



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



..... الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

..... الرمز:

..... الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

أثر طريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة
السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة.
- دراسة ميدانية على النادي الرياضي برج بوعريريج -

تحت إشراف الدكتور

من إعداد الطالب:

تريش لحسن

بوحلفاية عبد الغاني

الموسم الدراسي: 2024/2023

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي الرقم التسلسلي:

الشعبة: الرمز:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

أثر طريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة
السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة أشبال فئة أقل من 17 سنة.
- دراسة ميدانية على النادي الرياضي برج بوعريريج -

تحت إشراف الدكتور

تريش لحسن

من إعداد الطالب:

بوحلفاية عبد الغاني

شكر وتقدير

حمد الله عز وجل الذي وفقني في إتمام هذا البحث العلمي والذي

ألهمني الصحة والعافية والعزيمة،

فالحمد لله حمدا كثيرا،

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور المشرف (تريش

لحسن) على كل ما قدمه لي من توجيهات ومعلومات قيمه

ساهمت في إطراء موضوع دراستي في جوانبها المختلفة كما أتقدم

بجزيل الشكر لكل الأساتذة المحترمين

لقسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

نقول لكم شكرا جزيلا على كل مجهوداتكم.

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا

محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين

أهدي ثمرة جهدي إلى أمي الحبيبة التي جاهدت في تعليمي

وغرست في نفسي الإرادة والعزم ...

إلى أبي الغالي بطلي واستقامة ظهري ...

إلى رفيقة الدرب زوجتي الكريمة

إلى ولدي الغالي أنس

إلى إخواني وأخواتي سندي في الحياة ...

إلى أصدقائي وزملائي

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
أ - ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
19	1-1- الإشكالية
20	1-2- فرضيات الدراسة
20	1-3- أهمية الدراسة
21	1-4- أهداف الدراسة
21	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
23	1-6- الدراسات السابقة
28	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدريب الرياضي والتدريب البليومتري	
30	تمهيد
31	2-1- التدريب الرياضي
31	2-1-1- تعريف التدريب الرياضي
31	2-1-2- مفهوم التدريب الرياضي
31	2-1-3- خصائص التدريب الرياضي
32	2-3-1-2- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
32	2-3-1-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
33	2-3-3-1-2- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
33	2-3-4-1-2- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية

34	2-1-4 أهداف التدريب الرياضي
35	2-1-5 قواعد التدريب الرياضي
35	2-1-5-1 العمل بوعي
35	2-1-5-2 التنظيم
36	2-1-5-3 الإيضاح
36	2-1-5-4 التدرج
37	2-1-5-5 الاستيعاب
37	2-1-5-6 الاستمرار
38	2-2-2 التدريب البليومتري
38	2-2-1 مفهوم التدريب البليومتري
38	2-2-2 - نشأت التدريب البليومتري
39	2-2-3 - البليومتري حديثا
39	2-2-4 - كيفية أداء التدريب البليومتري
40	2-2-5 - مبادئ وقواعد التدريب البليومتري
40	2-2-6 - آلية عمل البليومتري
40	2-2-6-1 المرحلة الأولى: (مرحلة الإطالة اللامركزية)
41	2-2-6-2 المرحلة الثانية: (مرحلة الاستعداد)
41	2-2-6-3 المرحلة الثالثة: (مرحلة الانقباض المركزي)
41	2-2-7- تقسيم فيروتشانسكي
41	2-2-7-2 المرحلة الثانية
41	2-2-7-2 المرحلة الثانية
41	2-2-8 - أسس العمل البليومتري
42	2-2-9 - مميزات التدريب البليومتري
42	2-2-10 - أنواع التمارين في البليومتري
43	2-2-10-1 - التمارين حسب أشكال التنفيذ
43	2-2-10-2 - التمارين حسب معالم التنفيذ
44	2-2-11 - أنماط التدريب البليومتري
44	2-2-12 - تأثير التدريب البليومتري على القوة العضلية
44	2-2-13 - تشكيل حمل التدريب البليومتري
45	2-2-13-1-1 اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري

45	2-2-13-2-تقنية الهبوط السليم في التدريب البليومتري
45	2-2-14-عوامل نجاح التدريب البليومتري
46	2-2-14-1-حمل التدريب
46	2-2-14-2-القوة الأساسية
46	2-2-14-3-المهارة
46	2-2-14-4-التقدم
46	2-2-15-مميزات وعيوب التدريب البليومتري
46	2-2-15-1-مميزات التدريب البليومتري
47	2-2-15-2-عيوب التدريب البليومتري
48	خلاصة
الفصل الثالث: القوة الانفجارية	
50	تمهيد
51	3-1-تعريف القوة:
52	3-1-1- أشكال القوة
52	3-1-1-1 القوة القصوى
53	3-1-1-2-قوة المطاولة
53	3-1-1-3- القوة الانفجارية
54	3-2-السرعة
54	3-2-1- سرعة الاستجابة
54	3-2-2- سرعة التنفيذ
54	3-2-3- السرعة الحركية
54	3-2-4- كيفية تطوير خاصية السرعة
55	3-4-المداومة
55	3-4-1- تعريف المداومة
55	3-4-2- طرق ووسائل تدريب القوة الانفجارية
55	3-4-2-1- القواعد الأساسية
56	3-4-2-2-الوسائل
56	3-4-2-3- الطرق:
57	3-4-2-4- سير العمل العضلي
57	3-4-2-5- شدة أداء التمرين

58	3-5- أهمية القوة العضلية
58	3-6- مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية وعلاقتها بمميزات الرياضي
59	3-7- آليات الانقباض العضلي والبيولومتري
59	3-7-1- مقياس القوة
59	3-7-2- مقياس المتري
61	خلاصة
الفصل الرابع : الكرة الطائرة والفئة العمرية فئة اقل من 17 سنة	
63	تمهيد
64	4-1- الكرة الطائرة:
64	4-1-1- تعريف الكرة الطائرة
64	4-1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم
66	4-1-3- اهم تواريخ الكرة الطائرة
67	4-1-4- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية fivb
68	4-1-5- خصائص ومميزات الكرة الطائرة
69	4-1-6- أهم قوانين الكرة الطائرة
69	4-1-6-1 الملعب
69	4-1-6-2 الكرة
69	4-1-6-3 دوران اللاعبين في الميدان
69	4-1-6-4 التمريرات الثلاثة
69	4-1-6-5 نظام التتقيط المستمر
69	4-1-6-6 تغيير اللاعبين
70	4-1-7- مميزات وقوانين أخرى
70	4-1-8- أهم المهارات الأساسية
70	4-1-8-1 الإرسال
71	4-1-8-2 الاستقبال
71	4-1-8-3 التمير
71	4-1-8-4 حائط الصد
72	4-1-8-5 الدفاع عن الملعب
73	4-1-8-6 الضرب الساحق
73	4-1-7-8-1 تعريفه

73	1-4 2-6-8 أهمية
74	1-4 3-6-8 طريقة أداء الضرب الساحق
75	1-4 4-6-8 أنواع الضرب الساحق
77	1-4 5-6-8 الأخطاء الشائعة في مهارة السحق
78	2-4 الفئـة العمرية اقل من 17 سنة
78	1-2-4 تعريف المراهقة
78	2-4 2 المراهقة حسب بعض العلماء
78	3-2-4 نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق
80	2-4 4 مراحل المراهقة
81	5-2-4 أهمية المراهقة
81	6-2-4 مظاهر النمو في المراهقة
84	7-2-4 تطور الصفات البدنية في مرحلة المراهقة (من 16 إلى 18 سنة)
85	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
88	تمهيد
89	1-5- الدراسة الاستطلاعية
89	2-5- المنهج المتبع في الدراسة
91	3-5- متغيرات الدراسة
91	4-5- مجتمع وعينة الدراسة
92	5-5- أساليب جمع البيانات
96	6-5- تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية
97	7-5- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
98	خلاصة
الفصل السادس : تحليل ومناقشة النتائج	
100	تمهيد
101	1-6- عرض وتحليل النتائج
107	2-6- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
109	خلاصة
الفصل السابع : الاستنتاجات والاقتراحات	

111	7-1- الاستنتاج العام
111	7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
114	قائمة المصادر والمراجع
118	قائمة الملاحق
/	ملخص الدراسة

قائمة الجداول		
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	تجانس العينتين في (الطول، الوزن ، السن)	92
02	يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي	96
03	يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة	101
04	يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة والبعدية لدى العينة التجريبية	102
05	يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة والبعدية لدى العينة الضابطة	104
06	يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي البعدية	105

قائمة الأشكال		
الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل رقم (01) : يبين اختبار الوثب العمودي لسارجنت .	94
02	شكل رقم (02) : يبين اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس .	94
03	شكل رقم (03) : يبين اختبار دقة مهارة السحق العالي .	95
04	شكل رقم (04) : يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة	101
05	شكل رقم (05) : يبين مستوى العينة التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة والبعدية	103
06	شكل رقم (06) : يبين مستوى العينة الضابطة في اختبارات القوة	104

	الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلي والبعدي	
106	شكل رقم (07) : يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي البعدي	07

ملخص الدراسة: أثر طريقة التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية ولتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة.

العنوان: اثر طريقة التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية ولتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة، حيث تهدف إلى الكشف على أثر طريقة التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية وتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة ، التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي لكل القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي بين المجموعة الضابطة والتجريبية، استخدم الطالب المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة وتجريبية) على عينة تتكون من 20 لاعب، حيث طبقت عليهم التدريب البليومتري واستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) في تحليل البيانات والتحقق من صحة الفرضيات، حيث أظهرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصت الدراسة بضرورة التركيز على إدراج هذا النوع من التدريب البليومتري قصد تنمية القوة الانفجارية ومهارة السحق بالكرة الطائرة وكذا مختلف البرامج التدريبية والقيام بدراسات أخرى التي تدرس تأثير التدريب البليومتري على تنمية مهارات أخرى مختلفة .

Summary of the study:

Study Summary: The effect of plyometric training method on the development of explosive power and to improve the skill of high crushing among volleyball players under 17 years old.

Title: The effect of the plyometric training method on the development of explosive power and to improve the skill of high crushing among volleyball players under 17 years old, as it aims to detect the impact of the plyometric training method on the development of explosive power and improve the skill of high crushing among volleyball players under 17 years old, identifying the statistically significant differences between the pre-test for each explosive power and the skill of high crushing for the experimental group and the control group and detecting statistically significant differences between the test The dimension of the characteristic For the characteristic of explosive power and the skill of high crushing between the control group and the experimental, the student used the experimental approach in the style of equivalent groups (control and experimental) on a sample consisting of 20 players, where they were applied to the plyometric training and the use of the statistical package program (spss) in data analysis and verification of hypotheses, where the study showed that there are statistically significant differences between the control and experimental samples in the post-test and in favor of the experimental group, and the study recommended the need to focus on the inclusion of this type of plyometric training In order to develop explosive power and the skill of crushing volleyball, as well as various training programs and carrying out other studies that study the effect of plyometric training on the development of various other skills.

مقدمة:

الكرة الطائرة لعبة رياضية لا تحتاج فقط لمهارات فردية وقدرات فنية، ولكنها تتطلب أن يكون لدى كل لاعب درجة عالية من التنمية في عدد من الصفات البدنية لكي يكون ناجحاً، وهذا يتعامل مع عناصر اللياقة البدنية التي هي ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، لكل هذه العناصر يمكن التأثير فيها بواسطة التدريب .

إن ما عرفته الكرة الطائرة في العالم من تطور مذهل في شتى الجوانب سواء التنظيمية او التقنية يجربنا بالضرورة إلى الاستفسار عن موقع الكرة الطائرة من هذا التطور ومدى هذا التطور ومدى مواكبتها التغيرات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الرفيع بدنياً، مهارياً، تكتيكياً وذهنياً، فالوصول إلى مصاف العالمية يمر حتماً عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية ومدارس كرة القدم انطلاقاً من وضع إشارات متخصصة على رأس هذه الفئات مروراً بطرق ومناهج التدريب الناجعة المبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة حسب طريقة التدريب . (صقلي، 1996، ص 10) .

فالتطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكباً مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب القوي الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم، وإذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائماً على كل ما هو جديد، وأن يتخذ من العلم مرشداً يستنير به خلال عمله في مجال التدريب . (أمر الله ، 1998، ص 01) .

ولقد أصبحت التمرينات البليومترية مقبولة بوصفها وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية فالبليومتريك يقرب الفجوة بين القسوى والقوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية حيث يحرك إطالة العضلة أثناء التدريب ثم تقتصر وتدعى هذه العملية منعكس التمدد وهو الشيء الأساس والجوهر في البليومتري وعليه تكون تدريبات البليومتريك طريقة تدريب صممت للاستفادة من الطاقة المطاطية للعضلة وبالتالي الطاقة المخزونة في العضلة من خلال دائرة التطوير والتقصير . (بسطوسي ، 1996، ص) .

وفي هذا البحث قمت بتقسيمه إلى جانبين أولهما الدراسة النظرية والثاني الدراسة الميدانية (دراسة تحليلية) حيث تم التطرق في الجانب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخيرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول الإطار العام للدراسة وفيه إشكالية الدراسة مع فرضيات الجزئية، أهمية الدراسة وأهداف الدراسة والدراسات السابقة والمثابرة للدراسة ومميزات الدراسة الحالية أما الجانب النظري فيه ثلاثة فصول الفصل الأول ضم التدريب الرياضي، تعريفه، خصائصه أهدافه، قواعده وكما احتوى على طريقة التدريب البليومتري، مفهومه نشأته، مبادئه وقواعده، آلية عمله، أسسه مميزاته، أنواعه وأنماطه، مميزاته وعيوبه، أما الفصل الثاني فتطرق إلى القوة الانفجارية، تعريفها، أشكالها، طرقها ووسائلها، أهميتها مميزاتها .

أما في الفصل الثالث تناولت فيه الكرة الطائرة، تعريفها ونشأتها، خصائصها ومميزاتها، قوانينها وأهم المهارات الأساسية، وكما احتوى على الفئة العمرية أقل من 17 سنة ، تعريف المراهقة، نظرة العلماء إليها، مراحلها، أهميتها، مظاهرها، تطور الصفات البدنية خلال هذه المرحلة. أما الجانب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين احتوى الفصل الرابع على الطرق المنهجية للبحث، إجراءات الميدانية من حيث الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الخامس ففيه تم تحليل ومناقشة النتائج، ثم مقارنتها بالفرضيات واختتم بحثي بالاستنتاجات والتوصيات .

الجانب

المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

لعبة الكرة الطائرة من الرياضات التي احتلت مكانا في الدورات الاولمبية الحديثة واقبلا جماهيريا متقطع النظير في الممارسة ولذلك اكتسبت مكانة بين الرياضات الجماعية الممارسة بكثرة دوليا واهم مايميز الكرة الطائرة قلة الاحتكاك البدني بين المتنافسين

ونظرا لشعبيتها عملت دول العالم على إعداد منتخباتها وفرقها للفوز والتتويج بالأوسمة الرياضية من خلال ابتكار أسس علمية حديثة مقننة (سعد، 2006، ص 16)

عن طريق إجراء البحوث و الدراسات التي تمكن من تطوير الأداء البدني والحركي والفني للعبة فالكرة الطائرة تشتمل على مجموعة من المهارات التي يعتمد عليها في تحقيق الفارق بين خصمين أو فريقين أثناء المباريات، لذا يعتمد المدرب إلى تسطير برامج خاصة لتطوير هذه المهارات وتحسينها. والكرة الطائرة من بين هذه الرياضات التي تحتوي على عدة مهارات أساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها، لا يمكن أن يغفل عن أهميتها، وذلك لحاجة اللاعبين لها، ومن أهم مهارات الكرة الطائرة الإعداد الإرسال، التمير، الصد والسحق.

وتعتبر القوة الانفجارية أحد العوامل الهامة لأداء معظم مهارات هذه الرياضة بشكل عام ومن ذلك يتوجب على لاعب الكرة الطائرة أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والتناسق لإدماج السرعة والقوة العضلية حيث أن لهذه الصفات أهميتها في إخراج أقصى قوة سرعة عالية عند أداء المهارات.

ونظرا أهمية هذا العنصر أو هذه الصفة في أداء المهارات الحركية وتطوير الأداء المهاري ازداد اهتمام المدربين بتطويرها وانتهجوا عدة طرق تدريبية وأساليب لذلك من بينها أسلوب التدريب البليومتري حيث يرى **دونا لد** أن التدريب البليومتري أسلوب موجه يهدف لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين =وهذا ما أكدته عدة دراسات وأبحاث كدراسة فيروشانسكي 1967=1968 الذي اختبر استعمال عدة أشكال من الطريقة البليومترية لقياس الزيادة والنمو في القدرة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية (جمال، 2011، ص 17)

تحتاج هذه المهارات إلى تدريب واهتمام خاص بواسطة برامج تدريبه داخل وخارج ملعب كرة الطائرة ومن خلال إطلاعي على مستويات فرق الكرة الطائرة لاحظت وجود ضعف في قوة القفز لدى أغلب اللاعبين مما يؤدي إلى قصور في إمكانية أداء المهارات ذات المستوى العالي وبصورة مقننة، وهذا ما دفعني بطرح التساؤل العام:

- هل لطريقة التدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية وتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة ؟

الأسئلة الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة؟.

1-2-1- فرضيات الدراسة:

1-2-1- الفرضية العامة:

- لطريقة التدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية ولتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة .

1-2-2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي في الكرة الطائرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي في الكرة الطائرة .

1-3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضة ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الإيجابية.

وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة الكرة الطائرة في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل، وأنه يعطيا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه المهارة، وكذلك:

- إلقاء الضوء على أهمية مهارة السحق العالي لدى لاعبي كرة الطائرة.
- اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية وتحسين أداء تقنية مهارة السحق العالي لدى لاعبي كرة الطائرة.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين بغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة.
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة الكرة الطائرة الجزائرية.

1-4-أهداف الدراسة:

- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي في الكرة الطائرة .
- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي في الكرة الطائرة .
- تحديد أثر ونتيجة التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق العالي .
- معرفة فاعلية طريقة التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية وتحسين تقنية السحق العالي للاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على مدى أهمية استعمال هذه الطريقة التدريبية في تنمية القوة الانفجارية لتحسين السحق العالي .

1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1-التدريب:

- أ-اصطلاحا: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة، وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما(أمر الله ، 1998 ، ص2).
- ب-إجرائيا: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع لقواعد علمية قصد تطوير إمكانيات اللاعب والوصول به إلى أفضل مستوى.

1-5-2-البليومتري:

أ- اصطلاحاً: أسلوب ونظام لمجموعة من التعريفات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تجاوز أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية. (مروان ، 2015 ، ص118)

ب- إجرائياً: هي أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استقاء العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجئة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء.

1-5-3- القوة الانفجارية:

أ- اصطلاحاً: هي المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن. (إسماعيل ، يوسف ، 2005 ، ص115)

ب- إجرائياً: هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال انقباض عضلي لحظة الارتقاء الرجلين من الأرض لحظة سحق الكرة بالذراعين.

1-5-4- الكرة الطائرة:

أ- اصطلاحاً: هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم: لكل فرق ثلاث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما يضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح. (رعد ، 2010 ، ص77).

ب- إجرائياً: الكرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تمارس على ميدان طوله 18متر وعرضه 9متر ويفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها 2.43متر لفئة الأشبال، ويتكون كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان بتمرير الكرة من فوق الشبكة ويطول كل منهما إرسالها إلى أرض المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالسحق.

1-5-5- السحق:

أ- اصطلاحاً: هو توجيه قوى للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة، وتكون حركاته منسجمة. (حسن ، 1999 ، ص20)

ب-إجرائيا: عبارة عن ضرب اللاعب الكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس.

