع فرج : كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب ، منشأة المعارف الإسكندرية.

3- جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988

4- د/ زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة، 1983.

5- د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.

6- د/ محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.

7- د/ محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995.

8- د/ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية.

9- د/ محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.

10- د/ محمد عبد الحلیم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001.

11- د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.

12- د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998.

13- ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971.

14- د/ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.

15- د/ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.

16- د/ نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.

17- د/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.

- 18- د/ عبد الرحمن العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997.
- 19- د/ علي لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
- 20- د/ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 21- د/ عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 22- د/ عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 23- د/ عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 24- د/ قاسم حسن حسنين، علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987.
- 25- د/ قاسم حسن حسنين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر العربي ،ط1،عمان ، 1998.
- 26- د/ فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972.
- 27- د/ رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 28- د/ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994.
- 29- تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994.

- 1- brnardterpin: préparation et entraînement du foot baleur, Eden phora, paris, 1991.
- 2- Charles. H.C, Pelletier: cahier de l'entraîneur, Canada, 1986.
- 3- jean- Michel Palau: sciences biologiques de l'enseignant sportif, doinediteurs, paris, 1985.
- 4- jurgenweineck: manuel d'eritrainement édition vigot, paris.
- 5- L. Pmatven: aspect de l'entraînement, édition vigot, 1983.
- 6- Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, smath 1988.
- 7-Taharzerdoumi: cours volley ball, IBID.
- 8- www.google.com. www.volley ball.com.

الملاحق

الملاحق

- الملاحق

- اختبار الصد الدفاعي

- الاختبار البعدي

- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	لاعب 1
10	3	+	-	+	-	+	4	+	-	+	+	+	3	+	-	+	+	-	لاعب 2
11	4	+	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	+	-	لاعب 3
10	3	-	+	+	-	+	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	لاعب 4
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	-	+	لاعب 5
13	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	5	+	+	+	+	+	لاعب 6
10	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	لاعب 7
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	لاعب 8
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	لاعب 9
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	لاعب 10

- اختبار الصد الدفاعي

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
5	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	+	-	لاعب 1
9	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	لاعب 2
8	2	-	+	+	-	-	3	+	-	-	+	+	3	+	+	+	-	-	لاعب 3
8	4	+	+	+	-	+	2	-	+	-	+	-	2	-	+	-	+	-	لاعب 4
6	3	+	+	-	-	+	1	+	-	-	-	-	2	-	+	-	+	-	لاعب 5
8	3	-	+	+	+	-	2	+	-	-	+	-	3	+	-	+	+	-	لاعب 6
9	2	-	+	+	-	-	4	+	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	لاعب 7
5	2	-	-	-	+	+	2	-	+	+	-	-	1	-	+	-	-	-	لاعب 8
5	1	-	+	-	-	-	2	+	-	-	+	-	2	-	+	-	-	+	لاعب 9
9	3	+	+	-	+	-	2	-	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	لاعب 10

الملاحق

- اختبار الصد الهجومى

- الاختبار القبلى

- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
7	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	لاعب 1
5	1	-	+	-	-	-	1	-	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	لاعب 2
8	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	3	+	+	+	-	-	لاعب 3
9	2	+	-	+	-	-	3	+	-	+	-	+	4	+	+	+	-	+	لاعب 4
8	2	-	-	+	+	-	4	+	-	+	+	+	2	-	-	+	+	-	لاعب 5
8	3	+	-	+	+	-	2	-	-	+	+	-	3	-	+	-	+	+	لاعب 6
6	3	-	+	-	+	+	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	لاعب 7
5	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	2	-	+	-	-	+	لاعب 8
7	3	-	+	+	-	+	2	+	-	+	-	-	2	-	-	+	+	-	لاعب 9
8	1	-	+	-	+	-	3	-	+	+	+	+	3	+	+	-	+	-	لاعب 10

- اختبار الصد الهجومى

- الاختبار البعدى

- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	3	-	+	-	+	+	لاعب 1
7	2	-	-	-	+	+	3	+	-	-	+	+	2	-	+	-	+	-	لاعب 2
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	+	-	لاعب 3
8	1	-	+	-	-	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	لاعب 4
6	2	-	+	+	-	-	2	-	+	+	-	-	2	+	-	+	-	-	لاعب 5
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	+	-	-	لاعب 6
9	2	+	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	لاعب 7
7	3	+	+	-	+	-	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	لاعب 8
5	2	-	-	-	+	+	1	-	-	-	+	-	2	+	+	-	-	-	لاعب 9
8	3	-	+	+	+	-	2	-	+	-	+	-	3	+	-	+	-	+	لاعب 10

