



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: تدريب رياضي

الرمز:

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني وذهني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(الماستر)

برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لمهارة الصد في كرة الطائرة

دراسة ميدانية لنادي برج بوعريريج لكرة الطائرة NRBBA

لفئة أقل من 17 سنة

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

الدكتور: بن التومي بلال

سعودي عمر فاروق

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر

قال الله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم"

سورة إبراهيم: الآية 07

إن كان الشكر... فالشكر لله... على ما وفقنا إليه ويسر لنا طريقنا

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا

الذي كان له الفضل وكان عطاءه كريما بحمده لأنه سهل لي

المبتغى وأعانتني على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية

والرياضية بجامعة المسيلة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور "بن التومي بلال" الذي لم ييخل علي

بتوجيهاته وإرشاداته ونصائحه القيمة

و

التي ساهمت بكثير في إنجاز هذا العمل المتواضع.

كما لا أنسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل

ولو بالكلمة

إهداء

إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم
والمعرفة إلى أعز إنسان في الوجود وينبوع المحبة والحنان
إلى التي حملتني في الصغر والكبر إلى أعز وأعلى شيء أملكه في الوجود
والتي هي سبب وجودي وتعليمي، والتي تجرعت من أجلي المر والمرير
إلى من فضلتنني عن نفسها حبا وطواعية

.....أمي العزيزة الغالية رحمها الله وأسكنها الفردوس الأعلى.....

إلى خير الآباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطائه، إلى الذي ضحى من أجلنا بالغالي
والنفيس

إلى إخوتي الذين طالما كانوا لي بمثابة السند لي

إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله

إلى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي، إلى جميع الزملاء بجامعة المسيلة

إلى كل الأصدقاء والزملاء المذكورين والغير المذكورين أهدي عملي هذا متمنيا التوفيق
والنجاح والسعادة لنا جميعا

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
03	1-1 إشكالية الدراسة
04	1-2 فرضيات الدراسة
05	1-3 أهمية الدراسة
05	1-4 أهداف الدراسة
05	1-5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
08	1-6 الدراسات السابقة
16	7-1 التعليق على الدراسات السابقة
18	8-1 مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: التدريب الرياضي
20	تمهيد
21	1-2 مفهوم التدريب الرياضي
22	2-2 خصائص التدريب الرياضي

قائمة المحتويات

24	3-2 واجبات التدريب الرياضي
27	4-2 البرنامج التدريبي
27	5-2 أهمية البرنامج التدريبي
27	6-2 أسس نجاح البرنامج التدريبي:
28	7-2 المبادئ الفنية لتصميم البرنامج التدريبي:
28	8-2 كيف يتم إنشاء برنامج تدريبي في كرة الطائرة :
29	9-2 أهم العناصر المكونة للبرنامج التدريبي
29	10-2 الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها البرنامج
30	11-2 الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي
30	12-2 تحديد الإطار للبرنامج التدريبي
30	13-2 تنظيم وترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي
30	14-2 الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي
30	15-2 تقييم البرنامج التدريبي
32	16-2 خطوات المتبعة لتخطيط برنامج تدريبي
33	17-2 مبادئ تطوير البرنامج الرياضي
34	خاتمة
	الفصل الثالث: القوة الانفجارية وطرق تنميتها
35	تمهيد
36	1-3 مفهوم القوة العضلية
37	2-3 أهمية القوة العضلية
37	3-3 أنواع القوة العضلية
38	1-3-3 القوة القصوى (العظمى)
38	2-3-3 مطاولة القوة (تحمل القوة)

قائمة المحتويات

38	3-3-3 القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية
38	3-4 القوة الانفجارية
38	3-5 العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية
39	3-6 التأثيرات الفزيولوجية لتدريبات القوة الانفجارية
40	3-7 علاقة القوة الانفجارية بصفتي القوة والسرعة
40	3-8 العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة الانفجارية
40	3-9 طرق وتمارين تنمية القوة الانفجارية
41	3-10 اختبارات القوة الانفجارية
43	خاتمة
	الفصل الرابع الكرة الطائرة
44	تمهيد
45	4-1 مفهوم الكرة الطائرة
46	4-2 نشأة الكرة الطائرة في العالم
47	2-3 أهم تواريخ الكرة الطائرة
47	4-4 تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FIVB"
48	4-5 خصائص ومميزات الكرة الطائرة
49	4-6 أهم قوانين الكرة الطائرة:
50	4-7 أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة
51	4-8 حائط الصد
51	4-9 أهميته
52	4-10 الأساس الفني لمهارة حائط الصد
52	4-11 الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع وإقامة حائط الصد
53	4-12 توقيت الصد
53	4-13 أنواع حائط الصد

قائمة المحتويات

54	4-14 طريقة أداء الصد
55	4-15 أقسام حائط الصد
57	4-16 الأخطاء الشائعة
58	4-17 التصحيح
59	خاتمة
	الفصل الخامس : مرحلة المراهقة
60	تمهيد
61	5-1 مفهوم المراهقة
61	5-2 تحديد مراحل المراهقة
62	5-2-1 المراهقة المبكرة (-10 - 14 سنة)
62	5-2-2 المرحلة الوسطى (15 - 17 سنة)
62	5-2-3 المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة)
62	5-4 أنواع المراهقة
63	5-5 الاحتياجات الأساسية للمراهق:
63	5-6 مشاكل المراهقة وعلاجها
64	5-7 أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهقين
65	خاتمة
	الجانب التطبيقي
	الفصل السادس: منهجية الدراسة
66	تمهيد
67	6-1 الدراسة الاستطلاعية
67	6-2 منهج الدراسة
68	6-3 متغيرات الدراسة

قائمة المحتويات

69	4-6 مجتمع وعينة الدراسة
71	6-5 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
71	6-5-1 أدوات الجانب النظري
71	6-5-2 أدوات الجانب التطبيقي
72	6-5-3 تعريف الاختبار
72	6-5-4 الاختبارات البدنية
72	6-5-5 الاختبارات المهارية
72	6-5-5-1 الاختبارات البدنية (اختبار القوة)
74	6-5-5-2 الاختبارات المهارية (اختبار مهارة الصد)
74	6-6 إجراءات التطبيق الميداني للأداة
75	6-7 البرنامج التدريبي المقترح
75	6-8 خطوات إعداد البرنامج التدريبي
75	6-9 الخطة الزمنية للبرنامج
75	6-10 التجربة الاستطلاعية للبرنامج
76	6-11 التجربة الرئيسية للبحث
76	6-12 الأساليب الإحصائية
78	6-13 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
78	6-13-1 معامل الثبات (ثبات الاختبار)
79	6-13-2 معامل الصدق
79	6-13-3 موضوعية الاختبار
80	خاتمة
	الفصل السابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
81	7-1 عرض وتحليل النتائج
92	7-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