1-5-6-المراهقة:

أ-اصطلاحا: هي من التغيير مشتقة من كلمة adlexem وتعنيباللاتينية grandir بمعنى كبير ونمى. (سعديةمحمد علي ، دار البحوث العلمية ، ص25)

ب-إجرائيا: هي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصية بالظهور والتبلور ، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل.

1-6-الدراسات السابقة:

1-6-1-الدراسة الأولى: بونشادة ياسين مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير جامعة الجزائر 2010 / 2011

عنوان الدراسة: تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة فئة أواسط .

الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج في تنمية التحمل الخاص في كرة القدم فئة أكابر ومعرفة مدى تأثيره على تنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة: شملت العينة فريق أمل الجلفة للكرة الطائرة صنف أواسط .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

فرضيات الدراسة:

- التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند أواسط الكرة الطائرة .

- يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي ايجابيا على الارتقاء عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة بين .

- يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي ايجابيا على القوة الانفجارية عند أوسط لاعبي الكرة الطائرة .
- يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي ايجابيا على سرعة التنفيذ عند أوسط لاعبي الكرة الطائرة .

استنتاجات الدراسة:

- أن التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على الارتفاع عند أوسط لاعبي الكرة الطائرة .
- أن التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على القوة للانفجارية عند أوسط لاعبي الكرة الطائرة .
- أن التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على سرعة التنفيذ عند أوسط لاعبي الكرة الطائرة .
- التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على صفة القوة للانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند أوسط الكرة الطائرة .

1-6-2-الدراسة الثانية: حمر العين عادل وبوخاتم محمد مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
جامعة مستغانم 2013 / 2014

عنوان الدراسة: توظيف التمرينات البليومترية لتنمية لتحسين القوة الانفجارية لمهربي السحق والصد
للاعبي الكرة الطائرة تلاميذ المرحلة الثانوية 16-18سنة.

الهدف من الدراسة: اضهار تأثير التمرينات البليومترية على القوة الانفجارية ومهاتي السحق والصد
ومدى تأثير وحدات التمرينات البليومترية على تحسين الانجاز في مهارة السحق والصد .

عينة الدراسة: شملت العينة لاعبي الكرة الطائرة من تلاميذ المرحلة الثانوية (النشاط اللاصيفي)16-
18سنة .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الفرضيات البحث:

- تؤثر التمرينات البليومترية إيجابا على تحسين القوة الانفجارية ومهاتي السحق والصد .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي و البعدي لصالح الاختبارات البعدية لعينة
البحث التجريبية في مهاتي السحق والصد .

استنتاجات الدراسة:

- التمرينات البليومترية تؤثر إيجاباً على تحسين القوة الانفجارية في الكرة الطائرة
- التمرينات البليومترية تؤثر إيجاباً على ومهارتي السحق والصد في الكرة الطائرة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينة التجريبية في جميع الاختبارات لصالح الاختبار البعدي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية .

1-6-3-الدراسة الثالثة: بن يحي عبد الله مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر جامعة مسيلة
2021 / 2020

عنوان الدراسة: اثر استخدام التدريب البليومتري لتنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط.

الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب البليومتري لتنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد ومعرفة مدى تأثيره على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة .

عينة الدراسة: شملت العينة نادي الكرة الطائرة بالمسيلة صنف أواسط.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

فرضيات الدراسة:

- للتدريب البليومتري اثر على تنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي على المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لأثر التدريب البليومتري على تنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لأثر التدريب البليومتري على تنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأثر التدريب البليومتري على تنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لأثر التدريب البليومتري على تنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد .

استنتاجات الدراسة:

التدريب البليومتري من خلال البرنامج المطبق له تأثير ايجابي على الارتقاء لحائط الصد.

استخدام التدريب البليومتري في شكل وحدات تدريبية لتطوير الارتقاء لحائط الصد بشكل خاص وتحسين أداء المهارة بشكل عام.

1-6-4- الدراسة الرابعة: حمزوي نريمان ودراة شروق مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر جامعة جيجل 2021 / 2022

عنوان الدراسة: تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد صنف اواسط.

الهدف من الدراسة:

- معرفة اثر التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف اواسط 20 سنة.
- معرفة اثر التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف اواسط 20 سنة.

عينة الدراسة: شملت العينة فريق اتحاد فتيات سكيكدة لكرة اليد صنف اواسط 20 سنة.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

فرضيات الدراسة:

- يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف اواسط 20 سنة .
- يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف اواسط 20 سنة .

- يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبين كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أواسط 20 سنة .

استنتاجات الدراسة:

- التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية . (أداء الارتقاء العمودي والأفقي).
- التدريب البليومتري يؤثر في المسافة الأفقية في رمي الكرة الطبية للأطراف العلوية .
- التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبات كرة اليد صنف أواسط 20 سنة.

1-6-5-الدراسة الخامسة: بن علي لحاج عيسى مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر جامعة الاغواط 2021 / 2022 .

- عنوان الدراسة: اثر التدريب البليومتري على بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة فئة أكابر .
- الهدف من الدراسة: معرفة اثر التدريب البليومتري على القدرات البدنية والجسمية للاعبين كرة الطائرة .
- تحسين المهارات الأساسية من خلال السحق والاستقبال والإرسال للاعبين الكرة الطائرة.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

فرضيات الدراسة:

- هناك اثر التدريب البليومتري على تحسين المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة صنف أكابر .
- التدريب البليومتري له اثر ايجابي على السحق والاستقبال والإرسال .
- يمكن اعتماد تدريب الصفات البدنية الأساسية سرعة قوة ارتقاء لبناء برنامج تدريب بليومتري خاص بلاعبين الكرة الطائرة.

استنتاجات الدراسة:

- أن التدريب البليومتري يساهم في تنمية مهارات الإرسال في الكرة الطائرة لدى لاعبي فريق مولودية بلدية الاغواط.

- أن التدريب البليومتري يساهم في تنمية مهارات السحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي فريق مولودية ببلدية الاغواط.
- أن التدريب البليومتري يساهم في تنمية مهارات الصد في الكرة الطائرة لدى لاعبي فريق مولودية ببلدية الاغواط.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- من خلال عرض الدراسات السابقة يهدف الطلب إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات، والتي بدورها تساعده في الدراسة الحالية على أسس علمية سليمة.
- حداثة الدراسات السابقة التي استعان بها الطلب دراسته التي كان معظمها برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تنمية وتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
 - تشابه الدراسة الحالية في استخدام المنهج المتبع مع الدراسات السابقة التي استعانت بها ألا وهو المنهج التجريبي، ومن حيث العينة فقد استخدم العينة الغرضية لخدمته للموضوع كما استعملت نفس الأداة لجمع البيانات وهي الاختبار.

الفصل الثاني:

التدريب الرياضي والتدريب البليومتري

تمهيد:

عرف التدريب الرياضي تقدماً كبيراً في الآونة الأخيرة في جلا الرياضات بما في ذلك رياضة الكرة الطائرة، ويرجع ذلك إلى التطور الكبير في مستويات اللياقة البدنية للرياضيين من الذكور والإناث في العقد الماضي من الزمن فضلاً عن زيادة شدة المنافسة، ولهذا وجب على المدرب أن يسعى إلى إيجاد أحسن الطرق والأساليب التدريب للرفع من مستوى القدرات البدنية للاعبينهم، هذا ما أدى إلى ظهور طرق تدريب حديثة منها طريقة التدريب البليومترية التي تعتبر من أهم الطرق المستعملة في التدريب الحديث وذلك نظراً لفعاليتها في تطوير بعض الصفات البدنية والتي من بينها صفة القوة والسرعة.

ولقد تطرقت في هذا الفصل إلى التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم وخصائص التدريب الرياضي، والأهداف المختلفة لتدريب الرياضي، وإلى التدريب البليومتري، آلياته، أسسه، مميزاته، أنواعه وأنماطه .

1.2. التدريب الرياضي:

2-1-1- تعريف التدريب الرياضي:

العالم الروسي (مات فيف MATVIEV): عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطبية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".

2-1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (ابراهيم، 1998، ص 19)

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة.

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

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعدادا لفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. (حسين، 1998، ص78)

2-1-3- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي

الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً تماماً بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

2-1-3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

إن "عملية التدريب الرياضي وجهاً يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفس. فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقاناً لمهارات الحركة، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم. (محمد 2002، ص 17)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية، ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها. (محمد، 2005، ص 26)

2-2-3-1- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصولاً لفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، الميكانيكا الحيوية، علم الحركة، علم النفس الرياضي، التربية، وعلم الاجتماع الرياضي (حماد، 2001، ص 22، 21)

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

2-1-3-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي .

(محمد، 2005، ص 22 ص 23)

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في الكرة الطائرة بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.

2-1-3-4- التدريب الرياضي يتميز بعملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية، أي ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك

اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية. (حسن، 2001، ص27، ص28).

2-1-4- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية
- للمتغيرات الفيزيولوجية، - والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة:

- الوظيفية.

- النفسية.

- الاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميولا لممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (حسن، 2001 ص 27، ص28، 29)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

2-1-5- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي (مختار، 2000، ص 25)

2-1-5-1- العمل بوعي:

يعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخطئية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً. كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله ور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمي سليم. ويأتي العمل بوعي أيضاً من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتياً وخصوصاً أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

2-1-5-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، وتنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

▪ تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيراً من سنة إلى أخرى.

▪ تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

▪ أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة

التدريب اللاحقة. (مختار، 2000، ص 26)

2-1-5-3- الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- **الطريقة الأولى** وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة، وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب بصورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة
- **أما الطريقة الثانية** فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
- **أما الطريقة الثالثة** فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل. والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.

2-1-5-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب الكرة الطائرة، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاجبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأها ما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء الدورة التدريبية الصغيرة، الدورة التدريبية الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

2-1-5-5- الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمتع دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيًا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقًا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائمًا حافزًا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات (مختار، 2000، ص 27)

2-1-5-6- الاستمرار

يلعب الاستمرار دورًا هامًا في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه، من إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فاللاعب يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة. كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت. (مختار، 2000، ص 28).

2-2- التدريب البليومتري

2-2-1- مفهوم التدريب البليومتري:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحث والمؤلفين إذ وجد (زكي) أنه من أبرز طرائق التدريب وأنه أصبح مقبولاً كطريقة عامة من الطرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي يكون للقدرة دور في أدائها. (درويش، 1988، ص05).

أما (الفورد Alford) فقد عرفها على أنها "نظام تدريب مصمم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العامة أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع. (Alford، 1989، p21)،

في حين عرفها (مورا Moura) على أنها "أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر من الأداء. (Moura، 1988، p31).

كذلك ميز كل من (عبد العزيز ونريمان) بأن هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي أداء الحركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة (نمر، نريمان، 1996، ص19)

2-2-2- نشأت التدريب البليومتري:

البليومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني الأكبر والأطول والأعراض (والمقطع الثاني يعني) القياس، والتقييم والمقارنة وقد ظهرت كلمة بليومتري لأول مرة في المراجع الروسية عام 1966م وكان السوفيت أول من استخدم التدريب البليومتري وكانت أكثر استخداماته في مسابقات الوثب والقفز والرمي والعدو في ألعاب القوى، ويعزي تقدم الروس الكبير في السنوات الأخير في هذه المسابقات إلى استخدامهم هذا النوع من التدريب ثم انتشر البليومتري بعد ذلك في الإتحاد السوفيتي في جميع الألعاب الأخرى.

وقد شاع استخدام التدريبات البليومترية كتمرينات مقاومات في دول الشرق لفترة تزيد عن 25 عاماً، فقد استخدم المدرب العالمي يوري فيوشانكي خلال الستينات تمرينات البليومتري مع بعض لاعبي الوثب وحقق نجاحاً كبيراً ثم عاد الاهتمام بهذا الأسلوب في التدريب عام 1972م خلال دورة ميونخ الأولمبية

عندما حقق العداء السوفيتي فالترى بروزوف الميدالية الذهبية في مسابقة 100 متر عدو برقم ثانية ثم حقق الميدالية الذهبية أيضا في مسابقة 200 متر عدو في نفس البطولة وكان السبب الرئيسي في فوزه بالميداليتين هو استخدام التدريب البليومتري.

2-2-3- البليومتري حديثا:

يرجع الفضل في استخدام مصطلح البليومتري وانتشاره والاستعانة بأسلوبه في مجال التدريب حديثا إلى علماء ومدربي الاتحاد السوفياتي سابقا ودول أوروبا الشرقية في مراحل عنفوانهم العلمي والميداني الذي لا ينكر، وذلك ابتداء من منتصف الستينات حتى الآن إذ ربطوا الأسس والنظريات الفسيولوجية للعمل البليومتري بالأسس والنظريات العامة.

للتدريب وبذلك كثرت أبحاثهم المختلفة في هذا المجال وظهر مردودها الايجابي عند استخدام المدربين واللاعبين المحترفين أو الهواة نتائجها في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة. و من رواد العمل البليومتري ممن استخدموا تدريبات البليومتري حديثا كل من المدرب الروسي (فرنسانسكي) والعالم الروسي (تسازورسكي) الذي قدم أبحاثا عن الدراسات وبحوث كثيرة عن المتخصصين من علماء ومدربين أمثال (بوزكو) و(كومي) عام 1981 و (تشو) عام 1983 و(جامبيتا) عام 1981-1989، و(ميلت) و(أيكير)، (زانون) عام 1989 وآخرين، إذ اتضحت أهمية استخدام تدريبات البليومتري في مجال التدريب للفعاليات التي تتطلب تنمية القوة الانفجارية والقوة المتميزة بالسرعة. (Weineck1997p212)

و من خلال ذلك نجد أن الهدف من العمل البليومتري ينحصر أصلا في تنمية القوة الانفجارية وتطويرها، وعلى ذلك فقد شاع استخدام تدريبات البليومتري المختلفة على أنها تدريبات مهمة أساسية ولتنمية هذا العنصر وتطويره بوصفه أنه أهم عنصر بدني لكثير من الألعاب الرياضية لألعاب القوى كرة السلة والطائرة وكرة القد. والسباحة، وبذلك تعد تمرينات البليومتري أحد الركائز المهمة والمؤثرة في تقديم المستوى الرياضي جنبا إلى جنب مع (التكتيك) إذ تؤثر تلك التمارين ايجابيا في مستوى التكتيك وبذلك يؤثران بدوهما على مستوى الانجاز. (Cometti g,1987, p20).

2-2-4- كيفية أداء التدريب البليومتري:

تعتمد فكرة التدريب البليومتري أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أو لا ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل

يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل.

وهذا يساعد اللاعب على أداء تمرينات البليومتر، ومن أمثلته جميع أنواع الوثبات والحجالات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فهو متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.

2-2-5- مبادئ وقواعد التدريب البليومتر:

هناك مبادئ للتدريب البليومتر هي:

- مبدأ قاعدة التحمل الزائد.
- مبدأ الخصوصية.
- مبدأ الأثر التدريبي.
- مبدأ الفروق الفردية.
- مبدأ التنوع.
- التقدم بالحمل.
- الاستشفاء.
- الدافعية.

2-2-6- آلية العمل البليومتري: حيث عرفها الطالبان بأنه أسلوب عمل يعتمد على الانقباضين: انقباض بالتطويل يليه انقباض بالتقصير.

يُمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل حسب آراء كل من (تشو 1989)، (فيروتشانسكي 1989) إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة وكما يأتي: يقسم تشو العمل البليومتري إلى ثلاث مراحل:

2-2-6-1- المرحلة الأولى: (مرحلة الإطالة اللامركزية)

وهي أول مرحلة تقع على كاحل العضلات إذ تستثار الألياف العضلية، وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك العضلة على شدة المثير، وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً عند منشأ العضلة واندغامها.

2-2-6-2-2- المرحلة الثانية: (مرحلة الاستعداد)

و هي قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة إذ تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزية والانقباض الرئيسي المركزي.

2-2-6-3- المرحلة الثالثة: (مرحلة الانقباض المركزي)

و تعتبر المرحلة الرئيسية وتمثل الانقباض المركزي وتظهر في خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية التي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري
4), p3, 1983, Donald, Chu

2-2-7- تقسيم فيروتشانسكي:

يقسم (فيروتشانسكي) العمل البليومتري إلى مرحلتين:

2-2-7-1- المرحلة الأولى: تقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري ل(تشو). (بسطويسي،،
1999ص295)

2-2-7-2- المرحلة الثانية: فتقابل المرحلة الثالثة لتقسيم (تشو) وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية ل (تشو) هي مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوسة، وبذلك يرى (فارنتونوس) أن تقسيم (فيروتشانسكي) هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة في مرحلة الأولى ودور ةتقصير في المرحلة الثانية.

2-2-8- أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس ثلاثة رئيسية، أسس فيزيائية وميكانيكية ونفسية، تؤثر هذه الأسس في العمل البليومتري، والتي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاثة الرئيسية للعمل البليومتري أن تؤدي بثمارها، وهذا ما أكده بسطويسي بالنسبة للعوامل النفسية. (بسطويسي، 1999، ص44).

- الأسس الفيزيائية:

تمثلها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

- الأسس الميكانيكية:

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي والذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة... الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البايوميكانيك.

- الأسس النفسية:

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء كاف إعدادا طويل المدى أو قصير المدى.

و في ضوء ما تقدم بين (روبرت فارتوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية، الميكانيكية والنفسية) ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابرتة وأقلمته على جو المنافسات وظرفها وإعداده إعداد متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية. (بسطويسي، 1999، ص299)

2-2-9- ميزات التدريب البليومتري:

يمكن تلخيص مميزات التدريب البليومتري بما يأتي:

- غالبا ما تؤدي التدرجات البليومترية بأسلوب انفجاري أفضل منه في حالة استخدام أي أسلوب آخر فالوثب العميق قد يستغرق الارتكاز فيه أقل من ثانية، في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الأثقال أكثر من ثانية، لذا فإن اللاعب مطالب بزيادة قوتها بمعدلاتها أسرع بما تؤدي لتنمية القدرة. (حسام، واخرزون 1997، ص81-80)

- إن تمارينات التدريب البليومتري لا تتخللها مرحلة الفرملة طويلة خلال مرحلة الانقباض بالتطوير فلا تصل سرعة الجسم إلى صفر في هذه المرحلة لذا فإن هذا النوع الذي يساعد على إنتاج قوة كبيرة ومن ثم تسارع عالي خلال المدى الرئيسي في الأداء. وهذه الحالة تناسب كثيرا الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب. (زكي،، 2005، ص53).

- تؤدي تمارينات التدريب البليومتري بسرعات عالية، وهذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في الكثير من الأداءات، ومن ثم تقترب خصوصياتها مما هو مطلوب في هذه الأداءات فتحقق عائدا تدريبيا عاليا.

2-2-10- أنواع التمارين في البليومتر:

توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط Bondissement إلى القفز نحو الأسفل Saut au contrebas، سوف نتطرق باختصار إلى مختلف أنواع القفز حسب الأشكال التي يمكن تغييرها.

2-2-10-1- التمارين حسب أشكال التنفيذ:

هناك نوعان من القفز: الوثب الأفقي والعمودي كما يمكن أن نغير في أدوات التمرين:

- العمل بحبل القفز La corde .
- العمل بالشواخص أو الحواجز المنخفضة.
- العمل بالحواجز المرتفعة.
- العمل بالمصطبات ومقاعد Les plinthes et les banes.
- العمل بالحبل المطاطي.
- العمل بالإطارات والألواح.
- كما يمكن أن تنفذ القفزات حسب دوافع متغيرة ونوعية الاستشارة فنجد:
- الخطوات العملاقة على اليمين واليسار.
- القدمين مجتمعتين.
- التخطي بين الشبطين إلى أمام والخلف Skipping.
- القدمين متباعدين.