- اختبار الصد الهجومى

الملاحق

- الاختبار البعدي

- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	-	+	+	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	لاعب 1
10	3	-	+	+	+	-	4	+	-	+	+	+	3	+	+	-	+	+	لاعب 2
11	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	+	-	لاعب 3
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	-	+	لاعب 4
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	3	+	-	+	+	-	لاعب 5
12	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	لاعب 6
8	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	2	-	-	+	-	+	لاعب 7
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	لاعب 8
10	4	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	+	-	-	+	+	لاعب 9
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	لاعب 10

- اختبار الصد الهجومى

- الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	-	+	+	لاعب 1
7	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	لاعب 2
10	2	+	+	-	-	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	لاعب 3
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	لاعب 4
6	2	-	-	+	+	-	2	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	لاعب 5
11	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	لاعب 6
8	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	3	-	-	-	-	+	لاعب 7
5	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	-	+	2	-	-	+	+	-	لاعب 8
9	3	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	لاعب 9
8	3	+	-	-	+	+	3	+	-	+	-	+	2	+	-	+	-	-	لاعب 10

- اختبار الصد الدفاعي

الملاحق

- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	-	+	+	3	-	+	-	+	+	لاعب 1
7	2	-	-	+	+	-	3	+	-	+	+	-	2	-	-	+	+	-	لاعب 2
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	-	+	+	3	+	-	-	+	+	لاعب 3
8	3	+	-	+	-	+	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	-	+	لاعب 4
7	2	-	+	-	+	-	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	لاعب 5
10	4	+	+	-	+	+	3	-	+	+	+	-	3	+	+	-	+	-	لاعب 6
7	2	+	-	-	-	+	2	+	-	-	-	+	3	+	-	-	+	+	لاعب 7
8	3	+	+	-	+	-	3	+	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	لاعب 8
8	2	-	-	+	+	-	3	+	-	-	+	+	3	-	+	+	+	-	لاعب 9
7	3	-	+	-	+	+	2	+	-	+	-	-	2	-	+	+	-	-	لاعب 10

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	اللاعب
5.80	لاعب 1
6.15	لاعب 2
5.95	لاعب 3
5.80	لاعب 4
6.10	لاعب 5
5.95	لاعب 6
5.85	لاعب 7
5.90	لاعب 8
6.15	لاعب 9
6.35	لاعب 10

الملاحق

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	اللاعب
5.80	لاعب 1
6.10	لاعب 2
5.95	لاعب 3
5.85	لاعب 4
6.15	لاعب 5
6.00	لاعب 6
5.95	لاعب 7
5.85	لاعب 8
6.20	لاعب 9
6.35	لاعب 10

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	اللاعب
5.23	لاعب 1
6.67	لاعب 2
6.54	لاعب 3
6.94	لاعب 4
5.60	لاعب 5
6.64	لاعب 6
5.64	لاعب 7
6.15	لاعب 8
6.20	لاعب 9
5.95	لاعب 10

الملاحق

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	اللاعب
6.75	لاعب 1
7.3	لاعب 2
6.90	لاعب 3
7.00	لاعب 4
7.30	لاعب 5
6.95	لاعب 6
7.20	لاعب 7
6.80	لاعب 8
7.60	لاعب 9
7.10	لاعب 10

- اختبار الارتفاع
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة			اللاعب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56 سم	2.88	2.32	لاعب 1
56 سم	2.99	2.43	لاعب 2
57 سم	3.00	2.43	لاعب 3
65 سم	2.95	2.30	لاعب 4
50 سم	2.80	2.30	لاعب 5
60 سم	3.00	2.40	لاعب 6
52 سم	2.95	2.43	لاعب 7
54 سم	3.00	2.46	لاعب 8
55 سم	2.90	2.36	لاعب 9
55 سم	2.79	2.24	لاعب 10

- اختبار الارتفاع

الملاحق

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

المحاولة			اللاعب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
45 سم	2.91	2.46	لاعب 1
45 سم	2.51	2.06	لاعب 2
60 سم	2.94	2.34	لاعب 3
42 سم	2.83	2.41	لاعب 4
40 سم	2.50	2.10	لاعب 5
55 سم	2.79	2.24	لاعب 6
48 سم	2.70	2.22	لاعب 7
40 سم	2.60	2.20	لاعب 8
45 سم	2.60	2.15	لاعب 9
78 سم	3.13	2.35	لاعب 10