قائمة المحتويات

	الفصل الثامن: الاستنتاجات والاقتراحات
98	1-8 الاستنتاج العام
99	2-8 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
101	- الخاتمة
	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق
	- الحصص التدريبية

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
54	01	الأخطاء الشائعة وتصحيحها
69	02	تجانس عينة الدراسة
77	أ	حساب معامل الثبات لاختبار سارجنت واختبار مهارة الصد
81	01	مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء
82	02	مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء
83	03	مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الصد
84	04	مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الصد
85	05	مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء
86	06	يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الصد

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
27	01	خطوات تخطيط البرنامج التدريبي
36	02	علاقة القوة الانفجارية بصفتي القوة والسرعة
52	03	الصد بأنواعه وأشكاله
73	04	اختبار الارتقاء لسارجنت

ملخص الدراسة: برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة لفئة أقل من 17 سنة.

أهداف الدراسة:

-وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية.

-التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد.

مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال"؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة أقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء تقنية مهارة الصد لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

2 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء تقنية مهارة الصد لدى المجموعة الشاهدة

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في تنمية القوة الانفجارية على أداء تقنية مهارة الصد لصالح العينة التجريبية.

عينة الدراسة:

أ -المجموعة التجريبية: وتضم 10 لاعبين من نادي البرج لكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة.

ب- المجموعة الشاهدة: وتضم 10 لاعبين من نادي البرج لكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة

منهج الدراسة: المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة.

أدوات الدراسة: اختبارات بدنية، اختبارات القوة الانفجارية (اختبارات مهارية) اختبارات مهارة الصد.

الاستنتاجات:

-للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال".

التوصيات:

-التركيز في التدريب على صفة القوة الانفجارية لتحسين تقنية مهارة الصد.

-ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة ومهارة أداء الصد في كرة الطائرة.

Title of the study:

The impact of the training program proposed in Explosive Leg Strength Development on the performance proficiency of lower-class minimal block volleyball players (17 years).

Objectives of the study:

-Development of a training program supported a proposal on the Scientific basis for the development of the explosive power of the legs.

-Identify the underlying relationship between the recipe and the Explosive Power Block skill.

The problem of the study: The impact of the proposed training program on the development of the explosive power prescription of the two men on the performance skill of block volleyball players, "Cubs class?"

General hypothesis: the impact of the proposed training program in the development of explosive leg strength on performance competence of block volleyball players, "Cubs category".

Partial assumptions:

1-There are statistically significant differences between the pre- and post in the development of the explosive power of the two men on the technical performance of the skill block when the experimental group favored telemetry.

2- There were no statistically significant differences between pre-test and post-test in the development of explosive power of the two men on the technical performance of the skill block when the control group.

3- There are significant differences between the control and experimental sample in the post-test sample in the development of the explosive power of the two men on the technical performance of the skill block for the experimental sample.

The study sample:

A- ABG pilot: and it includes 10 players from the Cubs the leading Minimal 17 years Bordj Bou Arreridj NRBBA volleyball.

B- the control group, and includes 10 players from one of the leading Minimal 17 years Bordj Bou Arreridj in volleyball.

Methodology: experimental method, because it framed the characteristics studied. Study tools: physical tests (explosive force tests) and skill tests (skill block tests).

Conclusions:

-The impact of the proposed training program in the development of the explosive strength of the two-man recipe on the performance skill of block volleyball players, "Cubs category".

Recommendations:-The objective of the state of training to improve the explosive power of the skill block technique.

-The need for greater attention to the development of prescription strength and skill in the execution of the volleyball block

مقدمة

يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشر سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين، كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات، وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعي والبدني والبيولوجي الذي يجب دائما التأكيد عليه في ممارسة أي نشاط رياضي يجب على المدربين والمدرسين أن يلاحظوا دائما أثر هذا التقدم ودوره الهام في التأثير على نظام التدريب والتمرين والمسابقات حيث أن التدريب يعتبر الرباط الذي يجمع بين اللاعب والمسابقة والاستفادة الكاملة جسميا ورياضيا من حيث الأثر، هذا إلى جانب التأثير الايجابي التربوي البنائي.

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

حيث أصبحت لعبة الكرة الطائرة أحد المظاهر المدنية الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء اللاعب الجديد في اللقاءات العالمية والأولمبية والدولية، وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة أداء الفريق واللاعب في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة في أفضل صورها، فالمستويات التي نجح اللاعبون في أدائها أصبحت تجسيدا حيا لمقدرة اللاعب على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض أنه غير ممكن، فالمباريات الرياضية في هذه اللعبة ما هي إلا محافل علنية لتتويج جهود جبارة بذلت لتحقيق الأداء الممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع لتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة، فالأمر لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذا الفريق فريقا من المتخصصين يصعب حصره أو وصفه أو تحديده بعدد معين كل منهم ذلك الفريق إلى خطوة على الطريق، حتى تكاملت الدفعات فارتقى الفريق منصة الفوز متوجها لكل ذلك ، وخلف هذا الفريق المدرب الذي صمم أجهزة التدريب والقياس وهي عديدة ومتنوعة وبعضها شديد التعقيد وعلى أحدث ما وصلت إليه التكنولوجيا الحديثة .

فالكرة الطائرة ككل الرياضات الأخرى تتميز بتعدد المهارات المستعملة فيها والتي من خلال الأداء الصحيح والكمال يصل الفرد إلى الأداء الجيد وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات كالب برامج التدريبية

خاصة لتطوير مهارة معينة ونخص بالذكر هذه الأخيرة والتي تعتبر إحدى الطرق التي يستعملها المدربين في الكرة الطائرة لما تشكله من إمكانية تنمية وتحسين مستوى أداء مهارات اللاعبين.

ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول: اقتراح برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد في الكرة الطائرة ومعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على أداء الأشبال أقل من (17 سنة).

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

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: الجانب النظري.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على ثلاثة فصول هم:

-فصل يشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

-فصل ويضم عرض النتائج و تحليلها ومناقشة النتائج.