2-2-10-2- التمارين حسب معالم التنفيذ: هناك ثلاثة أنواع:

- النوع الأول هو التغيير في طريقة الانتقال: ثابت أو تنقل صغير أو تنقل كبير.
- النوع الثاني هو تنفيذ التمارين بانتقالات مختلفة: انثناء على الرجل، القرفصاء أو نصف القرفصاء.
- النوع الثالث هو التغيير في إيقاع التمرين إما في الحجم أو التردد (Delpech 2004)، (p19) كما يمكن أن نصنف تمارين البليومتري حسب شدة الاستثارة منها:
- تمارين ذات شدة ضعيفة: (القفزات بين الشواخص والألواح والإطارات... ..)
- تمارين ذات شدة متوسطة: (القفز بين الحواجز والقواعد والمصطبات... ..)
- تمارين ذات شدة عالية: (المصطبات العالية Plinthe haute)
- تمارين الأثقال الكبيرة على الشكل البليومتري مع وجود وقت نابض (weineck j: p214)

2-2-11- أنماط التدريب البليومتري:

*ارتفاع السقوط المثالي: هو استخدام الارتفاع الذي يمكن أن يعطي أقصى ارتداد وهو مختلف بين الأفراد ولكن منحصر بين (30-70سم) ويعرف بأنه أفضل ارتفاع سقوط وتميز تحديد هذا الارتفاع عن طريق تكرار السقوط من ارتفاعات مختلفة حتى يتم تحديد الارتفاع المثالي.

*زمن الارتكاز:

يجب أن يكون أقل ما يمكن، وفي الحقيقة إن للارتداد السريع في هذه التمرينات أهمية كبيرة لسببين رئيسيين:

1- أن تقليل الزمن يعني التدريب القوة خلال فترة زمنية محددة.

2- إن زمن الارتكاز سيتم في حدود ضيقة وبالتالي سوف يتمكن اللاعب من تحقيق أقصى استفادة من الطاقة المطاطية الناتجة من العضلات التي تعمل بالتطويل.

*فترات الراحة والاستشفاء:

لكي تحقق تمرينات التدريب البليومتري العائد المرجو منه، فإن اللاعب يجب أن يكون في حالة راحة تامة قبل البدء في أداء المجموعات، لدى فإنه ومن الضروري مراعاة هذا النوع من التدريب قبل أداء تمرينات القوة عالية الشدة، بالإضافة إلى ضرورة إعطاء وقت كاف من الراحة قد تصل إلى 5 دقائق بين تكرار المجموعة حتى يحقق ذلك استفادة شفاء الجهاز العصبي ويضمن المكان لأداء التكرارات بفعالية عالية (بسطويسي، 1999، ص 294)

2-2-12- تأثير التدريب البليومتري على القوة العضلية:

ينصح الباحثون بضرورة إخضاع اللاعبين لتدريبات القوة المكثفة قبل البدء في استخدام تمرينات التدريب البليومتري، لأنه توجد علاقة بين القوة والقدرة، فإن الفرد لا يمكن أن يحقق درجة عالية من القدرة دون توافر عنصر القوة، حيث يؤدي التدريب البليومتري إلى التأثير على كل من العضلات والجهاز العصبي معاً. كما أنه يفيد بالشكل التطبيقي في الأداء الحركي بشكل عام ويعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة والوتر. (سالم، ص 335)

2-2-13- تشكيل حمل التدريب البليومتري:

تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التدريبات إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة وأداء بأقصى سرعة وقوة ممكنة.

- الشدة: أقصى شدة مما يزيد عن قوة العضلة.
- الحجم: 8-10 تكرارات و6-10 مجموعات من مرتين إلى ثلاثة أسابيع.

الراحة: 1-2 دقيقة بين المجموعات (شعلان، 1994، ص399)

2-2-13-1- اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري:

- يأخذ الناشئين تدريبية واحدة أو تدريبين في الأسبوع.
- يمكن أن يستخدم الأثقال بعد وحدة تدريب بحمل معتدل.
- استخدام الحبل السريع برجل واحدة أكثر من كلتا الرجلين لمسافة 20 م .
- يجب أن يشمل البرنامج على استخدام القفزات القصيرة ذات الشدة العالية قبل تدريب العدو الفعلي ثم يعقبه القفز الأطول عد تدريب العدو. (دبور، 1997، ص257)

2-2-13-2- تقنية الهبوط السليم في التدريب البليومتري:

إن العنصر المهم في تنفيذ الأداء هو مرحلة الهبوط، فعلى النقيض من الرأي السائد فإن الاصطدام بالأرض لا يتم امتصاصه بالكامل بواسطة القدم، بل إن مجموعة الكاحل والركبة والورك مجتمعة تعمل مع بعضها البعض لامتصاص صدمة الهبوط ثم تقوم بعد ذلك بنقل تلك القوة. إن الاستخدام السليم لهذه المفاصل الثلاثة جميعها سيسمح للجسم باستخدام مرونة ومطاطية العضلات في عملية امتصاص قوة الهبوط، من ثم استخدام تلك القوة في الحركات التي تلي، وليس هذا من أجل التقليل من أهمية ضربة القدم.

إن ضربة القدم يجب أن تكون على كامل سطح القدم. ليتمكن الاستفادة منها للامتصاص الصدمة، وأنه من غير السليم أن يتم الهبوط كلياً على عقب القدم "سطح" القدم وذلك لأن هذه النوعية من الهبوط سوف تنقل قوة ارتطام عالية جداً عبر العظام، ومفاصل الكاحل والركبة بمقدار يتجاوز استطاعة العضلة على امتصاص الصدمة. إن الرياضي يجب أن يكون رد فعله من الأرض كما لو أن الأرض كانت ساخنة وبهذا تأكد تطبيق أقصى سرعة في الابتعاد عن الأرض. (زكي، 1998، ص25)

2-2-14- عوامل نجاح التدريب البليومتري:

البليومتر هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدراً عالياً من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الآتية:

2-2-14-1- حمل التدريب:

إن العامل الأساسي في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة، وبالنسبة للناشئين فإن تجاوز درجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب وإن حجم التدريب -بصفة أساسية- يمكن أن يكون عاليا إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

2-2-14-2- القوة الأساسية:

يرى (جامبيتا) أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية للقوة تعد أمرا ضروريا، إن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغا فيها تماما ولقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتمادا على خبرته العلمية والأسس النفسية للتدريب البليومتري، وهذا لا يعني أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

2-2-14-3- المهارة:

إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على مستويات كافة وأنه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة يعتمد عليها البناء (شدة / كثافة) -أعلى من العمل- إن الحركة هي تبادل مستمر بين إنتاج القوة وانخفاضها، وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم لمفاصل الثلاثة للجزء الأسفل من الجسم: الورك - ركبة- الكاحل، إن التزامن والتوافق بين المفاصل كافة ينتج قوة رد فعل من الأرض وبالتالي ينتج قوة عالية.

2-2-14-4- التقدم:

و يقصد به الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى الصعبة فمثلا يكن الارتقاء برجلين معا أكثر من الارتقاء برجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري ويجب أن تزيد عدد الحركات للاعب المبتدئ (زكي، 1998، ص 20-27)

2-2-15- مميزات وعيوب التدريب البليومتري:

2-2-15-1- مميزات التدريب البليومتري:

- تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم.
- ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دورا هاما كالوثب الطويل.
- يشكل محتوى تدريبي للاعب سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم .

- يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات إلى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة إلى إمكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية بينما يتلاءم مع النشاط.

2-2-15-2- عيوب التدريب البليومتري:

- يتطلب إعداد يد مسبق وتمارين بدنية عضلية. .
- لا يؤدي إلى النجاح المرموق إلا إذا تم بصورة سليمة.

خلاصة:

في هذا الفصل تعرفنا على أن التدريب البليومتري يحرص على تنمية القوة الانفجارية وتطويرها بالنسبة لكل من الجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم وهو من أهم أنواع التدريبات في الوقت الحاضر وأصبح يثير اهتمام المدربين والمختصين في اعداد البرامج والمناهج التدريبية، حيث تبين على انه يعمل على تحسين الاداء الرياضي وتحسين القدرات البدنية خاصة في الرياضات التي تتطلب قوة تفجير، والتي تعتبر احد اشكال القوة واهم عنصر بدني للاعبي الكرة الطائرة .

الفصل الثالث

القوة الانفجارية

تمهيد:

تعتبر القوة العضلية من المكونات الرئيسية للياقة البدنية، وللقوة عدة أنواع منها نوع يمزج بين القوة والسرعة (الصفة المركبة تسمى بالقوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية، وهذه الأخيرة تعتبر من أهم العناصر التي تحقق التفوق في رياضة كل اليد لذلك لا بد للاعبين التدريب عليها وتطويرها لأعلى مستوى ممكن.

ولقد تطرقت في هذا الفصل إلى تعريفها، أشكالها، طرقها ووسائلها، أهميتها، مميزاتها.

3-1- تعريف القوة:

تعد القوة العضلية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية، فهي إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية، يرى لارسون، كلارك وماتيس أنها عنصرا أساسيا لتطوير الأداء الحركي الجيد و أن امتلاك الرياضي لصفة القوة هام جدا لحمايته من الإصابات وتجنب حوادث الملاعب، وذلك لأنها عنصر ضروري لتكوين مكونات بدنية عديدة أخرى مثل تنمية القوة، عنصر السرعة، وارتفاع مستوى القوة العضلية للرياضي.

وفي هذا الصدد يشتر "محمد صبحي حسنين" نقلا عن "أوزلين" إلى القوة العضلية بأنها إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصفة مباشرة على سرعة الحركة والأداء على الجهد والمهارة المطلوبة. (حسين، 1979، ص211)

ويرى "صالح السيد فاروق" نقلا عن كل من "كلارك" و"ماتيس" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء الانقباض العضلي. (فاروق، 1980، ص24)

و عرفها "عصام عبد الخالق" نقلا عن "ستازيوسكي" هي القدرة العضلية للتغلب على مقاومة الخارجية أو مواجهتها (عبد الخالق، 1972، ص117)

كما أنها عرفت بأنها القوة الإرادية المبذولة عن الفعل العضلي الايزومتري الأقصى أو أنها قوة إرادية ايزومترية ديناميكية تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي الأقصى.

كما يعرفها الطالبان بأنها الحركة التي يبذلها جسم ما على الآخر والتي ينتج عنها تغيير في الوضع.

كما يمكن تعريفها أيضا بأنها التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها، من بينها كالمقاومة ثقل معين (الأثقال)، مقاومة وزن جسم (وثب)، مقامة الاحتكاك (الدرجات)، مقاومة منافس (الجيدو).

3-1-1-1 أشكال القوة:

تكتسي القوة العضلية أهمية بالغة من خلال مختلف الفعاليات الرياضية، فمن الضروري الإشارة إلى أنواع القوة وفق ما جاء به العلماء والباحثون من آراء حول هذه التقسيمات وقد أعطى كل من "ليترانتر، مارتين" ثلاثة أشكال لتقسيم القوة وهي كالآتي:

القوة القصوى - مطاولة القوة - القوة الانفجارية. (أبو العلاء، ص32)

و قد أضاف علماء الصوفيات نوع رابع للقوة وهي رشاقة القوة وتتميز به ألعاب الجيم ناستيك (الجمباز) ورياضة القفز في الماء.

3-1-1-1 القوة القصوى:

و هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي انجازها في حالة انقباض إرادي، ويعتبر العامل الحاسم في أنواع الرياضة التي تعتمد على مقاومة عالية جدا والقوة القصوى في حد ذاتها يمكن تقسيمها إلى قسمين:

أ- القوة القصوى الثابتة: ويعرفها العالم "فرلي" وهي أكبر قوة يستطيع انجازها الجهاز العصبي العضلي عن طريق انقباض إرادي ضد أكبر مقاومة لا يمكن التغلب عليها.

ب- القوة القصوى المتحركة: هي أكبر قوة متحركة يمكن للجهاز العصبي العضلي بذلها عن طريق انقباض إرادي لإنجاز عمل حركي.

إن القوة القصوى ثابتة تكون دائما أكبر من مثيلتها المتحركة ذلك لأن القوة القصوى لا يمكن أن تتجزأ إلا إذا توازت المقاومة (الثقل الأصلي) وقوة الانقباض العضلي، وتعتمد القوة القصوى على عوامل عدة منها:

- المقطع الفسيولوجي للعضلة.
- التوافق بين العضلات التي تشارك في العمل.
- التوافق العصبي العضلي.

إن العوامل المذكورة تؤدي إلى تنمية وتطوير القوة القصوى (Wenek 1990,p169)

3-1-1-2- قوة المطاولة (التحمل): قوة التحمل هي حسب HARRE 1976 القدرة على مقاومة التعب العضوي في حالة الأداء الذي يتميز بالقوة ولفترة طويلة (مقياس) تحمل القوة هي شدة المثير من خلال النسبة المئوية للقوة القصوى للتقلص وسعة المثير (عدد التكرارات).

و هي القدرة على مقاومة العمل العضلي للتعب خلال جهد بدني متواصل أو متكرر - ثابت ونشيط. (Cometti 2007).

3-1-1-3- القوة الانفجارية:

يعرفها "علي ناصف" نقلا عن "ماكلوي" أنها المعدل الزمني للشغل وهي القدرة على تفجير القوة السريعة، كذلك يعرفها "لارسون" أنها القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت وهي تتطلب توفت ما يلي:

- درجة عالية من القوة العضلية.

- درجة عالية من السرعة.

- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية.

و تعرف أيضا القوة الانفجارية على أنها قدرة الفرد على إنتاج تزايد اكبر للقوة خلال اقصر وقت ممكن، أي زيادة بعضالقوة من خلال وحدة زمنية معينة وتلعب القوة الانفجارية دورا هاما في انجاز السرعة.

كما أنهذه الصفة ذات أهمية واضحة ومحددة عن تحقيق نتائج طيبة في الكثير من النواحي للنشاط الرياضي، مما فيها مسابقات الرمي، الوثب العالي والوثب الطويل وفي كثت من الألعاب الجماعية وتعتمد القوة على عدة عوامل أهمها:

- سرعة الانقباض للوحدات الحركية التي تتكون من ألياف عضلية سريعة.

- عدد الألياف المستخدمة في العمل الحركي.

- قوة الانقباض للألياف العضلية. (ناصر، 1978، ص127)

الانفجارية حسب LIEBER (2002) هي تقاطع بت القوة والسرعة وهما صفتان لا يمكن الفصل بينهما تربطهما علاقة تضاد زادت سرعة التنفيذ قلت الأثقال أو خفت والعكس صحيح كلما زادت القوة قلت السرعة.

3-2- السرعة:

هي صفة بدنية تسمح بتنفيذ حركة بأكبر سرعة متمكنة أو تكرار عدد كبير من الحركات في وقت معين، السرعة تدخل في صف الأنشطة اللاهوائية اللاالبنية، هذا فيما يخص الأنشطة القصيرة الزمن وذات شدة عالية والتي لا تتطلب الأكسجين الموجود في الرئتين وإنما الموجود في الدم والعضلة، من أجل إنتاج الطاقة اللازمة للعضلة العاملة.

السرعة عبارة عن خاصية عصبية عضلية كما نعرفها على أنها الوقت الفاصل بين الأمر الآتي من المخ والاستجابة على مستوى الألياف العضلية من أجل التقلص.

هناك ثلاث عوامل تكون السرعة:

1_ سرعة الاستجابة (الزمن اللازم للاستجابة لمثير)

2_ سرعة التنفيذ.

3_ سرعة الحركية. (Zatsiorki، 1966)

3-2-1- سرعة الاستجابة:

هي قدرة الرياضي على الإدراك والتحليل والمعالجة في أقصر وقت ممكن لمثير من أجل إعطاء استجابات حركية.

3-2-2- سرعة التنفيذ:

وهي عبارة عن سرعة تنفيذ الرياضي لحركة ما (سرعة تنفيذ لكمة) أو سرعة تنفيذ لمركب أو تسلل حركي فني (مجموعة لكمات).

3-2-3- السرعة الحركية:

القدرة على تنفيذ نفس الحركة بعدد كبير من المرات في زمن معين.

3-2-4- كيفية تطوير خاصية السرعة:

يعتبر التدريب على السرعة خطوات التدريب على الانفجارية وفق فلسفة COMETTI ويميز أربع مستويات عمل التدريب على السرعة.

- التدريب على السرعة البسيطة.

- التدريب على الانطلاق 10م .
- التدريب باستعمال SKIPPING
- التدريب على تواتر الخطوات Cometti، (2007)

3-4-المداومة:

3-4-1- تعريف المداومة:

القدرة على الاستمرار في أداء جهد بدني بشدة فوق المتوسط لأطول فترة ممكنة دون تعب التدريب على التحمل، وهي القدرة على إنجاز حركات في ظرف زمني معين، أو الاستمرار في تنفيذ جهد بشدة غير متغيرة، أو إنتاج جهد أكبر في نفس المدة (تحمل السرعة) بالنسبة لWIENEK هي القدرة على مقاومة التعب.

وهي القدرة على التنفيذ خلال مدة مستمرة لنشاط بشدة معينة مع المحافظة على فعالية التدريب (Zatsiorski1966)،

- نميز ثلاث أنواع للجهد حسب الكتلة العضلية المشتركة.

- ✓ الجهد الكلي: جهد يشترك فيه أكثر من 3/2 من الكتلة العضلية.

- ✓ الجهد الجهوي: جهد يشترك فيه أقل من 3/2 من الكتلة العضلية.

- ✓ الجهد المحلي: جهد يشترك فيه أقل من 3/1 من الكتلة العضلية.

و هذه المعلومات ضرورية لتطوير المداومة على سبيل المثال الجهد الكلي يطور المداومة العامة، وتشترك فيه مجموعة من الأنشطة، أما فيما يخص نمط الجهد المحلي فهو خاص بنشاط معين لا يشترك إلا في الأنشطة الموجهة، أو الخاصة أو القريبة من المنافسة، هذه الأنماط مترابطة، وتأخذ بعين الاعتبار الجانب العصبي الذي يأمر العضوية بتنفيذ الأوامر، وللعضلة دور كبير في هذا التنفيذ. (1996، Pradet)

3-4-2- طرق ووسائل تدريب القوة الانفجارية:

3-4-2-1- القواعد الأساسية:

يرى الكثير من الباحثين ضرورة العمل على اكتساب القواعد القصوى والعمل على تنميتها كقاعدة أساسية لاكتساب القوة الانفجارية في المراحل الأولى من فترات الإعداد البدني، ويرى آخرون على أن

أغلبية طابع معين من القوة على لعبة من الألعاب لا يتماشى مع ضرورة العمل على اكتساب أنواع أخرى بقدر تناسب وتحقيق التكامل كضرورة أساسية لكل الألعاب (حزيب ، 1989 ، ص42)

3-4-2-2- الواسائل:

تشمل الوسائل جميع التمرينات المتنوعة بما فيها البليومترية منها مع الحمل الذي يكون الأداء فيها بتعجيل كبير، فعلسبيل المثال تمرين القفز المستقيم إلى الأعلى يرفع الوزن على الكتف (الرفع التدريجي للوزن) يكون بتعجيل كل قفزة بشكل قصوى رغم الاختلاف بين القفزات.

إن جميع التمرينات البليومترية التي لها صفة انفجارية لا تقتصر فقط على الحركات ثلاثية التركيب (القفز، الرمي) بالحركات ثنائية التركيب التي يكون أدائها بقوة مقاربة للقوى تحت القصوى.

إن جميع تمارين تطوير القوة الانفجارية يمكن تنظيمها في ثلاث مجاميع نذكرها كالتالي:

- المجموعة الأولى: التمارين التي تؤدي مع حمل أقل من السباق بسرعة كبيرة.
- المجموعة الثانية: التمارين التي تؤدي مع حمل مشابه للسباق بسرعة كبيرة.
- المجموعة الثالثة: التمارين التي تؤدي مع حمل أعلى من السباق ونتيجة ذلك تنقل السرعة الحركية ويكون تطور القوة أكبر.