- اختبار الارتقاء

- الاختبار البعدي

- العينة الشاهدة

المحاولة			اللاعب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
45 سم	2.91	2.46	لاعب 1
50 سم	2.56	2.06	لاعب 2
65 سم	2.99	2.34	لاعب 3
45 سم	2.86	2.41	لاعب 4
40 سم	2.50	2.10	لاعب 5
55 سم	2.79	2.24	لاعب 6
50 سم	2.72	2.22	لاعب 7
35 سم	2.35	2.20	لاعب 8
45 سم	2.60	2.15	لاعب 9
75 سم	3.10	2.35	لاعب 10

- اختبار الارتقاء

الملاحق

- الاختبار البعدي

- العينة التجريبية

المحاولة			اللاعب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
58 سم	2.90	2.32	لاعب 1
60 سم	3.03	2.43	لاعب 2
62 سم	3.05	2.43	لاعب 3
68 سم	2.98	2.30	لاعب 4
55 سم	2.85	2.30	لاعب 5
65 سم	3.05	2.40	لاعب 6
57 سم	3.00	2.43	لاعب 7
57 سم	3.03	2.46	لاعب 8
59 سم	2.95	2.36	لاعب 9
61 سم	2.85	2.24	لاعب 10

- العينة الاستطلاعية:

1- اختبار الصد الدفاعي:

أ- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	+	-	-	3	-	+	+	+	-	لاعب 1
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	لاعب 2
8	2	-	-	-	+	+	2	-	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	لاعب 3
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	3	+	-	+	+	-	لاعب 4

ب- الاختبار الثاني:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	-	+	-	لاعب 1
8	2	+	-	+	-	-	3	-	+	+	+	-	3	-	+	-	+	+	لاعب 2
9	2	-	+	+	-	-	4	-	+	+	+	+	3	-	+	+	-	+	لاعب 3
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	+	-	-	لاعب 4

2- اختبار الصد الهجومي:

الملاحق

أ- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	لاعب 1
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	لاعب 2
11	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	لاعب 3
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	لاعب 4

ب- الاختبار الثاني:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات اللاعب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	لاعب 1
9	3	+	-	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	لاعب 2
10	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	+	-	4	-	+	+	+	+	لاعب 3
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	لاعب 4

3- اختبار الارتفاع

أ- الاختبار الأول:

الاختبار الأول			اللاعب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56 سم	2.88	2.32	لاعب 1
56 سم	2.99	2.43	لاعب 2
60 سم	3.06	2.46	لاعب 3
54 سم	2.88	2.34	لاعب 4

ب- الاختبار الثاني:

الاختبار الثاني			اللاعب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
58 سم	2.90	2.32	لاعب 1
60 سم	3.03	2.43	لاعب 2
58 سم	3.04	2.46	لاعب 3
52 سم	2.86	2.34	لاعب 4

4- اختبار الوثب إلى الأمام:

الملاحق

أ- الاختبار الأول:

الاختبار (متر)	اللاعب
5.23	لاعب 1
6.67	لاعب 2
5.80	لاعب 3
5.95	لاعب 4

ب- الاختبار الثاني:

الاختبار (متر)	اللاعب
6.75	لاعب 1
7.30	لاعب 2
5.68	لاعب 3
5.90	لاعب 4

الملاحق

<p>الحصة الأولى</p> <p>المكان: المركب الرياضي</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تعلم تقنية السحق</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د5	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
د15	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع تمرين التمريرات العشر	تسخين بدني	
د10	تمرين 01: يقوم اللاعب بإعداد الكرة ثم يتقدم لاعب آخر ليقوم بعملية السحق، بحيث يقوم كل اللاعبين بالقيام بهذه العملية.	تدريب على تقنية السحق	المرحلة الأساسية
د10	تمرين 02: يقوم لاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 6 لاعبين في الجهة الأخرى، حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة، والثاني بعدها أما الثالث فيقوم بعملية السحق.		
د20	تمرين 03: إجراء مقابلة لمعرفة مدى استيعاب اللاعبين		
د10	تمرين 04: الجرى بسرعة متوسطة يقوم المدرب بتعيين خط الانطلاق وخط النهاية، المسافة بينهما 30 متر، ثم يقوم اللاعبين بالجرى بسرعة متوسطة تقدر بـ 70% من السرعة الحقيقية لديهم، فترة الراحة 1د.		
د5	تمرين 05: القفز من وضع القرفصاء يقوم اللاعب بوضع يديه فوق رأسه ثم يثني ركبتيه قليلا ثم القفز أماما على شكل نابض.		
د5	تمرين 06: القفز إلى الأمام يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر		
د10	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدات
تدريبية
مدمجة