-فصل يشمل الاستنتاجات والاقتراحات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1 إشكالية الدراسة:

لقد تطورت الكرة الطائرة تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة ويتضح ذلك في زيادة عدد الأعضاء المشتركة في الاتحاد الدولي وكثرة اللاعبين الذين يمارسونها بالإضافة إلى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها الدورات الأولمبية والبطولات العالمية وأصبحت الآن بناءا على انتشارها لعبة لا تقل شأنًا عن كرة القدم وكرة السلة في شعبيتهما ومشجعيهما.

والكرة الطائرة هي أحسن الألعاب التي تناسب الأطفال الصغار كما أن معدل انتشارها يزداد بصورة كبيرة في المدارس وفي جميع أنحاء العالم، كما أن البداية المبكرة في تدريب الكرة الطائرة نتجت عن أهمية تكييف الناحية الفيزيولوجية للجسم في هذا السن المبكر لأنه أحسن المراحل للتعلم، ومن هنا يمكن لنا الوصول إلى المستوى العالي في مرحلة البلوغ ولهذا يجب أن يكون الشكل الأساس للأداء الفني كامل وجاهز في مرحلة الطفولة المتأخرة.

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخطيا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. إن النظرة قد تغيرت حول مفهوم القدرات لدى النشء سواء كانت بدنية أو مهارية أو عقلية فالدراسات والبحوث قد توصلت إلى أن تلك القدرات أكبر استيعابا وإدراكا وتكيفًا مع متطلبات اللعب المتقدمة والمعقدة وخاصة القدرة على تحمل الأحمال البدنية المقننة والمناسبة لخصائص مراحل النمو للناشئين.

وحيث أن البداية مع الناشئ يجب أن تكون مناسبة لقدراته على الاستيعاب أي يجب أن يتلاءم حد الاستيعاب الأعلى وتتحدها فإن المحتوى للبرامج والتدريبات لعناصر الأداء البدني و المهارى والخطي لا بد من إعدادها وفق أسس مقننة علميا من حيث شكل وتكرار وزمن الأداء.

(إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص 15، ص 16)

وقد اختلفت طرق التدريب في الكرة الطائرة وفقا للاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج رياضية تدريبية خاصة وبأحد أساليب طرق التدريب المعروفة.

ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا وفنيا وخطيا فالصفات البدنية نوعان منها الأساسية كالقوة والسرعة والمداومة والمقاومة والرشاقة والمرونة والصفات البدنية المركبة مثل قوة السرعة

والقوة الانفجارية حيث تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الفريق من الناحية الفردية والجماعية لتسهيل تحقيق الأهداف المسطرة، ونظرا لأهمية القوة الانفجارية في المجال الرياضي وارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين وذلك لكي تساعد في زيادة تطوير أدائهم الرياضي لقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً

مقارنة بأساليب اللعب قبل عشرات السنين ، فالقوة الانفجارية التي يحتاج إليها اللاعب الآن أصبحت كبيرة ، كما أن الحركات الخطئية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة، حيث تعد القوة الانفجارية إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص للاعب الكرة الطائرة ، فهي تسهم إسهاما فاعلا في نجاحه وتحسين تقنية الصد " حائط الصد "، حيث للقوة الانفجارية أهمية كبيرة في مجال لعبة الكرة الطائرة ، إذ أنها تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة، فمن هنا ومن كل ما سبق توجب علينا طرح السؤال العالم التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد في الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة؟

وانطلاقا من هذا التساؤل قمنا بطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد عند المجموعة الشاهدة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد عند المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد؟

1-2- فرضيات الدراسة :

-الفرضية العامة:

من خلال التساؤل الرئيسي تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي

-للبرنامج التدريبي أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من (17 سنة).

-الفرضيات الجزئية:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد عند المجموعة الشاهدة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بين العينة الشاهدة وبين العينة التجريبية في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد لصالح العينة التجريبية.

1-3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وإلقاء الضوء على أهمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة. وذلك بوضع برنامج تدريبي مقنن ومعتمد لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أسس علمية وصحيحة.

حيث ساعدت هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة الطائرة.

1-4- أهداف الدراسة :

من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل إرتئينا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- وضع برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية.
- التعرف على تأثير برنامج تدريبي للقوة الانفجارية على تطوير مهارة الصد.
- التعرف على تأثير برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية.
- التعرف على تأثير القوة الانفجارية لتحسين مهارة الصد.
- توضيح مدى أهمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من (17 سنة).
- كشف فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للقوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من (17 سنة).
- الكشف عن مدى أهمية صفة القوة في هذه المرحلة العمرية.
- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير البدني فيما يخص صفة القوة الانفجارية.
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي.

1-5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

إن للمصطلحات والكلمات الدالة دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث لأن القارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليه تكون له نظرة عن الموضوع المدروس، وفي بحثنا سوف نشرح المصطلحات التالية:

-البرنامج التدريبي:

-مفهوم البرنامج:

-لغة: برنامج (اسم)، جمع برامج، وهو سلسلة من العمليات الحسابية المعقدة تجرى على الحاسب الآلي لحل مسألة ما.

-التعريف الإجرائي: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة.

-التدريب:

-لغة: يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 35)

-اصطلاحا: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالا ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 2)

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

-مفهوم القوة:

-لغة: ضد الظرف، والقوة مبعث، والنشاط والنمو والحركة، جمع قوى، قوات

-اصطلاحاً: تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضاً بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (محمد حسن علاوي أبو العلا أحمد، 1984)

-إجرائياً: مقدرة الإنسان على تخطي مقاومة أو على الأقل تحملها.

- مفهوم القوة الانفجارية:

- لغة: قوة (اسم)، جمعها قوات أو قوى، القوة ضد الضعف، والقوة الطاقة من طاقات الحبل، القوة هو المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم القوة مبعث النشاط والنمو والحركة، وتنقسم إلى طبيعية وحيوية وعقلية.

www.almaany.com/ar/dict/ar-ar

-الانفجارية: اسم مؤنث منسوب إلى انفجار، انفجار مصدر انفجر (فعل خماسي لازم، متعد بحرف)، انفجر ينفجر، نقول انفجر ماء العين: نبع وتدفق، انفجر الصبح أي ظهر الانفجار ضد الظرف، والقوة مبعث النشاط والنمو والحركة.

- اصطلاحاً: القوة الانفجارية هي بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو بمعنى آخر هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فإننا ننظر إليها من جانبيين أحدهما يرتبط بالزيادة هي مقدار القوة وتظهر في رفع الأثقال بوضوح والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجده في مهارات الوثب والقفز. (طلحة حسام الدين، 1993، ص 380).