3-4-2-3- الطرق:

إن طرق تطوير القوة الانفجارية تنطبق على جميع الرياضيين بشكل متساوي بغض النظر على اختصاص الرياضي ومستواه والمميزات الرياضية التي يتمتع بها.

إن هذه الطرق تستعمل في الغالب بشكل متكامل، ففي الألعاب الرياضية ذات التركيب الحركي الثلاثي تستعمل الطرق التحليلية والتكميلية والمختلطة وكذلك طريقة التكرار في الألعاب الرياضية ذات التركيب الثنائي تستعمل طريقة التدريب الفترى إضافة إلى الطرق السابقة، لهذا فإن الطرق تكون بالوسائل المستعملة لتدريب سرعة القوة بشكل دقيق.

إن تطوير القوة الانفجارية بنوع خاص من أنواع القوة العضلية المتحركة ترتبط بمجموع انقباضات العضلات الخاصة، بتعبير آخر يتعلق تطور القوة الانفجارية في هذه الحالة أيضا بتكامل الترابط العضلي بين العضلات وهكذا بتكامل لدى الرياضي المستويات العالية عندما تؤدي تمرينات خاصة بسرعة متشابهة لسرعة السباق أو أكبر من ذلك.

و تبعا لذلك فإن التمرينات الخاصة مع كبر المقاومة تعتبر من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية، أما التمارين الخاصة مع المقاومة الأقل التي هي أقل منها في السباق، فإن على عكس ذلك تؤدي إلى تطوير مكونات السرعة للقوة الانفجارية. (ناصر، 1978، ص127)

3-4-2-4- سیر العمل العضلي:

في الألعاب التي تتطلب القوة الانفجارية والعمل العضلي ذات صفة التسلط، يجب التدريب على العمل العضلي لصفة المطاولة ويوجد أربع أنواع مركبة على العمل العضلي لدى صفة المطاولة والتسلط من أجل تطوير القوة الانفجارية وهي:

- أكبر مقاومة وأكبر من السباق على التأكيد بالمحافظة على زمن ومجال الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط.
- يجب أن يكون كبر المقاومة أعلى من السباق مع رفع قيم زمن مجال الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط.
- يجب أن يكون كبر المقاومة أعلى من السباق مع التأكيد على الانتقال السريع مع العمل العضلي ذات صفة التسلط.
- يجب أن يكون كبر المقاومة المستخدمة في نوعي العمل العضلي أكبر من السباق إلا أن التسلط على المقاومة يتم بتعجيل سريع.

3-4-2-5- شدة أداء التمرين:

عند تطور القوة الانفجارية ينبغي أن تكون شدة أداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقارنة للقوى 80%-90% أو قصوى 100% ويمكن أن يتم هذا من خلال تغيير سرعة التمرين، إن التجارب أظهرت بأن القوة الانفجارية تتطور بفاعلية أكثر عند 70% و الوزن في التمارين الأثقل 50% إلى 70% إلى الوزن الأقصى.

و عموما فإن الأساليب السالمة لتطوير القوة الانفجارية هي:

- مقدار الثقل المستخدم 25% من أقصى قدرة اللاعب.
- تكرار الحركة بأقصى عدد في زمن 10-20-30 ثانية.
- عدد المجموعات من 2 إلى 3.
- طبيعة الأداء بأقصى سرعة.

و عن اتجاه الأداء فيوصي بأن يكون مشابها بقدر الإمكان بشكل الأداء الحركي الذي حدث في العاب القوى وحتى في الأوضاع المتماثلة تماما لأوضاع الأداء التي تفرضها طبيعة اللعبة وهي موضوع يترك تحديد اللعاب المختلفة وعليه تقع مسؤولية التحليل الحركي الأداء والطابع المميز له، واختيار وابتكار التدريبات التي تعمل على اكتساب اللاعبين الصفات العامة والخاصة التي تتحقق مع طبيعة الأداء والمهارات المختلفة في كل لعبة من اللعاب. (أبو العلا، ص46)

3-5- أهمية القوة العضلية:

- تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: سرعة، التحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (مفتي حماد، 2001، ص127)

3-6- مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية وعلاقتها بمميزات الرياضي:

إن المميزات الفردية لطرق تطوير القوة الانفجارية هي:

- إن حجم القوة المتسلطة في أداء التمارين الخاصة ينبغي أن تصل قيمة الحد الأقصى بالفاعلية لكل رياضي بحيث يحافظ على التركيب الحركي الخارجي الخاص.
- إن شدة أداء التمارين عند تطوير القوة الانفجارية يجب أن تكون 80% أو أكثر عند تقليل هذه القيم فسوف تضعف متطلبات تطور درجة القوى بشكل كبير وإذا كانت متطلبات حجم الشدة متساويا لجميع الرياضيين تتكون أهمية التمرين ذات التأثير الفردي طبقا لقابلية كل رياضي.
- إن عدد مرات إعادة كل تمرين في السلسلة الواحدة مسألة تابعة لطرق التدريب وإن دقة وصحة ذلك لتطوي القوة الانفجارية مرتبط بمميزات الرياضية لكل رياضي، فإن كان عدد مرات إعادة التمرين ذات التركيب الثلاثي تصل إلى الحد الأقصى وشدة معينة متساوية لجميع الرياضيين في سلسلة واحدة تصبح عدد السلاسل في الوحدة التدريبية مختلفة وخاصة لكل رياضي.

لذلك من المهم تصنيف الرياضيين إلى مجموعات في مختلف الفعاليات بالنسبة إلى حالة تطوير مكونات القدرة والسرعة للقوة الانفجارية عند الرياضيين الذين تطورت عندهم مكونات القدرة بصورة كبيرة. (عبد المقصود، ص25)

3-7- آليات الانقباض العضلي والبيوميتري:

يوجد مقياسان لقياس النشاط العضلي أحدهما يقيس القوة، والنشاط الكهربائي والآخر يقيس التغير الحادث طول العضلة.

3-7-1-مقياس القوة: ويهدف أساسا على قياس التوتر والنشاط الكهربائي للعضلة، يقيس التغير في التوتر والنشاط الكهربائي في العضلة

*يوجد توتر ANISOTONIQUE

*لا يوجد توتر ISOTONIQUE

3-7-2-مقياس المتري: ويهدف إلى قياس التغيرات التي تحدث في طول العضلة يقيس التغير الطولي للعضلة.

ونميز فيه نوعين:

3-7-2-1- Isométriqu: تقوم العضلة بإنتاج قوة توتر تحرك المدغم، أو المنشأ وفي هذا النوع العضلة

تتقبض دون تغير في الطول.

3-7-2-2- Au isométrique: العضلة تقوم بإنتاج قوة مع تحريك المنشأ والمدغم وفي هذا

الأخير نميز ثلاث آليات انقباض:

-الانقباض المركزي: إنه الانقباض الشائع للعضلة، والذي يكون بالتقصير، ومن خلاله يحدث تحرك في الروافع العظمية فيحدث اقتراب بين المدغم والمنشأ، إذن العضلة تقصر اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث نستطيع التغلب عليها، وهذا يؤدي إلى قصر طول العضلة.
-الانقباض اللامركزي: نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تتقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي ازدياد في طول العضلة في هذا النوع من الانقباض يمكن للعضلة أن تزيد من توترها بمقدار %

30 عنه في الانقباض الإيزومتري لكن تحدث لها مجموعة من التغيرات تستوجب فترة راحة كبيرة ولذلك عند برمجة هذا النوع من التدريب علينا بإبعاد الحصى عن بعضها.

-الانقباض البيلومتري: يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب أي من انقباض عضليالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا على أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول على انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن أمثله أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بعده بوثبة مرة أخرى.

خلاصة:

القوة العضلية والقوة الانفجارية هما العنوانان الأساسيان في هذا الفصل، تبين أن تطوير هاتاه الصفتان من شأنها أن تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في أداء المهارات الخاصة باللعبة لذلك وجب على المدرب التركيز في التدريب على تطوير صفة القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة.

الفصل الرابع

الكرة الطائرة والفئة العمرية أقل من 17 سنة

تمهيد:

الكرة الطائرة لعبة جماعية تطورت مثل أي رياضة أخرى من عدة نواحي بدنية، مهارية خطئية، نفسية. ولغاية الوصول لأعلى المستويات لا بد بالاهتمام بمختلف جوانب التفوق الرياضي خاصة الجانب البدني وما له من أثر ودور في تطور اللاعبين من ناحية نفسية، ذهنية والمهارية .

ولقد تطرقت في هذا الفصل للعبة الكرة الطائرة تعريفها ونشأتها، خصائصها ومميزتها، قوانينها وأهم المهارات الأساسية والفئة العمرية أقل من 17 سنة .

4-1-1-4-1- الكرة الطائرة:

4-1-1-4-1- تعريف الكرة الطائرة:

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

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9م ويقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، وارتفاع الشبكة هو: 2.43م للذكور، و2.24م للإناث، والهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم وتغادي سقوطها في الجزء الخاص به، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم، وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت.

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات، وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط(طه، 1999، ص 11)

الفريق الذي يسجل 25 نقطة ويفارق نقطتين عن خصمه ويفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط، في حالة التعادل يلعب الشوط الخامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة يفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط وهذا ما نص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتحجانفي 1999.(القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية لكرة الطائرة، 2001، 2004م)

4-1-2-1- نشأة الكرة الطائرة في العالم:

إن فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر، وهناك صور قديمة في أمريكا

واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب آخر، أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين نوكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه، أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893، وكانت تسمى آنذاك فوت بول FOOT BALL . مع ذلك وبالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى (وليام مورجان) مدرس التربية الرياضية والبدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا. وقد أطلق عليها اسم "مينتونات MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لميدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها ب" الكرة الطائرة VOLLE BALL" لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة، وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية، ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين، في البداية استعمل "وليام مورقان" شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم، ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914م، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرفع هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في ذلك الفترة.

وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة FIVB برئاسة الفرنسي بأول لباد PAUL LIBAUD وكان مقرها باريس، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشترك نفي البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات: في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر، لبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة وبيروت. (صقلي، 1996، ص11ص18).

4-1-3-أهم تواريخ الكرة الطائرة:

- 1985 ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات MINTONETTE" " بفضل "
 - وليام مورقان " WILLIAM MORGAN "
 - 1896 تغيير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL) بواسطة السيد هانستيد.
 - 1897 صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين YMCA.
 - 1922 أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية.
 - 1947 تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة " FIVB " مكون من 14 دولة ب رئاسة ليباد " LIBAUD مقره باريس.
 - 1964 دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو.
 - 1988 أول دورة عالمية لكرة الطائرة الشاطئية " BEACH VOLLEY " .
 - 1998 تغيير كبير في قوانين الكرة الطائرة استعمال التنقيط المستمر، تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة.
 - 2003 إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م بأندونيسيا.
 - 2004 ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث.
 - 2005 بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر (WWW.FIVB.OR)
 - 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 (www.volley-ball.com)

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

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

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.

(Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball، 1988)

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

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها (Oued Ammar)، AEK، 1999، 1998 وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشم لجميع فئات الشعب فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس. (معوش، 1994، ص 08)

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الإخوة، بوركايب، جبران، بن حداد، شياحي بالعيد، ماديو، مزكري.

4-1-5- خصائص ومميزات الكرة الطائرة:

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها:

1_ تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنه اللعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.

2_ يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

3_ هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.

4_ يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب. (خطابية، 1996 - ص 61، ص 62)

5_ قانون تبادل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية والهجومية ما عدا اللاعب الحر.

6_ يمكن ممارستها في كل فصول السنة، في ملاعب مكشوفة ومغطاة ويمكن ممارستها ليلاً ونهاراً هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائماً هي شبكة كرة ملعب 09-18م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ.

7_ لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين، فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب.

8_ قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر.

9_ قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في اللعب.

10_ تعتب رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج انحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك.

11_ تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية.

12_ تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي.

13_ يمكن تعلمها وممارستها بسهولة لما فيها من إرسال وتمرير.... الخ، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من -أنواع الإرسال.

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

4-1-6- أهم قوانين الكرة الطائرة:

4-1-6-1- الملعب:

تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18 - 9م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 11م، وارتفاعها 2.43م، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين "les tiges" كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب 80سم، أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب 08م وراء كل خط خلفي، و 05م وراء كل خط جانبي، أما علو السقف فيكون بين 7 إلى 12).

4-1-6-2- الكرة

الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف وأصبحت تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي من الكرات الخفيفة. محيطها بين 67 - 65سم ضغط الهواء بين 0.325 - 0.3 - كلغ/سم وزنها بين 260 - 280غ.

4-1-6-3- دوران اللاعبين في الميدان:

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

4-1-6-4- التمريرات الثلاثة:

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

4-1-6-5- نظام التنقيط المستمر R.P.S :

أو ما يسمى نقطة تتابع أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال وللغوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل، وللغوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط. (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية الكرة الطائرة، 2004، 2001، ص 5، ص 38)

4-1-6-6- تغيير اللاعبين:

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في

مكان اللاعب الذي دخل مكانه، أما عن اللاعب الحر، فدخله وخروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي. (طه، 1999، ص 16)

4-1-6-7- مميزات وقوانين أخرى:

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

4-1-7- أهم المهارات 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 التمريعات 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 فتتقسم إلى الإرسال، التمير، الصد والضربة الساحقة (فهيمى، 1994، ص 10)

4-1-7-1- 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 طرفا للاعب الخلفى الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال وحيز ما يفعله المرسل هو ضرب الكرة بيد مفتوحة والأصابع بجانب بعضها حتى تأخذ استدارتها، ويعتبر الإرسال أول هجوم بهدف تفرقة وذبذبة الفريق الخصم وهذا بتعطيل الاستقبال لتسهيل عملية الصد، وكذلك لتسجل نقطة الدخول إلى الملعب.

-أنواع الإرسال:

*الإرسال من الأسفل

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

الكتف الإرسال الأمامي الإرسال الجانبي

*الإرسال من الأعلى: والذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من الكتف وينقسم إلى (حسن، 2000، ص 35)

*الإرسال الأمامي أعلى الكتف

*الإرسال الجانبي

*الإرسال بالارتقاء (إرسال تنس).

4-1-7-2- 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، 2000، ص 36)

4-1-7-3- التمرير:

هي من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعبة، وهي مهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم، والدفاع إذ أنه يصبح أحد الأطراف الهجوم المباشر أو الغير مباشر فيحين أن الفرق الضعيفة تستغل التمرير كوسيلة دفاعية في أغلب الأحيان هناك عدة أنواع من التمرير (فهيم، 1994، ص 10) ✓التمرير نحو الأمام.

✓التمرير الجانبي.

✓التمرير الخلفي.

✓التمرير بالارتقاء.

4-1-7-4- حائط الصد:

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كلها تتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية، وبتأخذه 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 وإلى الأمام قليلا، بحيث يكون حائط الصد مقابلا باتجاه الكرة عند أداء العملية (عملية الضربة الساحقة) ومنقبل الفريق المضاد.

*تعريفه:

حائط الصد هو عملية يقوم بها اللاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة الساحقة من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ويتمثل الصد أيضا: " أنه مهارة تتم عند الشبكة لاعتراض سير الكرة الآتية من جهة الخصوم فإذا كان مركز اللاعب قرب الشبكة يتعين عليه أن يعترض سير الكرة وذلك برفع أجزاء من جسده، من الخصر وما فوق (فوق الشبكة) (الوشاحي، 1997، ص 126)

*أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع المهاجمين من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

5.7.1.4.الدفاع عن الملعب:

تعريف:

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

أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه. ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته كالهجوم فمهما كان الفريق متمكنا من أساليب الهجوم يكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يستطع صد الضربات الهجومية واستقبالها بحيث يرد الكرة الهجوم ثاني. وتعتبر

مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة، الرشاقة، والقدرة على سرعة رد الفعل، والتركيز لمدة طويلة، والتحمل، والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم بالدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة. وكما يستعمل التمير من أعلى كوسيلة للدفاع عن الملعب للكرات الضعيفة القادمة من المنافس. (خطابية، 1996، ص175)

4-1-7-6- الضرب الساحق:

4-1-7-6-1- تعريفه:

هي ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة، وتوجيهها إلى منطقة الخصم، بطريقة قانونية، بحيث تمر فوق الشبكة وتعتبر من أهم وسائل الهجوم، تؤدي هذه التقنية بارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة. (الحمامي، الخولي، 1998، ص95)

4-1-7-6-2- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الإرسال. فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية فيكتيكات الدفاع الحديثة، واتخاذ 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 فوق المتنافسة. وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة 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 الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح، وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه. لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهما لحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارات، ومن ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات، فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدرجات جادة ومستمرة لإتقان أدائه. (طه، 1999، ص112).

4-1-7-6-3-طريقة أداء الضرب الساحق:

أ- الاستعداد-التهيؤ:

إن أول مرحلة من مراحل الضربة الساحقة هي الاستعداد والتهيؤ لها والتي تتطلب قدرات بدنية عالية تعتمد على قوة عضلات الرجلين والظهر والبطن والورك والتحمل، أما حركة القدمين فتؤدي أيضا كما يلي:

- الوقوف : يستخدم اللاعب هذه الحالة عندما تكون الكرة فوق رأسه حيث يقوم بثني الساقين مع مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا والارتكاز على مؤخرة الكعب استعدادا للقفز.
- أداء الضربة الساحقة بخطوة واحدة عندما تكون المسافة قصيرة متر واحد تقريبا.
- أداء الضربة الساحقة بخطوتين عندما تكون المسافة موسطة متران تقريبا.
- أداء الضربة الساحقة بثلاث خطوات عندما تكون المسافة ثلاثة أمتار تقريبا
- أداء الضربة الساحقة بأربع خطوات عندما تكون المسافة أربعة أمتار. وهذه الحالة تعطي للمهاجم السرعة الأفقية والقفز العمودي والتفكير الصحيح لضرب الكرة.(ابراهيم، 2001، ص82)

ب- مرحلة الاقتراب:

حيث يجري اللاعب الذي سيؤدي الضربة الساحقة للمنطقة التي سيؤدي منها الوثب، ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ولها إيقاع معين، وتكون المسافة من 2 إلى 4م بعدها تكون خطوة الفرملة. تتم على القدم اليمين للاعب الذي يستخدم اليد اليمين في الضرب والعكس صحيح. تكون أطول خطوة لأن من خلالها يتم تحويل المسافة الأفقية إلى المسافة الرأسية ويجب على المهاجم مراعاة ما يلي:

- مراقبة مسار الكرة.
- سرعة ومسافة وارتفاع واتجاه الكرة.
- تتابع خطوات الاقتراب.

وفيما يبدأ المهاجم بالحركة بمجرد خروج الكرة من يدي المعد، فتكون الخطوة الأولى بالرجل اليمين للضارب باليد اليسرى والعكس، لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة وفي الخطوة الثانية، فيقع ثقل الجسم بالتساوي على عاقي القدمين.(حماد، 2007، ص207).

ت-مرحلة الارتقاء:

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرحة من

الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين مثبتتين للحصول على قوة دفع الوثب.