الملاحق

<p>الحصة: الثانية</p> <p>المكان: المركب الرياضي</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تنظيم الهجوم</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها. 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على إنجاز الهدف 	تسخين بدني	
20د	<p>تمرين 01 :</p> <p>تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تشكل صف وكل صف يأخذ نصف ملعب ويختار كل لاعب آخر لتوزيع الكرة وتتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول من الصف ثم الثاني ...</p>	تدريب تنظيم الهجوم	المرحلة الأساسية
20د	<p>تمرين 02 :</p> <p>يقسم اللاعبين إلى فوجين فوج فيه أربع لاعبين في منطقة الهجوم المقابلة للفوج الآخر الذي يقوم بعملية الإرسال واحد بعد الآخر</p>		
20د	<p>تمرين 03 : صعود المدرجات</p> <p>يقوم اللاعبون بالجري لصعود المدرجات التي تتكون من 12 درج تكون فترة الراحة عند الرجوع</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات. 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدة
تدريبية
مدججة

الملاحق

<p>الحصة: الثالثة</p> <p>المكان: المركب الرياضي</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تعلم الاستقبال والتمرير</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<p>- التحية الرياضية.</p> <p>- شرح الهدف المراد إنجازه</p>	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<p>- البدء في العمل عن طريق شرح بسيط للوضعية الصحيحة لعملية الاستقبال والتمرير، ثم تسخين بسيط يكون عن طريق الجري بجانب الشبكة</p>	تسخين بدني	
20د	<p>تمرين 01 :</p> <p>تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين أ، ب تقوم المجموعة أ بإرسال الكرة للمجموعة ب، التي تقوم باستقبال للكرة بالوضعية الصحيحة مع تمريرها</p>	تدريب الاستقبال والتمرير	المرحلة الأساسية
20د	<p>تمرين 02 :</p> <p>يقوم لاعب بإرسال كرة في حين يكون 6 لاعبين في المنطقة الأخرى يقومون بعملية الاستقبال ثم التمرير وإعادة التمرين مع تغيير المجموعة</p>		
10د	<p>تمرين 03 : الجري بين الأقماع</p> <p>يقوم اللاعبون بالجري بين الأقماع على بعد 6 أمتار برجل واحدة ثم إعادة التمرين بالرجل الأخرى.</p>		
10د	<p>تمرين 04: مشي البط</p> <p>يقوم اللاعبون بمشي البط مسافة 3 متر ثم القفز على حاجز علوه 1 متر وفترة الراحة 1د</p>		
10د	<p>- جري خفيف حول الملعب</p> <p>- تمديد العضلات.</p>	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدات تدريبية مدمجة

- ملخص الدراسة:

1. ملخص باللغة العربية

1. عنوان الدراسة: اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين اداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف (15-18 سنة)

2. هدف الدراسة :

*الوصول إلى أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.

*محاولة تحسين أداء حائط الصد.

3. مشكلة الدراسة:هل هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة؟.

4.فرضية الدراسة:هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة.

5.عينة الدراسة:عينة عشوائية

*المجموعة التجريبية وتشمل 10 لاعبين.

*المجموعة الشاهدة وتشمل 10 لاعبين.

6.منهج الدراسة:التجريبي.

7.أدوات الدراسة: الدراسة النظرية ، الاختبارات.

8.النتائج والاستنتاجات المتوصل إليها:التأكيد على الفرضيات المطروحة، و عليه تتحقق الفرضية العامة
9.الاقتراحات:

*يجب على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر

*تطوير صفة المقاومة خاصة في هذه المرحلة من العمر (15-18 سنة)

2 . Résumé d' étude en français

1. Titre de l'étude:L'impact des unités de formation dans le développement de la résistance à la recette pour améliorer la performance bloc des joueurs de volley-ball catégorie (15-18snh)

2. Objectif de l'étude:

*L'accès à l'impact des unités de formation dans le développement de la résistance à la recette.

*Essayez d'améliorer la performance de la bloc de mur.

3. La problématique de l'étude:Y at-il des différences significatives entre les deux groupes et une unité de formation des agents de sujet expérimentaux proposés dans le développement de la recette de la résistance?

4.l'hypothèse de l'étude:Il existe des différences statistiquement significatives entre les deux groupes et une unité de formation des agents de sujet expérimentaux proposés dans le développement de la résistance de la recette.

5. l'échantillon de l'étude:Un échantillon aléatoire de 20 joueurs

6. méthode de l'étude :une approche expérimentale

7. les moyens d'étude:Etude théorique, tests.

8. conclusions tirées de référence:Confirmer les hypothèses avancées, et il a atteint l'hypothèse générale

9.propositions:

* L'entraîneur doit souligner une préparation du programme de formation

* Le développement de la résistance à la recette en particulier à ce stade de l'âge (15-18 ans)