القوة الانفجارية هي أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء بأقصى سرعة. (وجيه محبوب، 2001، ص 79)

-إجرائياً: تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة الابتدائية والتي تنطلق من الصفر في مكون واحد وترتبط القوة الانفجارية بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كالقفز والارتقاء، وهذا ما نجده في الكرة الطائرة.

- المراهقة:

- لغة: تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من اللحم، وكلمة المراهقة مشتقة من الفعل "رهق" بمعنى غشى أو لحق أودنا من، فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من اللحم واكتمال النضج.

-اصطلاحاً: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها. (بهي فؤاد السيد، 1997، ص 272)

تعريف حاتم محمد آدم: يعرفها بأنها "تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ" (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية. (حاتم محمد آدم، 2005، ص 14)

كما يعرفها أحسن بو بازين بأنها "هي السن التي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلاً ولا راشداً"

(أحسن بو بازين، 2009، ص 95)

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

- الصد:

- لغة: صَدَّ صَدَدْتُ، يَصِدُّ، اصْدُدُّ / صُدَّ، مصدر صَدَّ، صُدُوْدٌ، فإِوْصَادٌ، والمفعول مَصْدُودٌ صَدَّ الهُجُومَ ونحوه: منع حدوثه.

- اصطلاحاً: هو الحركة التي يسمح بأدائها للاعب الخاطئ الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس، ويعد اللاعب الذي يضع كليتي يديه أو أحدهما بإزاء الفرق الآخر و فوق مستوى الحافة العليا للشبكة قد حاول صد الكرة وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلاً إذا ما لامست لاعبا أو عدة لاعبين. (ناهدة الدليمي).

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

1-6- الدراسات السابقة والمثابفة :

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

أولاً- الدراسات السابقة التي تناولت البرنامج التدريبي.

ثانياً - الدراسات السابقة التي تناولت القوة الانفجارية.

ثالثاً - الدراسات السابقة التي تناولت حائط الصد.

-الدراسات التي تتعلق بالمتغير الأول البرنامج التدريبي :

-الدراسات التي تتعلق بالمتغير الأول البرنامج التدريبي :

- الدراسة الأولى: دراسة بوساق حسان 2015 : ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال أقل من (17 سنة)

-أهداف الدراسة:

-هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية
-التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد

-المنهج المتبع:

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة على عينة قوامها 24 لاعب المجموعة التجريبية و تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة صنف أشبال و المجموعة الشاهدة و تضم 10 لاعبين من نادي راند شباب المسيلة لكرة الطائرة صنف أشبال

-نتائج الدراسة:

أشارت النتائج إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال"

الدراسة الثانية: دراسة عماد صالح عبد الحق 2002

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

-أهداف الدراسة:

- إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

-المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعة التجريبية والضابطة، على عينة قوامها اختار الباحث عينة عمدية قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً، وأجرى اختبار قبلي لكلتا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية و مهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموع على هذه الاختبارات

-نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدي لصالح البعدي على جميع المتغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً.

-الدراسة الثالثة: دراسة أ.م.د. عبد الستار جاسم أنعمي وم.د. مها صبري حسن 2008

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

- أهداف الدراسة:

- إلى التعرف على وضع المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة، وكذا معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19)

-المنهج المتبع:

-استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، حيث قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس إنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين.

-نتائج الدراسة:

-في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا بأن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض الصفات الحركية تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث، وكذا أن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصون بتأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين وكذا استخدام التمرينات البدنية (الحركية) لما له من أثر ايجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري.

-الدراسة الثالثة: دراسة م. جبار علي جبار 2009

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

أهداف الدراسة:

-التعرف إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى.

-المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي(البصرة) فئة الناشئين وكان عددهم (35) لاعب تم اختيار (30) لاعب بالطريقة العمدية، وجرت اختبارات البحث وتطبيق البرنامج التدريبي على قاعة مركز شباب الأصمعي (البصرة) واستغرق البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالانتقال (30) دقيقة.

-نتائج الدراسة:

- استنتج الباحث مجموعة أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين
- بضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوى القصوى لدى لاعبي كرة اليد باستخدام الأتقال لتطوير القوة العامة.

-الدراسة الرابعة: دراسة أحمد صالح 2011

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

-أهداف الدراسة:

-التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة والارتقاء بمستوى أداء مهارة الضربة الساحقة، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس البعدي والقبلي للمجموعة الواحدة، واستخدم الباحث عينة قوامها (12) ناشئا من (15-17) من نادي السلام بقطاع غزة للعام (2010-2011)

-نتائج الدراسة:

-البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة مهارة الضربة الساحقة لصالح الاختبار البعدي.

الدراسات التي تتعلق بالمتغير الثاني القوة الانفجارية:

-الدراسة الأولى: دراسة صالح راضي أميش 1999

"تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم".

-أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى
- معرفة أي الأساليب التدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومعرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في تطوير مستوى مهارة دقة التهديد البعيد ومعرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في تطوير مستوى مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة

-المنهج المتبع:

- استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتوصل الباحث إلى استنتاج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبائي القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومهارة دقة التهديد البعيد للبعدين وللمجاميع التدريبية الثلاث.

-الدراسة الثانية: دراسة م. م شيماء علي خميس 2004

"القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة".

-أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث وعليه تم -المنهج المتبع:

-المنهج المتبع:

- استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على (30) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية (جامعة بابل) للعام الدراسي (2003) تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية

-نتائج الدراسة:

- استنتج الباحث أن هنالك علاقة قوية موجبة بين القوة الانفجارية للذراعين والاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وأن هنالك علاقة طردية موجبة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، حيث أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالياقة البدنية للاعبين والتأكيد على عناصرها من قوة وغيرها أثناء التدريب، واعتمد على أساليب تدريبية مختلفة مثل تدريبات البلايومتري من أجل تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين وللرجلين.

-الدراسة الثالثة: دراسة م.م موفق صينخ جعفر 2006

"تأثير أسلوب التدريب البلومترك والاعتيادي على القدرة اللا أوكسيجنية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة".

-أهداف الدراسة:

-التعرف على أثر التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي على القدرة اللا أوكسيجنية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة، وكذا معرفة أفضلية إي من أسلوب التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي على القدرة اللا أوكسيجنية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة.

-المنهج المتبع:

-استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة، وتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة البصرة بالكرة الطائرة للمتقدمين تحت سن (25) وكان عددهم (18) لاعباً، وقد اختيروا بالطريقة العمدية.