ث-مرحلة الضرب:

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تنثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة، فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع الغير ضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة لأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب. وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط. (طه، 199، ص114)

ج-مرحلة الهبوط:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة وهنا يكون اللاعب على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً لامتناس قوة الصدمة ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف. (ابراهيم، 2001، ص83)

4-1-7-6-4- أنواع الضرب الساحق:

-الضربة الساحقة المواجهة:

يعتبر هذا النوع من أكثر الأنواع تكراراً في الملعب مقارنة بالأنواع الأخرى وتؤدي عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية ويكون اتجاه الضرب في اتجاه الركضة التقريبية، تُرجع الذراع بكامله أثناء الضرب 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 الخطوة الجانبية لملاعب الفريق المنافس، وهو أسهل أنواع السحق وأهمها، لذلك تجد المدربين يعطونه اهتماماً كبيراً خاصة عند المبتدئين، ويكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب. (زكي، 1996، ص143)

أ- الضربة الساحقة المسطحة:

تؤدي هذه الضربة بنفس طريقة الضربة الساحقة المستقيمة، إلا أن قوس الكرة المعدة على الشبكة يكون أكثر انخفاضاً من غيرها فلا يزيد عم 1-2. فوق مستوى الشبكة في الوقت الذي يرتفع فيه قوس الكرة المعدة للضربة الساحقة المستقيمة فيالوسط، خمسة أمتار تقريباً. وتتميز هذه الضربة بأنها تجمع بين القوة وسرعة الأداء معا وهي نوع متوسط بت الضربة الساحقة المستقيمة والضربة الساحقة الخطافية من حيث ارتفاع الكرة المعدة على الشبكة.(ابراهيم، 2001، ص87)

ب- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ:

تتشابه 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 لأداء الضربة الساحقة. وذلك بمفاجأة الفريق المنافس وبإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة، وفي هذه اللحظة تكن الذراع عمودية تقريبا وتضرب الكرة بأطراف أصابع اليد، وذلك بفرد الرسغ قليلا لأعلى وللأمام وبسرعة وعلى اللاعب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في كان 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. (طه، 1999، ص122)

ت- الضربة الساحقة الجانبية:

يطلق عليها بعض المدربين الضرب الخلفي الخطافي أو الضرب مع دوران الذراع. ويؤدي هذا النوع من الضرب عندما يكون اللاعب بين الكرة والشبكة، ويكون الاقتراب بأخذ الخطوة والوثبة بموازاة الشبكة، ويتم الارتقاء بنفس طريقة الارتقاء في الضرب الأمامي، أما حركة الذراع الضاربة أو الساحقة فتكون دائرية من الجانب إلى الأعلى مع مراعاة ضرب الكرة في جزئها الخلفي في نفس اللحظة التي يدور فيها الجسم مواجهاً للشبكة لإعطاء الضرب القوة اللازمة.(فهيم، 1990، ص86)

ويؤدي هذا النوع من السحق عندما يكون اللاعب بين الشبكة والكرة ويكون الاقتراب يأخذ الخطوة والوثبة بالموازاة مع الشبكة ويتم الارتقاء في الضرب الأمامي ويطلق عليه بعض المدربين "الضرب الخطافي" أو "الضرب بدوران الذراع".

ث- السحق الخلفي:

يؤدي عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيثب اللاعب ويدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة وبسرعة في أعلى أجزائها، ويعتبر من أصعب أنواع السحق من حيث الأداء. (عبد الله، 1989، ص93)

ج-الضربة الساحقة الخادعة:

ويستخدم هذا النوع للأغراض الخطئية ويتميز عن الضرب الساحق الساقط في قدرة أكبر على التمويه والخداع ويتشابه فيالأداء الحركي للضرب الساحق المواجه إلا أنه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجه الكرة بأصابع اليد الضاربة بلمسها من أسفل بخفة في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه المنافس، ويستطيع الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو اليمين أو اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها المنافس أثناء عمل حائط الصد والتغطية.(زكي، 1996، ص143)

4-1-7-6-5- الأخطاء الشائعة في مهارة السحق:

- الاقتراب في الاتجاه غير الصحيح، وغير الثابت وحركة القدمين غير الصحيحة.
- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى وتلاصق القدمين.
- عدم مرجحة الذراعين للخلف.
- الوثب للأمام بدل الوثب لأعلى.
- الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب.
- الارتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازمتين، وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء وعدم مرجحة الذراعين لأسفل وللخلف ثم أسفل أماما عاليا بقوة في آخر خطوات الاقتراب. والبدء في الارتقاء بثني كبير جدا في مفصلي الرجلين.
- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة من يدي اللاعب المعد.
- عدم استخدام مفصلي القدمين والعقبين في الوثب.
- ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة مما جعل وصول اللاعب بعيدا خلف الكرة.
- ضرب الكرة متأخرا أثناء الهبوط.
- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس.(طه، 1999، ص123)

2-4-2- الفئة العمرية أقل من 17 سنة :

4-2-1- تعريف المراهقة:

أ- لغة: المراهقة من الفعل راهق وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (فؤاد، 1995، ص 256).

تعني الاقتراب والذنو من الحلم والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهقة بالانجليزية (Adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescher) ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد فبذلك المراهق لم يعد طفلا وليس راشدا. (علي، 2002، ص 288).

ب- اصطلاحا:

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العضلية المختلفة على تمام النضج. (خليل، 2000، ص 15).

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة، بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين. (عبد الرحمان، 2002، ص 36).

إذا المراهقة تعني المرحلة التي يمر بها الطفل كي ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ليصير ناضجا راشدا سواء كان رجلا أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طول العقد الثاني من حياة الفرد فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بوصوله إلى سن الرشد. (علاء الدين، 2004، ص 214).

وقد عرف " ستانلي هول " المراهقة سنة 1882 بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج أي الاقتراب من الحلم والرشد. (مريم، 2000، ص 379).

4-2-2- المراهقة حسب بعض العلماء:

4-2-2-1- المراهقة حسب دوبيس Debesse:

يرى " دوبيس " أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين:

أ- تغيرات جسمية: تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة، إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية وبحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء.

ب- تغيرات نفسية: تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تتخلل المراهقة الأزمات والقلق والتوتر باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة والتي تؤدي بالمراهق للسعي في هذه المرحلة إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راجبا في التحرر وتأكيد الذات. (نادية، 2000، ص 235-236).

4-2-2-2 - المراهقة حسب كستمبرغ Kestemberg:

بالنسبة لـ كستمبرغ مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون، ويرى " كستمبرغ " أن مرحلة المراهقة ليست عفوية ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة، بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها تبنى مرحلة المراهقة، فما تخلفه الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة، إذ يعتبر " كستمبرغ " المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لأننا وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يفرض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبيدي.

4-2-2-3 - المراهقة حسب لوهاال Lehalle:

أما " لوهاال " فيرى المراهقة أنها البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين.

وكذلك يرى " لوهاال " أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية، إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي. (نادية، 2000، ص 235-236-237-239-240).

4-2-3 - نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق:

ينظر علم النفس القديم إلى المراهقة نظرة استسلام وتشاؤم، وأنها فترة ثورة وتمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة، وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة ومنفصلة تماما عن المراحل التي قبلها والتي بعدها.

أما علم النفس الحديث فيتجه إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة وأنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي وهي امتداد للمرحلة التي تسبقها. (خليل، 2000، ص 329).

4-2-4 -مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

4-2-4-1- المراهقة المبكرة (من 11 إلى 14 سنة):

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن، كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فسيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها، وترتبط هذه المرحلة بثلاث مراحل:

1- الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

2- الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.

1- التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.

4-2-4-2- المراهقة الوسطى (من 15 إلى 18 سنة):

تعتبر من أهم مراحل المراهقة، حيث يكتسب فيها الفرد الشعور بالنضج والاستقلال والميل لتكوين عاطفة، وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والفسولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. (أكرم رضا، 2000، ص 257).

4-2-4-3- المراهقة المتأخرة (من 18 إلى 21 سنة):

يصل النضج الجسمي للمراهق في هذه المرحلة إلى نهايته ويزداد الطول وزيادة طفيفة عند كلا الجنسين، ويحاول من أن يكشف نفسه وقيمه أمام المجتمع، كما يكتسب المهارات العقلية ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة لجميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (زهران، 2011، ص 252-253).

4-2-5- أهمية المراهقة:

هي المرحلة التي تتضح فيها القيم الروحية والأخلاقية وكذلك النزعات المثالية وبحكم ما يصل إليه المراهق من النضج العقلي فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الدينية المجردة أو المعنوية التي لم يقوى على استيعابها قبل سن النضج.

إنها المرحلة التي يتم في آخرها اجتياز المراهق لدراسته وتخصصه فإذا علمنا أن حياة الكائن البشري متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق على اللاحق لأدركنا أهمية تحقيق المراهقة السوية المتكيفة، ذلك أنها تقود إلى مرحلة شباب سوية.

4-2-6- مظاهر النمو في المراهقة:

4-2-6-1- النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى وذلك بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه

يشوه مظهر وجهه، كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية، فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية، حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن. (عبد الرحمان، 2002، ص 209).

يؤثر في عملية النمو عاملان، أحدهما داخلي وهو الوراثة والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما، والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية

له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه. (علي، 2002، ص 239-295-296).

4-2-6-2- النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل. تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد، كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي وتزداد قدرة الانتباه والتركيز ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات، حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجياته.

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام. (خليل، 2000، ص 232-233).

وهي تعتبر فترة النمو العقلي السريع، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته، وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا، ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر وتصيح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا. (رمضان، 1997، ص 56-57).

4-2-6-3- النمو الانفعالي: تتميز هذه المرحلة بالجدل بسبب التغيرات الجسمية فالمرحلة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية، وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتوتر والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي. إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث النوع والدرجة.

4-2-6-4- النمو الاجتماعي: يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته، أما البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور (علي، 2002، ص 297-300).

يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي. (رمضان، 1997، ص 355).

يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا. (فوزي، 2001، ص 427).

4-2-6-5- النمو الفسيولوجي: تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء، ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجي نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها، وأهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على نمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجي للمراهق.

ويتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نقص الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق. (عبد المنعم، 2004، ص 56).

4-2-6-6- النمو الحركي: تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور للألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية، ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية. (علي، 2002، ص 305).

إن زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية

والرياضية فيمثل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، حيث يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي. (علي، 2002، ص 363-366).

4-2-6-7- النمو الحسي: لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه وتغيرات داخلية وخارجية عنده لكنها تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

4-2-6-8- النمو الديني: تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية، وتدل مناقشات المراهقين وجدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، ولا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والضمير الاجتماعي. (رمضان، 1997، ص 354).

4-2-7- تطور الصفات البدنية في مرحلة المراهقة (من 16 إلى 18 سنة):

4-2-8-1- القوة: خلال فترة المراهقة توجد أحسن الفرص، وانسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه وبشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية وعليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، وفي الحين بين مستوى التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، وعموما في سن 16 إلى 17 سنة بينما الذكور من 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات وطرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، وهو مبدأ هام لتدريب القوة، وخاصة هذه المرحلة الحساسة. (علي، 2002، ص 315-317).

4-2-8-2- السرعة: بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، ويبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى مرحلة المراهقة المتوسطة حيث يرى " فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات لهذا العنصر، إن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر " ايفانوف 1965 " أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزز ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، وتطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من بداية المرحلة المتقدمة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة. (Gunjenweinc، 1992، p 341-353).

خلاصة:

يلاحظ أن المراهقين في سن (16 - 18 سنة) لهم قابلية هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

ففي سن (16 - 18 سنة) المراهقون يكتسبون 90 % من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فإن ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

فالتنشيط البدني والرياضي له مكانة هامة في حياة المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يستلزم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي وما يتطلبه من جهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبى مختلف رغبات التلميذ عن طريق اللعب.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي أقوم بدراستها تتوجب عليا من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمتها في بداية الدراسة، فلا بد أن تكون دراستي ميدانية.

ومن جهة أخرى، تعتبر جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

كخطوة من خطوات البحث قمت بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضني، وعليه فقد قمت بإجرائها على فريق النادي الرياضي برج بوعرييج للكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة والتي كان الغرض منها:

الإطلاع على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين والذين يتدربون باستمرار وكذلك التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة والاتصال بالمدرّب المتواجد بهذا الفريق قصد اطلاعه على موضوع الدراسة وأخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة والبرنامج التدريبي المطبق خصوصا للفئة قيد الدراسة.

قمت كذلك بزيارة ميدانية للفريق، حيث قابلت الرئيس والمدرّب، وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، حيث وجدت تفهم كبير من الرئيس والمدرّب وجدت ترحيبا وتسهيلات كبيرة.

5-1-1- التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 5 لاعبين من فريق النادي الرياضي برج بوعرييج للكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة، تم إجراء الاختبار عليهم ثم إعادته بعد 5 أيام و استبعادهم في ما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط لعينة البحث.

✓ بعد أخذ الموافقة حول إجراء هذه الدراسة من طرف الفريق الرياضي تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 19 - 03 - 2024 م

5-1-2 المجال المكاني:

لقد قمت بإجراء هذه الدراسة على مستوى المركب الجوّاري ضيافات السعيد ولاية برج بوعرييج، والاختبارات القبليّة كانت في نفس الملعب.

5-1-3 المجال الزمني:

بالنسبة للجانب النظري كانت البداية طبعاً بعد الموافقة على موضوع البحث وتحت إشراف الأستاذ المؤطر، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فكان ممتد ما بين فترة: 24-03-2024 إلى 28-04-2024

5-2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، يقول عمار بوحوش: "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار، 2001، ص 137).

- هو مجموعة من القواعد والأنظمة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (Anderson, 1974, p.327).

- المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة.

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة تأثير التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في السببية بين أكثر من متغيرين، وهي علاقة تأثر وتأثير، وتماشياً مع ذلك فقد استخدمت المنهج التجريبي.

5-2-1- المنهج التجريبي:

إن المنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس موقف معين أو عامل أو ظاهرة ما. (محمد، 1983، ص 117).

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية وتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة، فإن المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (علاوي، أسامة، 1999، ص 123).

كما عرفه صلاح مصطفى الغول: " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها. (فضيل، 1999، ص 123).

استخدمت مجموعتين (التجريبية والضابطة) مع قياس الاختبار القبلي والبعدي، واستخدمت هذا المنهج لمناسبه طبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث.

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

5-3- متغيرات الدراسة:

5-3-1- تعريف المتغير المستقل:

هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة. (صالح، 1416هـ، ص 306)

- تحديد المتغير المستقل: التدريب البليومتري.

5-3-2- تعريف المتغير التابع:

هو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل. (عصام، علي، 2014، ص 107)

- تحديد المتغير التابع: تنمية القوة الانفجارية وتحسين مهارة السحق العالي في الكرة الطائرة.

5-4- مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابل للانجاز وفق المنهج التجريبي لا بد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه و نوضح المقاييس المستعملة لأجله.

5-4-1- مجتمع الدراسة:

المجتمع الأصلي لبحثي هذا هو فئة اقل من 17 سنة لفريق النادي الرياضي برج بوعريريج للكرة الطائرة.

5-4-2- عينة الدراسة:

هي مجموعة الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل واحتراما للأسس المنهجية في إجراء البحوث العلمية وحتى تكون أكثر صدقا وموضوعية، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي واشتملت 20 لاعب من الفريق موزعين على الشكل التالي:

العينة التجريبية: التي ضمت 10 لاعبين

العينة الضابطة: التي ضمت 10 لاعبين

نوع العينة: غرضيه وهذا لتلائمها مع مجريات الدراسة.

5-4-3- تجانس العينة:

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، السن) وقد تم ذلك من خلال تطبيق اختبار (T) لعينتين مترابطتين.

الوسائل الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الطول	178.50	5.62	178.4	5.76	غير دال
الوزن	62.20	7.61	62.6	6.66	غير دال
السن	16.20	0.78	16.1	0.87	غير دال

الجدول رقم (01): يمثل تجانس العينتين في (الطول، الوزن، السن)

- من خلال الجدول 01 يمكننا استنتاج مايلي:

بالنسبة للطول بلغت قيمة (T) 0.39، بمستوى دلالة 0.97 ولدينا $0.97 < 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

بالنسبة للوزن بلغت قيمة (T) 0.12، بمستوى دلالة 0.90 ولدينا $0.90 < 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

بالنسبة للسن بلغت قيمة (T) 2712، بمستوى دلالة 0.79 ولدينا $0.79 < 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير السن.

5-5- أساليب جمع البيانات:

أدوات جمع البيانات:

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة.

5-5-1- الجانب النظري للبحث: اعتمد الباحث في بحثه في شقه النظري على كتب متخصصة ودراسات سابقة ومشابهة كله باللغة العربية والأجنبية.

5-5-2- الجانب التطبيقي للبحث: اعتمد الباحث في الشق التطبيقي على تمرينات بليومترية واختبار قبلي واختبار بعدي.

6-5-2-1- الاختبار المستخدم:

تعريف الاختبار: هو مجموعة من المثيرات للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار).

الاختبارات البدنية للقوة الانفجارية:

القوة الانفجارية للأطراف السفلية:

اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت): (2012، p38)، aurelinenbroussai.

الهدف من الاختبار: قياس الوثب العمودي للرياضي (قياس القدرة العضلية للرجلين عموديا).

الأدوات: قطعة، طباشير، جدار شريط قياس متري.

طريقة الأداء:

يقوم المختبر بالإحماء جيدا قبل البدء بالاختبار.

يضع الرياضي قطعة طباشير بين أصابعه.

تكون المسافة بين كتفه والحائط حوالي 15سم و العقبين ملامسين للأرض ثم يقوم برسم على الحائط في أعلى نقطة ممكنة.

بعدها يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للخلف ثم الارتقاء ورسم علامة ثانية على الحائط.

على المختبر القيام بثلاث محاولات.

التسجيل:

يتم تسجيل المسافة الأولى قبل القفز.

تسجيل المسافة الثانية بعد القفز (اختيار أحسن محاولة من 3 محاولات).

الفرق بينهما هو نتيجة الاختبار.



الشكل رقم (01): يبين اختبار الوثب العمودي لسارجنت

اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من فوق الرأس: (ريسان، 1989، ص 37).

الغرض من الاختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الأدوات: شريط قياس، كرة طبية وزنها 3 كغ، مكان مناسب لرمي الكرة الطبية.

طريقة الأداء:

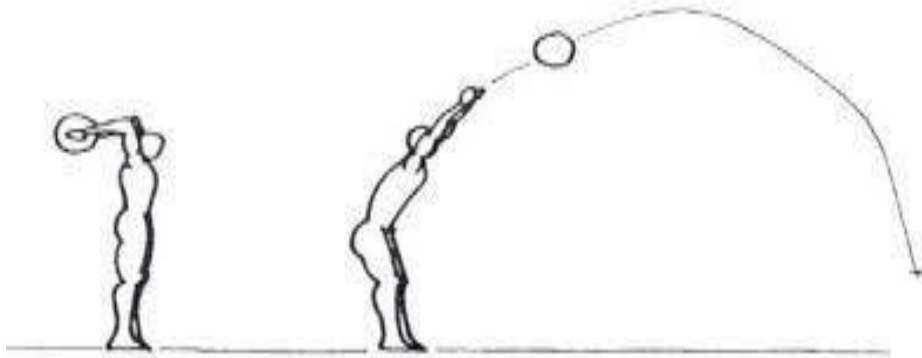
يقوم المختبر بالإحماء جيدا قبل البداية بالاختبار.

يقف اللاعب كأنه يؤدي رمية جانبية، القدمان على الأرض، الكرة ممسوكة باليدين ويتم رمي

الكرة من فوق وخلف الرأس لأبعد مسافة ممكنة.

تعطى ثلاث محاولات لرمي الكرة إلى أبعد مسافة.

التسجيل: تحتسب أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة.



الشكل رقم (02): يبين اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس.

الاختبارات المهارية:

اختبار دقة مهارة السحق العالي: (عبد الدايم، 2008، ص 101)

الغرض: منه قياس الدقة لمهارة السحق العالي.