-نتائج الدراسة:

-استنتج الباحث أن التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي أثرا في القدرة اللاأوكسيجنية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة، ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعتين في اختبارات (القدرة اللا أوكسيجنية والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة)، ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعتين في اختبارات (القدرة اللا أوكسيجنية والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة). ولصالح مجموعة التدريب البليومتري، وأوصى الباحث استخدام طريقة التدريب البليومتري في تدريب الصفات البدنية في لعبة كرة الطائرة، وإجراء دراسات مشابهة لمعرفة تأثير تمارين البليومتريك لدى الألعاب الأخرى، وعدم استخدام طريقة التدريب البليومتري لأكثر من وحدتين أسبوعياً.

-الدراسة الرابعة: دراسة أحمد أمين عكور 2007

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

-أهداف الدراسة:

-التعرف على أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وعلى دقة الأداء المهاري للضرب الساحق ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي على

مجموعتين تجريبتين ، حيث اشتملت عينة البحث على (20) لاعبا من منتخب جامعة اليرموك ، وقد شمل البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع ، وأظهرت النتائج أن تدريبات البلايومتركس كان لها الأثر الواضح في تطوير وتحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وأسهمت في تطوير دقة أداء الضرب الساحق المجموعتين التجريبية والضابطة، وكانت التوصيات بضرورة الاهتمام بتدريبات البلايومتركس أثناء العملية التدريبية مشابهة للأداء المهاري من حيث السرعة والمسار الحركي للعضلات العاملة في تطوير القدرات الخاصة للاعبين الكرة الطائرة .

-الدراسة الخامسة: دراسة وريدي أحمد 2012

"أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية للاعبين كرة اليد".

-أهداف الدراسة:

-التعرف على أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية للاعبين كرة اليد، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي، على عينة تكونت من 20 لاعب للمرحلة العمرية لأقل 15 سنة مقسمة إلى فوجين، مجموعة شاهدة ومجموعة تجريبية، كانت أدوات الدراسة عبارة عن اختبارات تطبيقية.

-نتائج الدراسة:

-للاختبارات البعدية وكانت نتائج بعد تطبيق البرنامج التجريبي في تحسن وكانت أفضل من المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي وكانت أفضل من المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب.

-الدراسات التي تتعلق بالمتغير الثالث مهارة الصد:

الدراسات التي تتعلق بالمتغير الثالث حائط الصد :

-الدراسة الأولى :دراسة عماري حسام الدين: 2015 ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

اثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

أقل من 17 سنة

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى وضع وحدات تدريبية مقترحة للتعرف على التعرف على العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وحائط الصد.

-المنهج المتبع: حيث أستخدم المنهج التجريبي لأنه يلائم العين المدروسة والمكونة من 24 لاعبا من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة، 4 يشكلون العينة الاستطلاعية و 10 لاعبين يمثلون المجموعة الشاهدة، ومثلهم غي المجموعة التجريبية.

-نتائج الدراسة:

حيث أشارت النتائج المحصل عليها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لصالح التجريبية

-الدراسة الثانية: دراسة م.م أسعد حسين عبد الرزاق وم.م فراس كسوب راشد 2010
"تأثير أساليب عرض متنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة".

-أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة. -المنهج المتبع:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم إجراء هذا البحث في المدة من 2010/02/21 ولغاية 2010/04/04 وعلى عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار للعام الدراسي (2009) وبلغ عددهم (40) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية استخدمت أساليب العرض المتنوعة والأخرى ضابطة استخدمت الأسلوب المتبع .

وتكونت كل مجموعة من (20) طالبا بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ، وأظهرت النتائج على أن لأساليب العرض المتنوعة تأثير ايجابي في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة، وكذلك إن أساليب العرض المتنوعة كانت هي الأفضل في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة من الأسلوب المتبع مع طلاب المرحلة الثانية.

-نتائج الدراسة:

-في ضوء النتائج أوصى الباحثان بضرورة استخدام أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارات الكرة الطائرة من اجل التعرف عن مدى تأثيرها في تعلم تلك المهارات، وكذلك ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد على الأساليب التعليمية الحديثة.

الدراسة الثالثة: دراسة خليل إبراهيم الحديثي وشاكر محمد عبد الله 2005

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

-أهداف الدراسة:

-التعرف إلى أثر استخدام تمارينات البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري لممارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجري البحث على فريق نادي الرمادي وعددهم (12) لاعبا قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) الضابطة - بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2004)

-المنهج المتبع:

-استخدمت المنهج الاعتيادي والتجريبية استخدمت تمارين البلايومترك بواقع (06) لاعبين لكل مجموعة تم تطبيق تمارين البلايومترك على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة إجراء التجربة البالغة (12) أسبوعًا، وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إكمال المنهج التدريبي بعدها جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائيًا.

-نتائج الدراسة:

-استنتج الباحثان أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهاتري الضرب وحائط الصد.

- مع تفوق استخدام تمارين البلايومترك على المنهج المتبع، وقد أوصى الباحثان بضرورة إدخال تمارين البلايومترك لتطوير القدرات البدنية التي تمتاز بصيغة القوة الانفجارية والقدرات ذات المسار الحركي المتوافق مع القدرات البدنية.

1-7التعليق على الدراسات السابقة:

- اختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة سواء ممارسين للعبة الكرة الطائرة أو غير ممارسين للعبة الكرة الطائرة، و من حيث السن تنوعت الفئات العمرية بين لاعبي الدرجة الأولى و الممتازة.

- استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة كل من :

- بوساق حسان 2015

-دراسة عماري حسام الدين 2015

- عماد صالح عبد الحق 2002

- أحمد صالح 2011

- تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة مما أفاد الباحث في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن:

- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بالأنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين لكرة القدم .
 - التعرف على تأثير أسلوبى التدريب البليومتريك و الاعتيادي على القدرة اللاأكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة
 - التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين.
 - التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.
 - التعرف على تأثير أساليب عرض متنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة
 - التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال أقل من (17 سنة).
 - معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم.
 - معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين وعلاقتها بأداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
 - التعرف على أثر التدريب البليومتري و التدريب الاعتيادي على القدرة اللاأوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة.
 - التعرف إلى أثر استخدام تمرينات البليومتريك في تحسين المستوى البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.
- من كل ما سبق يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:
- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية .

- كانت نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي في تحسن وكانت أفضل من المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب .

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

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

و خلاصة القول من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث

شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث :
كالمنهجية، و اختيار العينة، أدوات الدراسة، وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم

1-8 مميزات الدراسة الحالية:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيبا منهجيا ومعرفيا بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد.
حيث تعتبر الدراسات السابقة الركيزة والدعم القوي للباحث ،وعلى هذا فإنها تساعده في سيرورة بحثه منذ البداية وحتى النهاية إذ يتم الرجوع إليها دائما وفي كل مجالات البحث ولقد أفادتنا الدراسات السابقة التي تناولناها ، في الجانب النظري من خلال المعارف التي ضمتها وأيضاً ساعدتنا في صياغة الاختبارات وفهم الموضوع جيدا من الجانب المنهجي للبحث وكذا تحديد أبعاد المشكلة وطرق جمع البيانات والمعلومات وكيفية التحليل والتفسير للنتائج كما اتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على تطبيق النهج التجريبي لأنه يتلاءم مع هذا النوع من الدراسات ،وكذا البرنامج التروحي الرياضي المقترح وكذا الأساليب الإحصائية .

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

الفصل الثاني

التدريب الرياضي

-تمهيد:

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

التدريب الرياضي:

1-2 مفهوم التدريب:

إن كلمة تدريب استعملت بمعاني كثيرة فالفسيولوجيين يقصدون بها جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتعمل على توليد انسجام حركي خارجي في أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى رفع قابلية الجسم، وبهذا المعنى يمكن أن يكون العمل البدني له صفات التدريب ويؤدي إلى انسجام الأجهزة الداخلية. (علي محمد زكي، 1998 ، ص 15)

إن تحسن التوافق العصبي العضلي يعني تعلم أو تحسن سير الحركات وينظر إليه من وجهة نظر هؤلاء الفسيولوجيين على أنه تمرين وأنه زيادة قابلية الإنتاج عند الشخص وعموما فإن إصلاح التمرين في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكتيكي للإنسان.

وفي موضوع الرياضة حين نتكلم على التدريب الرياضي تقصد به تصوره عامة تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى مستوى ويستعمل الآن هذا الاصطلاح بمفهومه الضيق والشامل، ويرى "مانفيلد" هذا الاصطلاح بمفهومه الضيق يعني التحضير (الجسمي التكتيكي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد، ونقصد باصطلاح التدريب الرياضي في معناه الشامل كل من المراحل المنظمة للتهيئة للوصول به إلى المستويات العالمية.

(تشارلز بيوكر، ترجمة حسن معوض، أسس التربية البدنية، أميكا، 1964 ، ص 32)

وتعني يسحب "Trahere" مشتقة من الكلمة اللاتينية "Training" يرى البعض أن كلمة التدريب أو يجذب وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما، سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد (إسطل الخيل) لإعداده للاشتراك في السباقات.

في المجال الرياضي واعتري مفهومه ومعناه القديم Training وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب الكثير من التعديل والتهذيب.

وفي لغتنا العربية يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده ومرنه ويقال درب البعير، أدبه وعلمه السير في الدروب. (المعجم البسيط، 1960 ، ص 276)

وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجربتهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات، وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له.

ولن نحاول في هذا المجال أن نعدد أو نناقش مختلف الآراء التي تناولت التدريب الرياضي بالتعريف، بل سكتفي بتقديم التعريف التالي الذي يتميز من وجهة نظرنا بقدر كبير من الصلاحية. التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء الفسيولوجي، وعلم الميكانيكا... الخ، والعلوم الإنسانية كعلم النفس وعلم التربية... الخ)، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوعه النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (محمد حسن علاوي، ص 1992)

2- 2 خصائص التدريب الرياضي :

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد، كدرس التربية الرياضية بالمدرسة، أو نشاط وقت الفراغ، أو النشاط الترويحي... الخ، (قاسم حسن حسين، 1998، ص 16)

ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي:

- إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات أو رياضة البطولات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة، وطبقا لهذا المفهوم فإن ممارسة النشاط الرياضي بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ، أو بهدف الترويج، أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة، ما هي إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى بالرياضة الشعبية أي ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي، أو دون تخصص دقيق في نشاط رياضي معين.

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل... الخ، والقوى الفنية كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية، والقوى النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وعلى ذلك فإن حمل عملية التدريب الرياضي، يتميز بارتفاع درجة شدته وكميته - وهذا يعني استخدام مختلف التمرينات أو الأنشطة البدنية، أو المنافسات الرياضية التي تتميز بقوتها وشدتها، أو التي تتميز بطول فترة تكرارها، والتي تتطلب قيام الفرد الرياضي ببذل أقصى ما يمكن من جهد حتى يمكن بذلك سرعة تطوير وتنمية كل هذه القوى إلى الدرجة القصوى.

- من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالتطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي... الخ.

- من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي ولقد كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينات تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، أما الآن فإن إمكانية وصول الموهبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث قد أصبح أمرا مستبعدا.

- إن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس. فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية، الذي يختلف بالتالي عن تدريب اللاعب الدولي، كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات في نواحي متعددة، حتى في الفريق الجماعي الواحد كفريق الكرة الطائرة لكل لاعب طبقا لمركزه في الفريق، وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية أو نفسية معينة.

- كما تراعي عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب رامي الجلة أو القرص عن تدريب المصارع، ويختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة السلة، الذي يختلف بالتالي عن تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا.

ويتطلب ذلك كله اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضي، وطرق متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة، كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية ونفسية معينة، واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والإشراف والتوجيه، و لعل ذلك نجد أن خطط التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة.

إن التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي و تزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب أولا الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها.

إذ أننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركن للراحة التامة، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد و يتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء والراحة. وبطبيعة الحال بتأسيس ذلك كله على التخطيط المنظم لعملية التدريب الرياضي (خطط التدريب طويلة المدى، خطط التدريب متوسطة المدى وخطط التدريب الأسبوعية). (محمد حسن علاوي، ص 41)

- يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة ، إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته، كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد، ويصبح في معظم الأحيان، عاملاً هاماً تتأثر به طريقة حياة الفرد وأسلوب معيشته.

- يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي، إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة، متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

- ويتطلب الأمر اتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية التي ترعى اللاعب كالأُسرة وغيرهما وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الإيجابية معها. ولكي يكفل الدور القيادي للمدرب بالنجاح لابد أن يرتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة فيها من جانب اللاعب إذ أن عملية التدريب الرياضي عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب. (محمد حسن علاوي، ص 42)

2-3 واجبات التدريب الرياضي:

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة ، وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

2-3-1 الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل... الخ، والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية.