الأدوات: ملعب الكرة الطائرة، 5 كرات طائرة، صفارة.

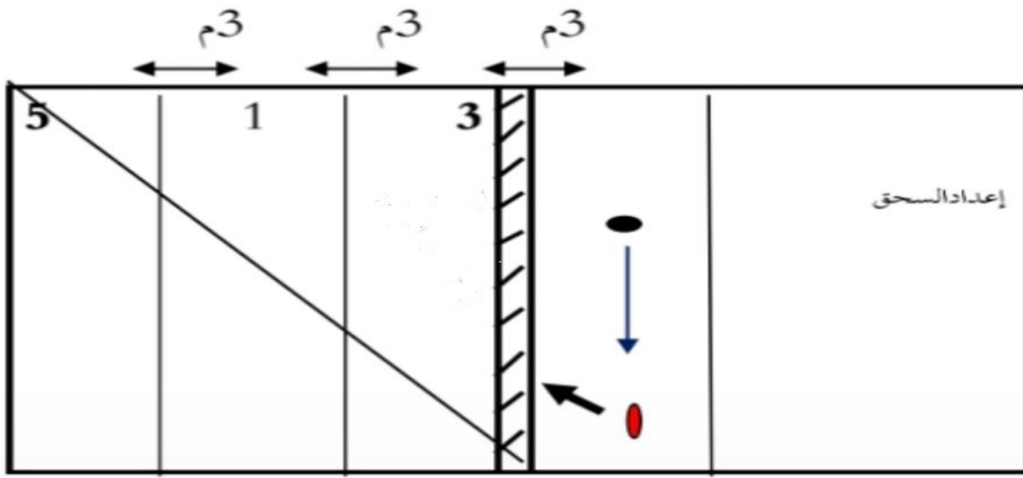
طريقة الأداء:

يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز (4) بحيث يقوم المدرب بإعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب بأداء المهارة.

التسجيل:

تعطى الدرجات وفق سقوط الكرة في الشكل البياني.

تسجل مجموع الدرجات المتحصل عليها خلال الخمس المحاولات ويكون المجموع الإجمالي للمختبر 25 درجة.



الشكل رقم (03): يبين اختبار دقة مهارة السحق العالي

5-6 - الخصائص السيكومترية لاختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي:

الثبات:

لحساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest) يومي 2024/03/13 و 2024/03/17 على عينة بلغ قوامها 05 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي لاختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (...) يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول (02): يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.95	0.91	5.36	48.50	04	48	سارجنت
0.92	0.85	0.48	7.52	0.29	7.19	رمي كرة طبية 03 كلغ
0.95	0.91	1.72	10.17	2.50	9.33	السحق العالي

من خلال الجدول (02): نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.85 و 0.91 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.92 و 0.95، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

الأدوات الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة).
- ✓ اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين).
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

5-7-1- تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية:

5-7-1-1- تصميم الدراسة:

5-7-1-1-1- اختبارات الدراسة: صممت الدراسة من قبل الطالب وفق خطوات منهجية وفقا لمعايير البحث العلمي وذلك بالقيام بالاختبار القبلي لكلتا العينتين (الضابطة والتجريبية) بعد عملية التسخين، بعد الانتهاء من سلسلة التدريبية البليومترية تم القيام بالاختبار البعدي لكلتا العينتين (الضابطة والتجريبية)، وتسجيل النتائج ومقارنتها وفق فرضيات هذا البحث.

5-7-1-2- التمارين المقترحة: قاما الطالب بتصميم برنامج تدريبي لمدة شهر وأسبوع يحتوي على 5

دورات أسبوعية (micro cycle) كل دورة أسبوعية تحتوي على 2 حصص تدريبية، هذه الحصص تحتوي على تمارين بليومترية سواء في مرحلة التسخينات أو المرحلة الأساسية وهذا ما أعطى حافزا جديدا للعينة التجريبية للتمرن وقد لوحظ هذا من خلال الحصص المطبقة

5-7-2- المعالجة الإحصائية: في ضوء الأهداف والفرضيات الموضوعية للدراسة قاما الطالب باستخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفرضيات الذي اشتمل على الآتي:

1- برنامج SPSS

2- المتوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4- اختبار Test T لعينتين مستقلتين ولعينتين مترابطتين

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

5-8-1- التجربة الميدانية:

- عند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الطالب التجربة الميدانية كما يلي:

5-8-1-1- الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم 19-03-2024 م. قبل بدء الاختبار تم إجراء تسخينات و شرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح للاختبارات، و تم إجراء الاختبارات بالملعب الخاص بالفريق (المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعرييرج).

5-8-1-2- زمن التمارين: قاما الطالب بتحديد التمارين وفق سلسلة من التمارين البليومترية مقسمة على وحدات تدريبية، يختلف زمن كل تمرين حسب مكانته وهدفه في الحصة وهدف الحصة عموماً داخل الدورة الأسبوعية والشهرية

5-8-1-3- الاختبار البعدي: تم القيام بالاختبار البعدي على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ

2024-04-30

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات المهارية، عينات البحث، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى ألا يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحثان عن تحليل النتائج التي توصلا إليها، هذا من جهة، ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل السادس

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا المرحلة من البحث قام الطالب بإجراء اختبارات قبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ثم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، في حين أن المجموعة الضابطة كانت تتدرب بشكل عادي وذلك من خلال توزيع مهام العمل بين الطالب والمدرّب الرئيسي للفئة، سوف نتطرق لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الجزء الآتي.

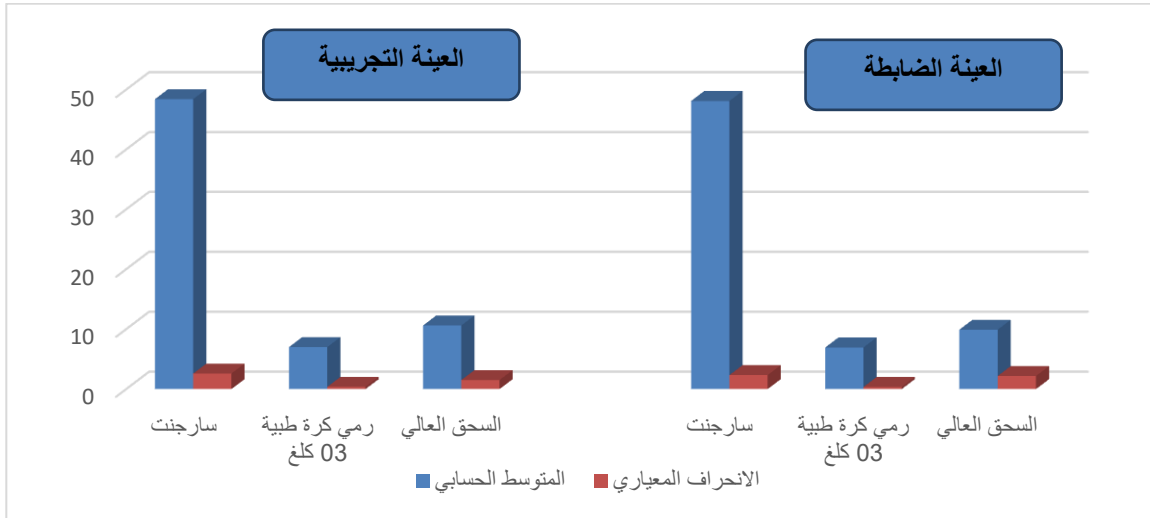
6 - 1 - عرض وتحليل النتائج:

6 - 1 - 1- عرض نتائج الفرق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية:

لتحديد طبيعة الفرق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية تم استخدام اختبارات للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يبين طبيعة الفرق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية

الاختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
سارجنت	48.40	2.59	48.10	2.33	0.27	2.10	0.05	18	غير دال
رمي كرة طبية 03 كلغ	07	0.37	6.94	0.35	0.39				غير دال
السحق العالي	10.60	1.51	9.90	2.18	0.84				غير دال



شكل رقم (04): يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت القبلي بلغت 48.40 وبانحراف معياري 2.59، فيما قدر المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بـ 48.10 وبانحراف معياري 2.33، أما فيما يخص اختبار رمي كرة طبية وزن 03 كلغ القبلي فيساوي المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 07 وبانحراف معياري 0.37، في حين بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 6.94 وبانحراف معياري 0.35، وقدر المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار السحق العالي بـ 10.60 وبانحراف معياري 1.51، أما فيما يخص العينة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي لها 9.90 وبانحراف معياري 2.18.

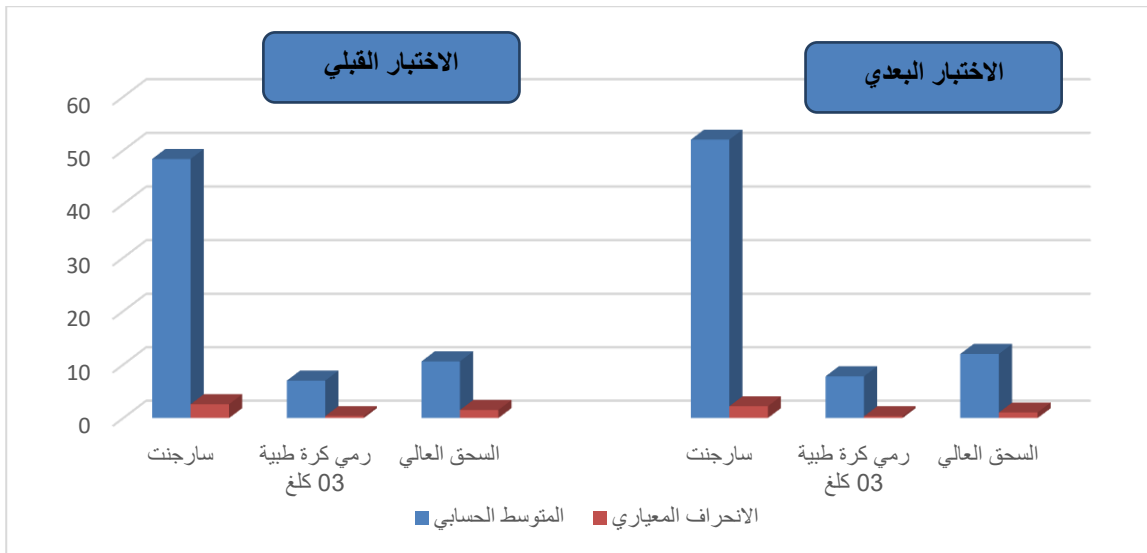
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة التالية: سارجنت، رمي كرة طبية وزن (03 كلغ)، السحق العالي والبالغة: 0.27، 0.39، 0.84 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.10 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة.

6 - 1 - 2- عرض نتائج الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة والبعديّة لدى العينة التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة والبعديّة لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4): يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبليّة والبعديّة لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
سارجنت	48.40	2.59	52	2.21	3.43	2.26	0.05	09	دال
رمي كرة طبية 03 كلغ	07	0.37	7.81	0.34	10.69				دال
السحق العالي	10.60	1.51	12	1.05	4.58				دال



شكل رقم (5): يبين مستوى العينة التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية والبعدي

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت القبلي بلغت 48.40 وبانحراف معياري 2.59، فيما قدر المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 52 وبانحراف معياري 2.21، أما فيما يخص اختبار رمي كرة طبية وزن 03 كلغ القبلي فيساوي المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 07 وبانحراف معياري 0.37، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 7.81 وبانحراف معياري 0.34، وقدر المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار السحق العالي القبلي بـ 10.60 وبانحراف معياري 1.51، أما فيما يخص الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي له 12 وبانحراف معياري 1.05

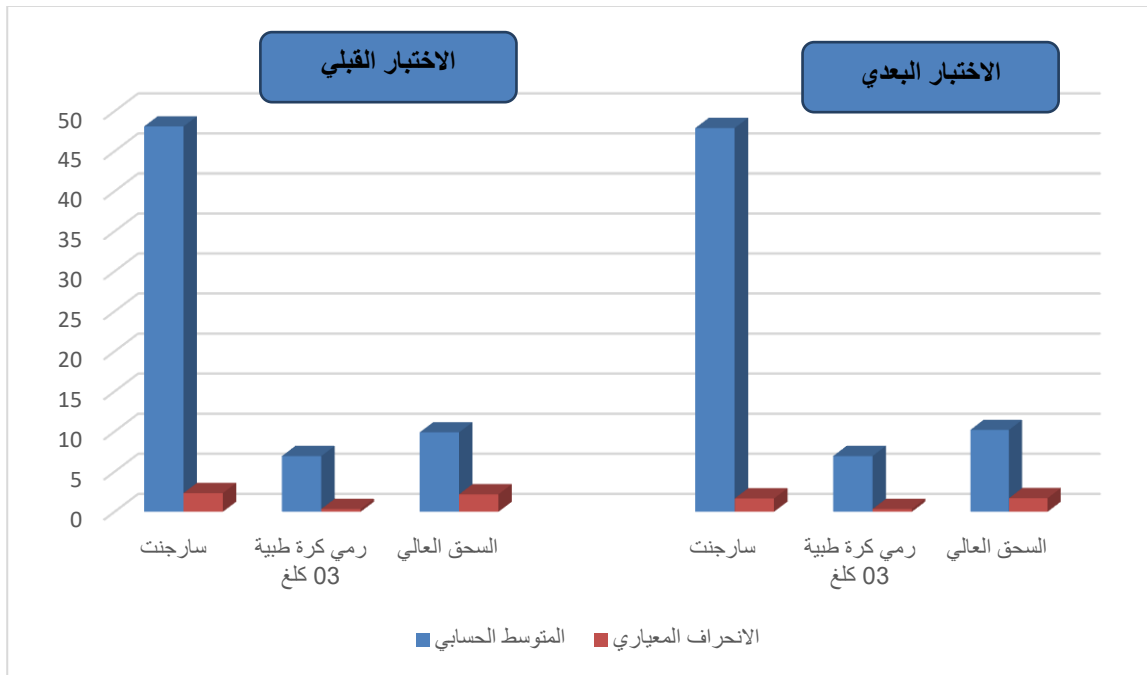
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي التالية: سارجنت، رمي كرة طبية وزن 03 كلغ، السحق العالي والبالغة: 3.43، 10.69، 4.58 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.26 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 09 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي التالية: سارجنت، رمي كرة طبية وزن 03 كلغ، السحق العالي لدى العينة التجريبية، لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له (52، 7.81، 12) أكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (48.40، 07، 10.60) أي أن العينة التجريبية تحسنت في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المطبق.

6 - 1 - 3- عرض نتائج الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية والبعديّة لدى العينة الضابطة:

لتحديد طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية والبعديّة لدى العينة الضابطة تم استخدام اختبارات للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5): يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية والبعديّة لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
سارجنت	48.10	2.33	47.90	1.66	0.30	2.26	0.05	09	غير دال
رمي كرة طيبيّة 03 كلغ	6.94	0.35	6.94	0.34	0.06				غير دال
السحق العالي	9.90	2.18	10.20	1.69	0.47				غير دال



شكل رقم (6): يبين مستوى العينة الضابطة في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي القبلية والبعديّة

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت القبلي بلغت 48.10 وبانحراف معياري 2.33، فيما قدر المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 47.90 وبانحراف معياري 1.66، أما فيما يخص اختبار رمي كرة طبية وزن 03 كلغ القبلي فيساوي المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 6.94 وبانحراف معياري 0.35، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6.94 وبانحراف معياري 0.34، وقدر المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار السحق العالي القبلي بـ 9.90 وبانحراف معياري 2.18، أما فيما يخص الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي له 10.20 وبانحراف معياري 1.69

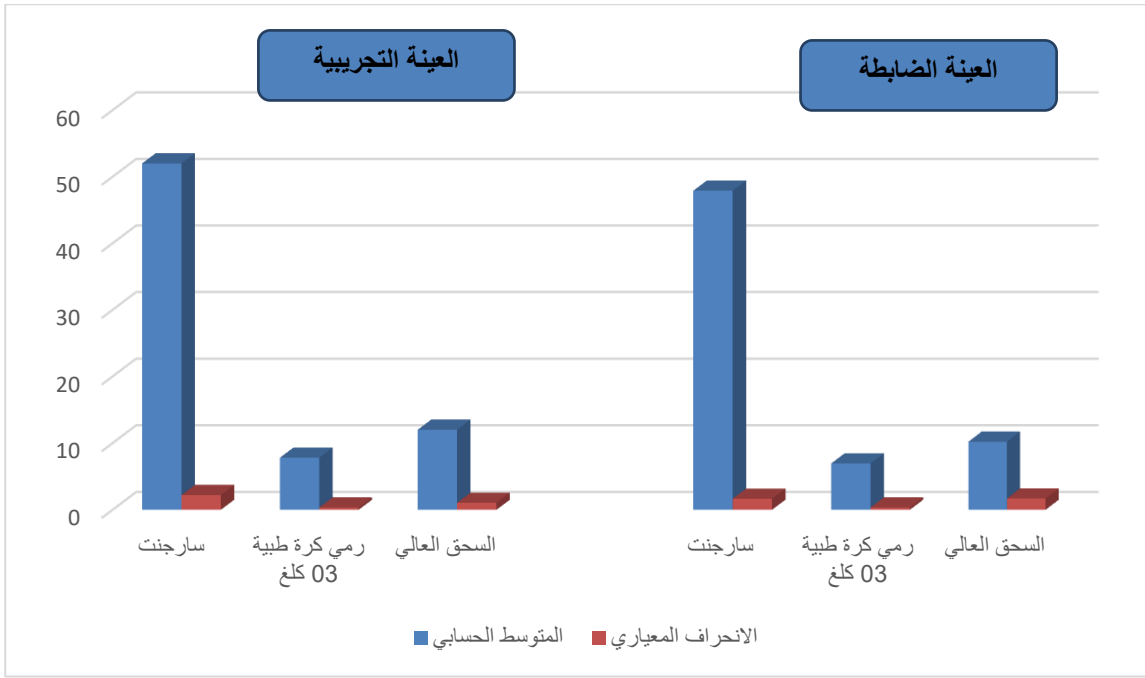
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة التالية: سارجنت، رمي كرة طبية وزن 03 كلغ، السحق العالي والبالغة: 0.30، 0.06، 0.47 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.26 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 09 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة التالية: سارجنت، رمي كرة طبية وزن 03 كلغ، السحق العالي لدى العينة الضابطة.

6 - 1 - 4- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي البعديّة:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي البعديّة تم استخدام اختبار ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5): يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي البعديّة

اختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
سارجنت	52	2.21	47.90	1.66	4.69	2.10	0.05	18	دال
رمي كرة طبية 03 كلغ	7.81	0.34	6.94	0.34	5.46				دال
السحق العالي	12	1.05	10.20	1.69	2.86				دال



شكل رقم (6): يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي البعدية

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت البعدي بلغت 52 وبانحراف معياري 2.21، فيما قدر المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بـ 47.90 وبانحراف معياري 1.66، أما فيما يخص اختبار رمي كرة طبية وزن 03 كلغ البعدي فيساوي المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 7.81 وبانحراف معياري 0.34، في حين بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 6.94 وبانحراف معياري 0.34، وقدر المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار السحق العالي بـ 12 وبانحراف معياري 1.05، أما فيما يخص العينة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي لها 10.20 وبانحراف معياري 1.69

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية التالية: سارجنت، رمي كرة طبية وزن 03 كلغ، السحق العالي والبالغة: 4.69، 5.46، 2.86 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.10 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ومهارة السحق العالي البعدية، لصالح العينة التجريبية لأن قيم المتوسط الحسابي لها في اختبارات: سارجنت، رمي كرة طبية وزن 03 كلغ، السحق العالي أكبر من قيم المتوسط الحسابي للعينة الضابطة ويعزى هذا الفرق للبرنامج التدريبي المطبق.

6 - 2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

6 - 2 - 1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أنه لا توجد فروق فيما يخص (القوة الانفجارية ، مهارة السحق العالي) ، وهذا يعني أن المجموعتين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج الاختبارات القبلية وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى تحققت والتي تقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة ، ومنه نستنتج أنا هناك توافق مع دراسة (بن يحي عبد الله ، 2021 ، التي تؤكد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي على المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لأثر التدريب البليومتري على تنمية الارتقاء لمهارة لحائط الصد ،

6 - 2 - 2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أنه توجد فروق فيما يخص (القوة الانفجارية ، مهارة السحق العالي) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ، وهذا يعني أن هناك تحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين بليومتريّة، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية تحققت والتي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة.

وهذا ما أشارت إليه دراسة بن يحي عبد الله 2021 ، والتي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لأثر التدريب البليومتري على تنمية الارتقاء لمهارة لحائط الصد ، وعلى سبيل التأكيد هناك أيضا دراسة (حمر العين عادل و بوخاتم محمد ، 2014 ،) والتي تضمنت انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية في مهارتي السحق والصد .

6 - 2 - 3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها ومن خلال النتائج المحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للتدريب البليومتري تأثير على تنمية القوة الانفجارية وتحسين مهارة السحق العالي في الكرة الطائرة صنف فئة اقل من 17 سنة، وذلك من خلال البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية والذي كانت طريقة التدريب البليومتري هي الطريقة المتبعة، وكان لها الأثر الواضح على مستوى أداء اللاعبين البدني والمهاري .

وهذا ما أشارت إليه دراسة لنيل شهادة ماجستير (بونشادة ياسين 2011) والتي كانت تتمحور حول تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة فئة اواسط، حيث حقق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب البليومتري، باستخدام مجموعة من التمارين البليومترية تحسن ملحوظ في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، أيضا هذا ما أشارت إليه دراسة (عادل، محمد، 2014).

والتي تضمنت، توظيف التمرينات البليومترية لتنمية وتحسين القوة الانفجارية لمهربي السحق والصد للاعبي الكرة الطائرة، توصل الباحثان إلى أن طريقة التدريب بالتمارين البليومترية تؤثر إيجابا على تحسين القوة الانفجارية ومهربي السحق والصد، وذلك من خلال المقارنة بين دراسات سابقة تضمنت نفس الموضوع، وعلى سبيل التأكيد هناك أيضا دراسة (لحاج عيسى، 2015) ومن خلال مقارنة نتائجه مع فرضياته توصل إلى أن، للتدريب البليومتري أثر إيجابي واضح على تحسين المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة إذ و بعد تطبيق البرنامج الذي يحتوي على هذا النوع من التمارين والتي هي شكل من أشكال التدريب البليومتري، أنه هناك تحسن واضح على الأداء للاعبين.

أيضا هناك دراسة (عبدالله، 2021) والتي تضمنت أن للتدريب البليومتري اثر على تنمية الارتفاع لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة .

خلاصة:

من خلال هذا الفصل في دراستي وباعتبار الجانب التطبيقي للبحث والذي يعد أهم الفصول، أردت إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم، كما أحطت بظروف اختيار العينة ووضع حدود البحث الزمانية والمكانية، كم أبرزت النقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات الاختبار وكذا أخذت تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجدت تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضحت الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث من خلال تحليل ومناقشة بحوث أخرى مشابهة لبحثي قمت بتحليل ومناقشة دراسات سابقة مشابهة لدراستنا ووصلنا إلى نتائج كانت مبتغى دراستنا منذ البداية.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام:

في ضوء النتائج ومناقشتها يمكن استنتاج مايلي:

1. حقق التدريب البليومتري أثرا ايجابيا على صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة.
2. حقق التدريب البليومتري أثرا ايجابيا على مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية فيما يخص الاختبارات القبلية
4. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات البعدية.
5. إن استخدام طريقة التدريب البليومتري لها اثر على تنمية القوة الانفجارية، وتحسين مهارة السحق العالي في الكرة الطائرة سواء في مرحلة ما قبل التكوين أو في مرحلة التكوين.
6. التنوع في طرق التدريب وتكييفها حسب متطلبات المنافسة أصبح العنصر الفارق والمؤثر في تحديد أو بالأحرى في الحصول على نتائج ملموسة في وقت قصير.

7 - 2 الاقتراحات:

لعل ان خير اثر يتركه الباحث في دراسته هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة الباحث العلمي وتدعمه، وبعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات قمت بصياغة مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نام لان تكون بناءة تعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي و بالخصوص في مجال التدريب الرياضي وكذا الارتقاء بمستوى البحث العلمي،ويمكن حصرها في مايلي:

- استخدام التدريب البليومتري من اجل تطوير القوة الانفجارية.
- استخدام التدريب البليومتري من اجل تحسين مهارة السحق العالي في الكرة الطائرة.
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهجالتدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية و المهارية والتكرار والوقت والراحة بينها، والأدوات المستخدمة لما لها تأثير في تطور المستوى البدني للاعبالكرة الطائرة.
- الاهتمام بالجانب المهاري للاعبي الكرة الطائرة لأنها سر النجاح والتفوق خاصة.

- توفير الوسائل والإمكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيرورة الحسنة لها.
 - إدخال المدربين في تربيّات ودورات تكوينية حتى يستفيدوا منها ويرفعوا من قدراتهم المعرفية والعلمية والتدريبية.
 - ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب البليومتري.
 - اجراء القياسات البدنية قبل اثناء وبعد الموسم الرياضي لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية وتسهيل عملية تقنين الاحمال التدريبية.
- وفي الأخير اتمنا أنني أفدت زملائي الطلاب أو المدربين ولو بالشيء القليل راجي من الله السداد والتوفيق لأهل الاختصاص في مجال التدريب للنهوض بالرياضة وتحقيق مستويات أفضل على الصعيدين المحلي والدولي.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

- 1- سعد حماد الحميلي، 2006 ، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة، عمان .
- 2- جمال صبري فرج، 2010، تدريب القوة البلومترك، دار دجلة، ط 1، الاردن.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 4- أمر الله البساطي، 1998 ، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية.
- 5- مفتي ابراهيم حماد، 1998، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 6- مفتي ابراهيم حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 7- مروان عبد الحميد ابراهيم، 2015، موسوعة كرة القدم، ط1، دار الفكر .
- 8- مروان عبد الحميد ابراهيم، 2001، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة -مهارات خطط -اختبارات بدنية ومهارية -قياسات جسمية -انتقاء - معاقين - تصميم، ط1، مؤسسة الورق للنشر، عمان، الاردن .
- 9- ممدوح اسماعيل عيسى يوسف، 2015، قواعد ومهارات الكرة الطائرة، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الاسكندرية.
- 10- رعد محمد عبد ربو، 2010، الرياضات الكروية، ط1، الحبادرية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 11- حسن عبد الجواد، 1994 ، المبادئ للألعاب الإعدادية القانون الدولي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 12- قاسم حسن، 1998، التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الاردن.
- 13- حسن السيد أبو عبده، 2002، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر .
- 14- درويش زكي، 1998، التدريب البليومتري تطوره ومفهومه واستخدامه مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 15- نمر عبد العزيز، نريمان الخطيب، 1996، التدريب الرياضي وتصميم وتخطيط الموسم الرياضي، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، مصر .
- 16- بسطوسي أحمد، 1996، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 17- حسام، واخرون، 1997، موسوعة علمية في التدريب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 18- زكي محمد حسين، 2005، من اجل قوة عضلية افضل، التدريب البليومتري، المكتبة المصرية، مصر .

- 19- سالم السكر ابراهيم ، موسوعة فيزيولوجية مسابقات المضمار .
- 20- عبد الفتاح ابراهيم الشعلان، 1994 ، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 21- دبو ياسر، 1997 ، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر .
- 22- درويش زكي، 1998 ، التدريب البليومتري تطور مفهومه، استخدامه مع الناشئين .
- 23- حسين محمد صيفي، 1979 ، التقويم والقياسات في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 24- صالح السيد فاروق، 1980 ، اثر تنمية القوة على فعالية الأداء لدى اللاعب، الإسكندرية، مصر .
- 25- عصام عبد الخالق، 1972 ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتاب الجامعية، الإسكندرية، مصر .
- 26- ابو العلاء، دور المدرب واللاعب في إصابات الرياضي، الإسكندرية
- 27- خربيط مجيد ريسان، 1989 ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة .
- 28- السيد عبد المقصود، 1997 ، الكرة الطائرة التكتيك والتكتل الفردي، جامعة بغداد كلية التربية البدنية.
- 29- طه علي مصطفى، ض 1999 ، الكرة الطائرة - تاريخ - تعلم - تدريب - قانون، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،
- 30- صقلي محمود، 1996 ، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة للطباعة والنشر،
- 31- معوش علي، 1994 ، الكرة الطائرة، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر .
- 32- بن خطيبة، 1996 ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر، مصر .
- 33- فهمي زينب، 1994 ، كرة اليد للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
- 34- الوشاحي عصام الدين، 1997 ، المبادئ التعليمية للكرة الطائرة، ط1، دار الفكر، القاهرة .
- 35- الحمحامي محمد، الخولي امين، 1998 ، أسس التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي القاهرة،
- 36- علاء الدين كفاقي، 2004، الارتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 37- علي فاتح الهنداوي، 2002، علم النفس الطفولة والمراهقة، ب ط، العين دار الكتاب الجامعي.
- 38- عبد السلام زهران، 2011، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط 5، مصر.
- 39- رمضان محمد الغدافي، 1997، علم النفس النمو والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر.
- 40- عبد المنعم عبد القادر الميلادي، 2004 ، سيكولوجية المراهقة، مؤسسة الشباب الجامعية، الأردن.
- 41- أكرم رضا، 2000، مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط 3، مصر .
- 42- خليل ميخائيل معوض، 2000، قدرات وسمات الموهوبين، ب ط، جامعة الإسكندرية، مصر .

- 43- عبد الرحمان العيساوي، 2002، سيكولوجيا النمو، ب ط، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- 44- فوزي محمد جبل، 2001، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، مصر.
- 45- أسامة كامل راتب ومحمد حسن علاوي، 1999، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس .
- 46- عمار بوحوش، 2001، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط 3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 47- صالح بن حمد عساف، 1416 هـ، سلسلة البحث في العلوم السلوكية، ط 1، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض.
- 48- أحمد عبد الدايم علي مصطفى طه 2008، دليل المدرب في الكرة الطائرة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- RuvueEdit par 1988, par la federation algerienne de volley –ball , smath.
- 2- Gunjen weinc 1992, bioloqui du sport, edition vigot, paris.
- 3-aurelienbroussal ,2012, derval& olivierbolliet:les tests de terrain,trainair,franc
- 4-Alford. Polymétrics,,1989 , U.S.A, Round table by L.A.A.F. magazine Rome,March.
- 5-Cometti g: 1987, la pliometrie, éd : Université de bougagon.
- 6 -Zatsiorski V, 1966, Les qualités physiques du sportif, in traduction INSEP.
- 7-Cometti. G et Cometti D, (2007). La vitesse. CHIRON, Paris.
- 8-Cometti. G et Cometti D, (2007). La pliométrie: méthodes, entraînement,exercices. Chiron, Paris.
- 9-Cometti. G, (1988); les méthodes modernes de musculation. Édition - UFR STAPS Dijon compte-rendu du colloque de novembre. TOME 1 et TOME 2.
- 10-Pradet. M., (1996). la préparation physique. Collection entraînement, éditions de l'INSEP.
- 11-Jugen Wenek2 ,1990,manuel d'entraînement, 3eme édition, paris,
- 12- Anderson, E, E, 1974, the effectivenss of retail price reduction, a comparison of alternative expressions of price, journal of marketing research.

المواقع الإلكترونية :

1. WWW.volley.com.
2. <http://www.bdaina.com>,

القوانين الرسمية للاتحادية الدولية للكرة الطائرة 2001، 2004

الملاحق

الاختبارات القبلية:

تاريخ الإجراء: 2024/03/19

المجموعة الضابطة

الرقم	اختبار الوثب العمودي	اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ	اختبار مهارة السحق العالي
1	45سم	6.60م	09نقاط / 25
2	49سم	6.28م	11نقطة / 25
3	50سم	7.10م	10نقاط / 25
4	48سم	7.30م	13نقطة / 25
5	44سم	6.90م	13نقطة / 25
6	49سم	6.60م	09نقاط / 25
7	47سم	7.15م	08نقاط / 25
8	48سم	7.40م	06نقاط / 25
9	49سم	6.98م	09نقاط / 25
10	52سم	7.05م	11نقطة / 25

الاختبارات القبلية:

تاريخ الإجراء: 2024/03/19

المجموعة التجريبية

الرقم	اختبار الوثب العمودي	اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ	اختبار مهارة السحق العالي
1	47سم	6.32م	11 نقطة / 25
2	48سم	6.70م	11 نقطة / 25
3	51سم	7.15م	12 نقطة / 25
4	49سم	6.95م	13 نقطة / 25
5	53سم	7.40م	11 نقطة / 25
6	46سم	6.60م	10 نقاط / 25
7	47سم	7.28م	11 نقطة / 25
8	49سم	7.50م	13 نقطة / 25
9	44سم	7.10م	12 نقطة / 25
10	50سم	6.99م	13 نقطة / 25

الاختبارات البعدية:

تاريخ الإجراء: 2024/04/30

المجموعة الضابطة

الرقم	اختبار الوثب العمودي	اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ	اختبار مهارة السحق العالي
1	48سم	6.65م	09 نقاط / 25
2	49سم	7.05م	10 نقاط / 25
3	48سم	6.30م	10 نقاط / 25
4	48سم	7.34م	12 نقطة / 25
5	47سم	6.98م	10 نقاط / 25
6	49سم	6.50م	13 نقطة / 25
7	44سم	7.15م	10 نقاط / 25
8	49سم	7.50م	08 نقاط / 25
9	47سم	6.90م	08 نقاط / 25
10	50سم	7.06م	12 نقطة / 25

الاختبارات البعدية:

تاريخ الإجراء: 2024/04/30

المجموعة التجريبية

الرقم	اختبار الوثب العمودي	اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ	اختبار مهارة السحق العالي
1	54 سم	7.00 م	11 نقطة / 25
2	53 سم	7.85 م	11 نقطة / 25
3	54 سم	7.70 م	12 نقطة / 25
4	55 سم	7.55 م	13 نقطة / 25
5	52 سم	8.03 م	11 نقطة / 25
6	50 سم	7.78 م	12 نقطة / 25
7	51 سم	8.00 م	11 نقطة / 25
8	48 سم	8.14 م	13 نقطة / 25
9	53 سم	8.12 م	12 نقطة / 25
10	50 سم	7.97 م	14 نقطة / 25

خصائص العينة

المجموعة الضابطة:

الوزن	الطول	السن	الجنس	الاسم واللقب	الرقم
62,00	1.78م	16	ذكر	دريسي رضوان	1
57,00	1.76م	17	ذكر	بوعباية عباس	2
63,00	1.81م	17	ذكر	لحلو ادم	3
67,00	1.82م	17	ذكر	كركاش يوسف	4
63,00	1.78م	15	ذكر	دفاف عيسى	5
62,00	1.80م	16	ذكر	صديقي رضا	6
64,00	1.81م	16	ذكر	سويسي عبد الهادي	7
62,00	1.78م	17	ذكر	بلعزوق عماد	8
58,00	1.68م	15	ذكر	ماني عبد الرحيم	9
64,00	1.83م	16	ذكر	سعدي عقبة	10

خصائص العينة

المجموعة التجريبية:

الرقم	الاسم واللقب	الجنس	السن	الطول	الوزن
1	بن حمودة امين	ذكر	16	1.80م	62,00
2	بلواهري خليل	ذكر	16	1.81م	65,00
3	ميهوبي عمار	ذكر	17	1.78م	62,00
4	مشري معاذ	ذكر	15	1.68م	58,00
5	محمادي محمد	ذكر	16	1.82م	64,00
6	مباركية ايمن	ذكر	16	1.78م	62,00
7	لونيس صالح	ذكر	16	1.76م	58,00
8	بن دريميع علي	ذكر	17	1.81م	64,00
9	تواتي سيف الدبن	ذكر	17	1.82م	68,00
10	بلغار منذر	ذكر	15	1.78م	63,00

Statistiques de groupe

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

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الوثب_ العمودي	تجريبية	10	48,4000	2,59058	,81921
	ضابطة	10	48,1000	2,33095	,73711
رمي_كرة_طبية	تجريبية	10	6,9990	,37057	,11718
	ضابطة	10	6,9360	,34846	,11019
السحق_العالِي	تجريبية	10	10,6000	1,50555	,47610
	ضابطة	10	9,9000	2,18327	,69041

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الوثب_ العمودي	Hypothèse de variances égales	,200	,660	,272	18	,789	,30000	1,10202	-2,01525	2,61525
	Hypothèse de variances inégales			,272	17,803	,789	,30000	1,10202	-2,01709	2,61709
رمي_كرة_طبية	Hypothèse de variances égales	,024	,879	,392	18	,700	,06300	,16086	-,27495	,40095
	Hypothèse de variances inégales			,392	17,932	,700	,06300	,16086	-,27504	,40104
السحق_العالِي	Hypothèse de variances égales	1,125	,303	,835	18	,415	,70000	,83865	-1,06194	2,46194
	Hypothèse de variances inégales			,835	15,981	,416	,70000	,83865	-1,07803	2,47803

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
--	--------	---	---------	------------	-------------------------

الملاحق

الوثب_ العمودي	تجريبية	10	52,0000	2,21108	,69921
	ضابطة	10	47,9000	1,66333	,52599
رمي_كرة_طبية	تجريبية	10	7,8140	,34209	,10818
	ضابطة	10	6,9430	,37038	,11712
السحق_العالي	تجريبية	10	12,0000	1,05409	,33333
	ضابطة	10	10,2000	1,68655	,53333

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur
l'égalité des
variances

Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Infé- rieur	Supérieur
الوثب_ العمودي	Hypothèse de variances égales	1,668	,213	4,686	18	,000	4,10000	,87496	2,2617 8	5,93822
	Hypothèse de variances inégales			4,686	16,715	,000	4,10000	,87496	2,2516 0	5,94840
رمي_كرة_طبي- ة	Hypothèse de variances égales	,158	,696	5,463	18	,000	,87100	,15944	,53603	1,20597
	Hypothèse de variances inégales			5,463	17,888	,000	,87100	,15944	,53588	1,20612
السحق_العالي	Hypothèse de variances égales	1,618	,220	2,862	18	,010	1,80000	,62893	,47866	3,12134
	Hypothèse de variances inégales			2,862	15,100	,012	1,80000	,62893	,46024	3,13976

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	48,4000	10	2,59058	,81921
	بعدي	52,0000	10	2,21108	,69921

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	10	,000	1,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
					Inférieur	Supérieur		
Paire 1	قبلي - بعدي	-3,60000	3,40588	1,07703	-6,03642	-1,16358	-3,343	

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne erreur			
		Moyenne	N	Ecart type	standard
Paire 1	قبلي	6,9990	10	,37057	,11718
	بعدي	7,8140	10	,34209	,10818

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	10	,774	,009

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-,81500	,24112	,07625	-,98749	-,64251	-10,689	9	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne erreur			
		Moyenne	N	Ecart type	standard
Paire 1	قبلي	10,6000	10	1,50555	,47610
	بعدي	12,0000	10	1,05409	,33333

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	10	,770	,009

Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-1,40000	,96609	,30551	-2,09110 - ,70890	-4,583	9	,001

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	48,1000	10	2,33095	,73711
	بعدي	47,9000	10	1,66333	,52599

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	10	,490	,150

Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	,20000	2,09762	,66332	-1,30055 1,70055	,302	9	,770

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	6,9360	10	,34846	,11019
	بعدي	6,9430	10	,37038	,11712

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	10	,455	,186

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilat éral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-,00700	,37556	,11876	-,27566	,26166	-,059	9	,954