2-3-2 الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص و الملامح الأخرى للشخصية، وتشمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العمالي من الحاجات الأساسية للفرد.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية... الخ.

- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم... الخ.

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى عمدة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات هي:

أ- الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة المرونة والرشاقة.

ب - الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها ، والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية.

ج - الإعداد المعرفي (النظري):

يهدف الإعداد المعرفي أو الإعداد النظري إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة ممن هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسمهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي.

د - الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية.

ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة، لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

هـ - تهيئة الناحية العقلية:

كلما ارتفع المستوى ارتفعت المتطلبات العقلية اللازمة لتلك اللعبة وممن ثمة يطلب ممن الرياضي الاعتماد على النفس في التدريب إلى حمد بعيد وعليه تطبيق خطته التكتيكية في المباراة والعمل على تطوير التكتيك الرياضي بالنظر إلى منهجية التدريب الخاص كمل هذا يتطلب منه معلومات غزيرة في جميع نواحي التدريب لكي يكون قادرا على استعمالها التدريب والمنافسات. (محمد حسن علاوي، ص 127-128).

4-2 البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في المجال الرياضي لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي 2002، ص26)

كما يعرفه مفتي إبراهيم بانه "الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمارين بدنية أو عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الأهداف". (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014 ، ص 147) كما عرفه (عماد الدين عباس أبو زيد) بأنه: " هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005 ، ص 276)

وحسب طارق محمد علي إبراهيم فإن البرنامج هو " أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تكون عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة وهي مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة تسعى لتحقيق أهداف محددة". (طارق محمد علي إبراهيم، 2014 ، ص 30)

2-5 أهمية البرنامج التدريبي:

يتضح لنا أهمية البرامج التدريبي من خلال العناصر التي وضعها (أحمد عريبي عودة) فيما يلي:

- تساعد في نجاح الخطط التدريبية.
- تساعد في الوصول إلى الأهداف.
- تبعد الارتجال والعشوائية في التنفيذ.
- تساعد في دقة التنفيذ.
- تساعد على الاستثمار الأمثل للوقت. (أحمد عريبي عودة، 2016 ، ص 36)

2-6 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

- يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية:
- وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي.
- التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد لتكون أساس لنجاح البرنامج التدريبي.
- تنظيم الحمل التدريبي بكل تفاصيله واعتماد تغير درجاته ومكوناته.
- حرص وجدية الطاقم التدريبي على تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي بأساليب وطرق تضمن تحقيق الأهداف.
- حرص والتزام اللاعبين و اندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
- توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.

- تحديد مدة البرنامج وفقا للبطولات التي سيخوضها الفريق.
- إجراء تقويم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية و المهارية والخطية والنفسية والذهنية والطبية.
- إيجاد البدائل الضرورية للحالات الطارئة التي قد تتعرض تنفيذ البرنامج.
- دراية المدرب علمية وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إنجاح البرنامج.
- العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب
- تنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح. (محمد إبراهيم أبو حلوة، 2016 ، ص 147)

2-7 المبادئ الفنية لتصميم البرنامج التدريبي:

- استمرار التدريب على تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل.
 - تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية بالحمل.
 - مراعاة زمن الوحدة التدريبية ما بين 90- 180 دقيقة حسب التدريب الصباحي أو المسائي.
 - مراعاة أسس الإعداد البدني.
 - أن توضع التدريبات المهارية والخطية في الفترة الصباحية لأنها تتطلب تركيز عالي للجهاز العصبي.
 - وضع مختلف التدريبات البدنية في الفترة المسائية.
 - التأكد على ضرورة تواجد النشاط الترويحي في البرنامج التدريبي.
 - ضرورة أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي. (محمد سيد عبد الرحيم خليل، 2016، ص 24)
- ## 2-8 كيف يتم إنشاء برنامج تدريبي في كرة الطائرة :

- عند تحضير برنامج تدريبي يجب جمع معلومات حسب (stéphane lamache) سواء كانت داخلية متعلقة باللعب وأخرى خارجية بالتنظيم وتقسيم الفترات وكانت كالآتي:
- أ- البيانات الداخلية للعبة: من أجل وضع برنامج سنوي، يجب على المدرب أن يقوم بجمع المعالم الرئيسية المرتبطة بعملية التدريب والمتمثلة في الآتي :

- ❖ عدد الحصص التدريبية في الأسبوع.
- ❖ مدة كل حصة تدريبية.
- ❖ سن وصنف اللاعبين .
- ❖ عدد اللاعبين، دور، تخصص كل منهم.
- ❖ برنامج المسابقات والمنافسات السنوية.

❖ الأهداف المحددة للموسم .

❖ فترات العطل و الراحة.

ب-البيانات الخارجية للعبة: تتعلق بقدرة المدرب على تقييم الفريق واللاعبين في كل أقسام اللعب وتحديدها كالآتي:

❖ خطوات التعلم من حيث النتيجة الم ارد تحقيقها.

❖ الوقت المخصص لكل جانب من اللعب.

❖ الفترة المخصصة للتقوية العضلية.

❖ العمل الفردي حسب منصب اللاعب.(p, 2003, stéphane lamache)

2-9 أهم العناصر المكونة للبرنامج التدريبي:

-اعتماد البرنامج على مجموعة من الأسس العلمية والفلسفية.

-تحديد الأهداف بشكل واضح.

-يجب أن توضع مفردات البرنامج على أساس الخطة المرسومة.

-توزيع مكونات الحمل (حجم، شدة، كثافة) وفق الأزمان المحددة للتدريب بشكل علمي ومنظم داخل البرنامج.

-طرق تنفيذ البرنامج ويتم ذلك باستخدام أفضل وأنسب الطرق والأساليب التدريبية.(محمد ابراهيم أبو حلوة، 2016 ، ص 64)

2-10 الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها البرنامج:

يجب أن تبنى برامج التدريب على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بشكل عام بالعلوم الأخرى التي ساهمت في تطوره كعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة والطب الرياضي والتحليل الحركي...الخ.

2-11 الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي:

إن تحديد الهدف العام يسهل على المدرب وضع مفردات ومحتويات الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي من خلال اختيار الوسائل والطرق التدريبية المناسبة لتحقيق الأهداف الفرعية التي بدورها تخدم الهدف العام.

2-12 تحديد الإطار للبرنامج التدريبي:

لكي يكون البرنامج واضحا يجب تحديد التمرينات والواجبات التي يتضمنها البرنامج وتحديد الإطار العام لها من خلال أقسام الوحدة التدريبية التي يبني عليها البرنامج والمتمثلة في:

❖ القسم الإعدادي (الإحماء).