Statistiques des échantillons appariés

					Moyenne erreur standard
		Moyenne	N	Ecart type	
Paire 1	قبلي	9,9000	10	2,18327	,69041
	بعدي	10,2000	10	1,68655	,53333

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	10	,489	,152

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilat éral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-,30000	2,00278	,63333	-1,73270	1,13270	-,474	9	,647

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	48,0000	4,00000	6
retest	48,5000	5,35724	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,905*
	Sig. (bilatérale)		,013
	N	6	6

retest	Corrélation de Pearson	,905 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,013	
	N	6	6

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

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	7,1917	,28534	6
retest	7,5183	,48417	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,850 [*]
	Sig. (bilatérale)		,032
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,850 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,032	
	N	6	6

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

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	9,3333	2,50333	6
retest	10,1667	1,72240	6


Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,912 [*]
	Sig. (bilatérale)		,011
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,912 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,011	
	N	6	6

رقم الحصة: 01

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية
 المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريّيج
 التّاريخ: 24 03 2024
 الفئة: أقل من 17 سنة عدد اللاعبين: 10
 الشدّة: 70 %
 المدة: 90 د

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين وتعليم وتحسين خطوات الاقتراب السليمة للارتقاء

المراحل	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الجموعات	الراحة بين المجموعات		
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) الإحماء الخاص (تسخينات موجهة		15د						
الرئيسية	التمرين 01: الوقوف مع فتح الرجلين بعرض الكتفين، اتخاذ خطوة للأمام برجل واحدة وثني الساق الأمامية، ثم الدفع بأقصى ما يمكن باستخدام الذراعين للأعلى، ثم الرجوع إلى الوضعية الأولى التمرين 02: الوقوف في مواجهة درج مع ثني سريع للساق و القيام بخطوة للأعلى و للأمام النزول على القدمين معا . (ارتفاع الخطوة 30-40 سم) . التمرين 03: الجلوس على الركبتين مع حمل الكرة الطبية على مستوى الصدر و القيام بتمريره للأمام و للأعلى . التمرين 4: La course d'élan كل لاعب يقوم بخطوات الاقتراب السليمة ثم الارتقاء لاداء مهارة السحق في الملعب ثم مع الشبكة التمرين 5: مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة	    	15 12د 8د 10د 15د	5 5 6	15 4 15 4 15 1	4 4 4	2د 2د 2د		
		الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين التحية	15د						

رقم الحصة: 02

التاريخ: 26 03 2024

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية


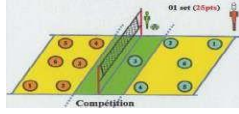

الفئة: أقل من 17 سنة عدد اللاعبين: 10

المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريّيج

الشدة: 70 %

المدة: 90 د

هدف الحصة : تحسين القوة الانفجارية وتحسين القفز والسحق

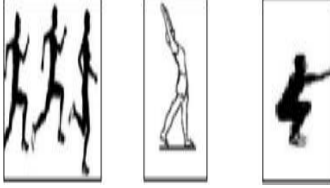

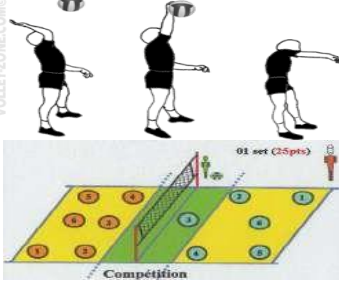

المرحلة	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	التكرارات بين التجمعات	الراحة بين التجمعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي الإحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د			
الرئيسية	العمل على شكل ورشات الورشة 1: القفز العمودي على المقاعد): الإرتداد الجيد و ثني الركبتين بزاوية 90 درجة عند التلامس مع الأرض. الورشة 2: (الكرة الطبية: حمل الكرة الطبية 3 كغ على مستوى الصدر والقفز بها ثم القفز لضرب الكرة بالرأس. الورشة 3 القفزات الجانبية: إجراء قفزات جانبية بالرجلين معا على الخيط المطاطي مع إرتداد جيد و ثني الركبتين بزاوية 90 درجة عند كل لمس للأرض. الورشة 4: (skipping لمسافة 10 متر ثم رمي الكرة نحو المرمى بكل قوة (5كرات). الورشة 5: (varju): القفز عن طريق فتح الرجلين للجانب مع رفع قضيب أثقال (12كغ), الأرجل ممدودة جيدا. التمرين 2: La suspension et l'armé du bras كل لاعب يقوم بالقفز و السحق بدون كرة ثم بالكرة لتنمية التوقيت و مهارة السحق السليمة التمرين 3: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		3	30ثا		
			3	30ثا		
			لكل	30ثا		
			ورشة	30ثا		
			3	30ثا		
			3	30ثا		
			11د	30ثا		
18د	30ثا					
						
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين		15د			

رقم الحصة: 03

التاريخ: 2024 03 31
الفئة: اقل من 17 سنة
عدد اللاعبين: 10
الشدة: 70 %

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية
المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريّيج
المدة: 90 د

هدف الحصة : تطوير القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين وتطوير كيفية سحق الكرة

المرحلة	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) الإحماء الخاص (تسخينات موجهة)		15د				
الرئيسية	- التمرين 01: من وضع الضغط، القيام بضم الرجلين ناحية الصدر مع إبقاء اليدين ممدودتين على الأرض، ثم الارتقاء عاليا مع مد للذراعين لأعلى مستوى، ثم الرجوع لوضع القرفصاء وتكرار التمرين التمرين 02: الخطوة العملاقة اي القيام بأطول رحلة ممكنة في الهواء يتم التمرين في كل مرة بتغيير رجل الارتقاء التمرين 03: من وضع الجلوس على الركبتين والكرة الطبية في اليد و من فوق الرأس يتم رميها إلى أبعد مسافة . التمرين 4: كل لاعب يحمل كرة و يسحق الكرة من الأعلى بصفة متتالية لأطول فترة ممكنة التمرين 5: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		12د	6	20ثا	3	2د
			08د	6	20ثا	2	2د
			10د	5	20ثا	3	2د
			11د	3			
			18د	2			
					1د		
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين		15د				

رقم الحصة: 04

التاريخ: 2024 04 02

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية

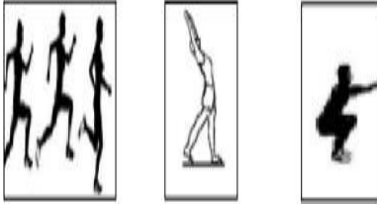


الفئة: أقل من 17 سنة عدد اللاعبين: 10

المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريّيج

الشدة: 80 %

المدة: 90د

هدف الحصة : تنمية وتطوير القوة الانفجارية وتحسين السحق الموجه

المراحل	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	التكرارات بين المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي الإحماء الخاص (تسخينات موجهة)		15د			
الرئيسية	<p>– التمرين 01: المناولة الصدرية من فوق الرأس وتتم 2 ضد 2 يقوم اللاعب (1) بمسك الكرة الطيبة على مستوى الصدر وتقريرها للزميل عاليا فوق الرأس وإعادتها مرة أخرى.</p> <p>– التمرين 02: من وضع الاستلقاء على الأرض مع ثني الساقين، مسك الكرة الطيبة ناحية الصدر والقيام بأداء تمرين عضلات البطن مع رمي الكرة بعيدا .</p> <p>التمرين 03: الوقوف مع ثني الركبتين ثم القفز عاليا ومحاولة لمس الصدر بهما، وتكرار المحاولة في كل مرة بعد توازن الجسم .</p> <p>التمرين 4: كل لاعب يقوم بالسحق الموجه باليد للمناطق المختارة من طرف المدرّب بقوة ضعيفة</p> <p>التمرين 5: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة</p>		15د	6	4	2د
		12د	6	3	2د	
		6د	4	2	1د	
		11د	90			
16د	60					
الانتهائية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين		15د			

رقم الحصة: 05

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية
 المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريريج
 التاريخ: 2024 04 07
 الفئّة: أقل من 17 سنة
 عدد اللاعبين: 10
 المدة: 90د
 الشدة: 80 %
 هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية وتحسين التحكم في الكرة من الأعلى أثناء السحق

المراحل	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) الإحماء الخاص (تسخينات موجهة)		15د				
الرئيسية	<p>التمرين 01: القدم على الدرج والدفع بحركة انفجارية عمودية للأعلى من أجل الوصول لأعلى ارتفاع والهبوط على القدم الأخرى.</p> <p>التمرين 02: الجلوس على الركبتين مع حمل الكرة الطيبة على مستوى الصدر و القيام بتمريره للأمام و للأعلى .</p> <p>التمرين 03: وثب فوق الصندوق و الهبوط على مشط القدمين في وضع نصف القرفصاء ثم الوثب مرة أخرى</p> <p>التمرين 4: التحكم في الكرة من الأعلى كل لاعب يقوم بالسحق الكرة من الأعلى لتطوير المرفق و الإسقاط في الملعب.</p> <p>التمرين 5: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة</p>		15د	6	20ثا	3	3د
			6د	3	15ثا	2	1د
			10د	6	20ثا	3	2د
			11د		90ثا		
			18د		60ثا		
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين		15د				

رقم الحصة: 06

التاريخ: 2024 04 14
 المدرب: عبد الغاني بوحلفاية
 المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعرييج
 الفئة: أقل من 17 سنة عدد اللاعبين: 10
 المدة: 80%
 الشدة: 75 %

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين وتحسين اداء مهارة السحق

المراحل	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	التكرارات الراحة بين التكرارات	الجموعات	الراحة بين الجموعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي الإحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	<p>التمرين 01: الجلوس على الركبتين مع حمل الكرة الطبية على مستوى الصدر و القيام بتمريرة للأمام و للأعلى</p> <p>التمرين 02: تمرين الضغط لآكن مع الحفاظ على الركبتين على الأرض والقيام بالضغط بقوة للخلف ورفع اليدين والقيام بالتصفيق بهما واعدة تكرار التمرين عدة</p> <p>التمرين 03: مقابلة جدار وتحديد هدف للوصول اليه في كل مرة يتم تغيير الارتفاع ومحاولة تجاوز الهدف</p> <p>التمرين 4: كل لاعبين يحملان كرة و يقومان بالتبادل السحق بينهما بوضعية مختلفة.</p> <p>التمرين 5: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة</p>		7د	4	20ثا	3	1د
			7د	4	20ثا	3	1د
			6د	3	15ثا	2	1د
			8د	1			
			17د				
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين التحية		15د				

رقم الحصة: 07

التاريخ: 2024 04 16

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية

الفئة: اقل من 17 سنة عدد اللاعبين: 10

المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريّيج

الشدة: 90 %

المدة: 90 د

هدف الحصة : تنمية القدرات العضلية وتحسين القوة الانفجارية القصوى ,تحسين اداء مهارة السحق

المراحل	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	التكرارات بين المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) الإحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د			
التيقسية	التمرين 1: بالعمل على شكل ورشات: - الورشة 1 حركة skipping المسافة 10 متر بأقصى سرعة. الورشة 2: رمي الكرة الطبية لأقصى مدى ثم الجري بسرعة لمسافة 5 أمتار الورشة 3: القفز على الحبل بأقصى سرعة و بأرجل ممدودة. الورشة 4: تجرى تمارين ضغط الصدر بحيث يكون على مستويين مختلفين و بأيدي مفتوحة . الورشة 5: القيام بالقفز على جانبي الحبل مع القيام بحركة Skipping في كل مرة التمرين 2: كل لاعب يحمل كرة و يمررها للمعد ثم يردّها إليه و يقوم بالسحق بعد القيام بخطوات الاقتراب ثم الارتقاء و السحق فوق الشبكة. التمرين 3: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		30د 10د 16د	4 1 1	20 2 2	2
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين		15د			

رقم الحصة: 08

التاريخ: 2024 04 21

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية

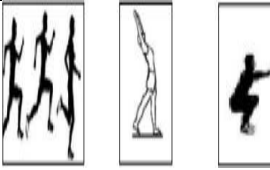
الفئة: أقل من 17 سنة عدد اللاعبين: 10

المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريّيج

الشدّة: 90 %

المدة: 80 د

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين و الدراعين وتعليم وتحسين خطوات الاقتراب السليمة للارتقاء

المراحل	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	التكرارات بين المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي(الإحماء الخاص (تسخينات موجّهة)		15د			
الرئيسية	التمرين 01 وثب الحواجز ووقوف في مواجهة الحواجز، يتم الوثب أماما عاليا بالرجلين		10 د	3	30 ثا	2د
	التمرين: 02: 2 ضد 2 متقابلين، مسك الكرة الطيبة على مستوى الصدر وتميرها للزميل وإعادتها بنفس الأسلوب.		08د	4	20 ثا	2د
	التمرين 03: الوقوف بشكل مستقيم و النظر للأمام ثني الركبتين و مد الذراعين للخلف للاستعداد للطيران لأبعد مسافة ثم النزول والوثب عموديا للوصول لأبعد مسافة		15د	4	20 ثا	2د
	التمرين 4: كل لاعب يحمل كرة و يقوم بالقفز و السحق فوق الشبكة بوضعية مختلفة.		11د			
	التمرين 5: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		15د			1د
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين		15د			

رقم الحصة: 09

التاريخ: 2024 04 23

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية

عدد اللاعبين: 10

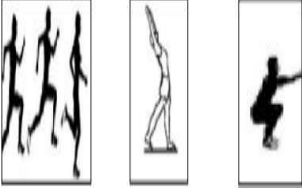

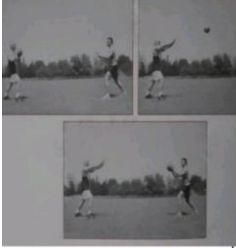
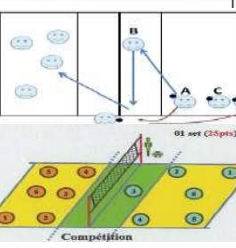
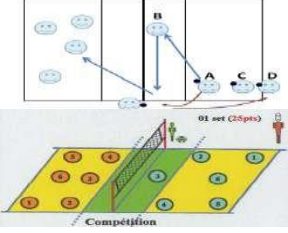

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريّيج

الشدة: 90 %

المدة: 80 د

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين وتحسين الدقة في مهارة السحق

المراحل	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) الإحماء الخاص (تسخينات موجهة)		15د				
الرئيسية	التمرين 01: الوقوف في مواجهة الحائط، مسك الكرة باليد اليسرى، ويتم دفع الكرة بأقصى ما يمكن من قوة على الحائط تكرار التمرين باليد الأخرى.		10د	5	15ثا	3	2د
	التمرين 02 من وضع الوقوف يتم تقدم الرجل اليمنى إلى الأمام تليها الرجل اليسرى و من الوضع المائل يتم دفع الجسم نحو الأعلى للأمام واليدين تكون ممدودتان للأعلى.		10د	4	15ثا	3	2د
	التمرين 03: 2 ضد 2 متقابلين، مسك الكرة الطيبة على مستوى الصدر وتميرها للزميل وإعادتها بنفس الأسلوب.		7د	5	15ثا	3	2د
	التمرين 4: كل لاعب يقوم بالسحق الكرة بعد التمير من طرف المعد و السحق في المراكز الذي يحددها المدرب		10د			2د	
	التمرين 5: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		18د	1			
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين		10د				

رقم الحصة: 10

التاريخ: 2024 05 04

المدرّب: عبد الغاني بوحلفاية

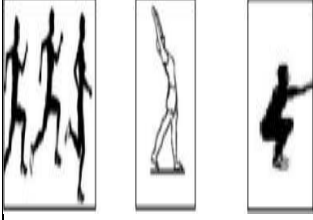



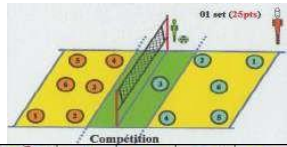

الفئة: اقل من 17 سنة عدد اللاعبين: 10

المكان: المركب الجوّاري ضيافات السعيد برج بوعريّيج

الشدة: 70 %

المدة: 90 د

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين وتعليم وتحسين خطوات الاقتراب السليمة للارتقاء

المرحلة	الوضعية التدريبية	مخطط التدريب	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الجموعات	المرحلة بين المجموعات
التحضيرية	شرح محتوى الحصة الإحماء العام تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) الإحماء الخاص (تسخينات موجهة)		15د				
الرئيسية	التمرين 01 من وضع الوقوف يتم اتخاذ خطوة للأمام مثل وضعية الجري، يتم رفع الركبة إلى ارتفاع الحوض والمحافظة على استقامة ساق الدفع في الهواء ثم استقامة كلتا القدمين و النزول على الأرض . التمرين 02: رمي الكرة الطيبة للأعلى ثم استلامها التمرين 03: تثبيت شريط مطاطي (طرف على الأرض والطرف الثاني بارتفاع 1.60م) يقف اللاعب على جانب واحد ويقوم بالقفز عاليا للجهة الأخر التمرين 2: كل لاعب يحمل كرة ويقوم بالسحق من الارتقاء ويسحق فوق الشبكة من مراكز مختلفة (6-3-2-4) التمرين 3: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		12د	6	15ثا	3	2د
			09د	4	15ثا	3	2د
			12د	6	15ثا	3	2د
			12د		2د		
			15د	1	2د		
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء جري خفيف حول الملعب مشي واسترجاع حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين التحية		15د				

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: اثر طريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة.

أهداف الدراسة :

- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي في الكرة الطائرة .
 - التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة السحق العالي في الكرة الطائرة .
 - تحديد أثر ونتيجة التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق العالي .
 - التعرف على فاعلية طريقة التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية وتحسين تقنية السحق .
 - التعرف على مدى أهمية استعمال هذه الطريقة التدريبية في تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق العالي .
- منهج الدراسة :اعتمدت على المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة .

مجتمع وعينة الدراسة :

- مجتمع الدراسة:

- المجتمع الأصلي هو فئة اقل من 17 سنة لفريق النادي الرياضي برج بوعرييج للكرة الطائرة.

- عينة الدراسة:

- العينة التجريبية: التي ضمت 10 لاعبين .
- العينة الضابطة: التي ضمت 10 لاعبين .

أساليب جمع البيانات:

- الجانب النظري للبحث: اعتمد الباحث في بحثه في شقه النظري على كتب متخصصة ودراسات سابقة ومشابهة كله باللغة العربية والأجنبية.
- الجانب التطبيقي للبحث: اعتمد الباحث في الشق التطبيقي على تمرينات بليومتري واختبار قبلي واختبار بعدي.

نتائج الدراسة :

- إن استخدام طريقة التدريب البليومتري لها اثر على تنمية القوة الانفجارية ، وتحسين مهارة السحق العالي في الكرة الطائرة سواء في مرحلة ما قبل التكوين أو في مرحلة التكوين .
- حقق التدريب البليومتري أثرا ايجابيا على صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة .
- حقق التدريب البليومتري أثرا ايجابيا على مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة .
- التنوع في طرق التدريب وتكييفها حسب متطلبات المنافسة أصبح العنصر الفارق والمؤثر في تحديد أو بالأحرى في الحصول على نتائج ملموسة في وقت قصير .

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- استخدام التدريب البليومتري من اجل تطوير القوة الانفجارية .
- استخدام التدريب البليومتري من اجل تحسين مهارة السحق العالي في الكرة الطائرة .
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية والمهارية والتكرار والوقت والراحة بينها ، والأدوات المستخدمة لما لها تأثير في تطور المستوى البدني للاعبي الكرة الطائرة.
- الاهتمام بالجانب المهاري للاعبي الكرة الطائرة لأنها سر النجاح والتفوق خاصة.
- توفير الوسائل والإمكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيرورة الحسنة لها.
- إدخال المدربين في تربية ودورات تكوينية حتى يستفيدوا منها ويرفعوا من قدراتهم المعرفية والعلمية والتدريبية.
- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية والخطية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب البليومتري.