❖ القسم الرئيسي.

❖ القسم النهائي.

2-13 تنظيم وترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي:

يجب تنظيم عناصر ومحتويات البرنامج وبنائها وفق الأسس والمبادئ الصحيحة ويتم ذلك من خلال:

- تنظيم مكونات ودرجات حمل التدريب.
- تشكيل حمل التدريب.
- تنظيم عملية التحكم بدرجات حمل التدريب.
- تنظيم مفردات البرنامج التدريبي حسب تسلسلها وأهميتها وهدف الوحدة التدريبية.

2-14 الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي:

للوصول إلى تحقيق أهداف البرنامج التدريبي يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية:

- أن يقوم المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحتوى الوحدة التدريبية وأهدافها.
- تحديد وتهيئة مستلزمات ومكان التدريب.
- الالتزام بالوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية.
- تسجيل وتدوين الملاحظات حول تأثير الحمل ومفردات البرنامج التدريبي على اللاعبين.
- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين. (محمد إبراهيم أبو حلوة، 2016 ، ص 150)

2-15 تقويم البرنامج التدريبي:

يسمح لنا تقويم البرنامج إلى الوقوف على نقاط القوة والضعف لمعالجتها، ومن خلال ذلك يمكن

إجراء التعديلات والتغيرات في محتويات البرنامج التدريبي.

حيث التقويم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم على مدى وصول البرنامج لأهداف ومدى تحقيقه

لأغراضه.

-تقويم الناحية البدنية: ويتم ذلك من خلال الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي.

-تقويم الناحية المهارية: من خلال الاختبارات الخاصة بالجوانب المهارية المثبتة في البرنامج التدريبي.

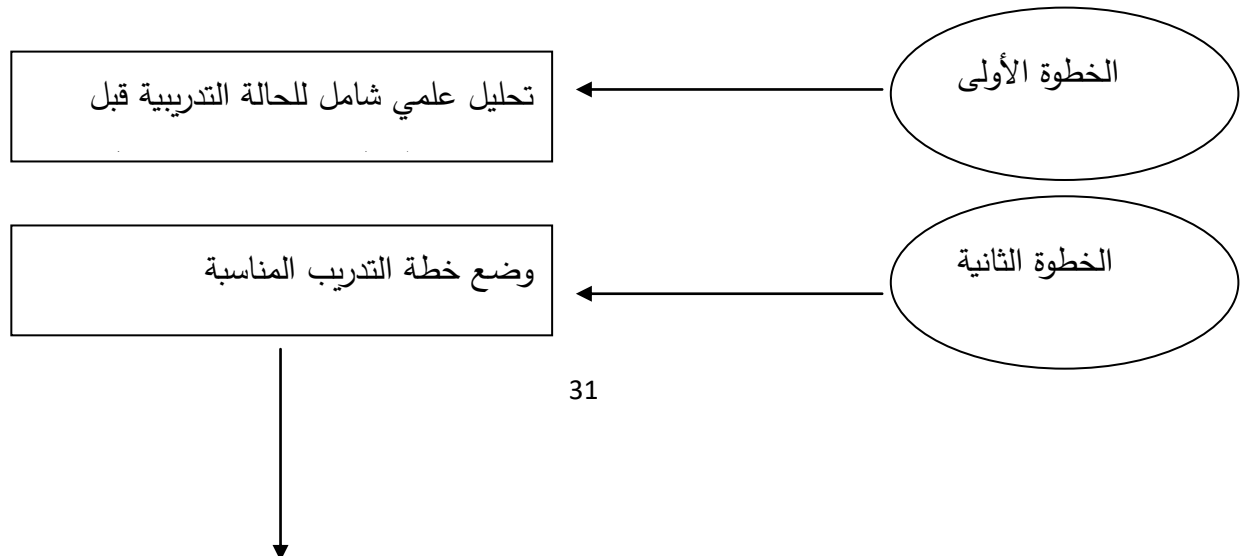
-تقويم الناحية النفسية: من خلال إجراء اختبارات للتعرف على النفسية للاعبين.

-تقويم الناحية المعرفية: يتم التقويم عن طريق إجراء اختبارات للأنشطة التي يتضمنها البرنامج التدريبي والمتعلقة بقوانين اللعبة أو أسئلة خطبية و أسئلة أخرى.

-تقويم الناحية الاجتماعية:ويتم من خلال استخدام بعض الاختبارات لقياس بعض الصفات الاجتماعية .
(محمد إبراهيم أبو حلوة، 2016 ، ص 153)

2-16 خطوات المتبعة لتخطيط برنامج تدريبي:

فحسب (طارق محمد علي إبراهيم) فقد لخص خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي الشكل التالي كما يلي:



الخطوة الثالثة

محتويات التدريب	طرق التدريب المستخدمة	مبادئ حمل التدريب	تنفيذ العملية التدريبية	المبادئ التربوية والنفسية	عوامل إعاقة سير الخطة	الحالات الخاصة وغير المنتظرة	-تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية. -المعلومات السريعة من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة
-----------------	-----------------------	-------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------------	---

الخطوة الرابعة

المسابقات	اختبار المستوى تقويم	التقويم من خلال البيانات والسجلات
-----------	----------------------	-----------------------------------

الخطوة الخامسة

مقارنة المستوى في البداية وبعد انتهاء الخطة وعمل التقويم
--

الشكل رقم 01 : يوضح خطوات تخطيط البرنامج التدريبي

2-17 مبادئ تطوير البرنامج الرياضي:

- حسب (عبد الحميد شرف) فهناك أسس ومبادئ مهمة يجب على القائم بعملية تطوير البرنامج أن يأخذها بعين الاعتبار وتتمثل في:
- انتقاء وتطوير الخبرات التعليمية والأنشطة لتحقيق الأهداف المنشودة.
 - تطوير البرنامج عبارة عن جهد مستمر.
 - تعاون جميع القادة على كافة المستويات عند التطوير.

- الاتصال المباشر كلما أتحت الفرصة بالمشرفين والممارسين.
- يعتمد تطوير البرنامج على معرفة قوية لاحتياجات وخصائص وقدرات ومستوى نضج المشتركين فيه. -
التقويم بصفة دورية لقياس النتائج.(عبد الحميد شرف، 2010 ، ص 100)

خاتمة:

للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.

أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

الفصل الثالث

القوة الانفجارية وطرق تنميتها

تمهيد:

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية و إجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط البدني و طبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة، ولقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب الرياضي على أن اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية.

وتعتبر القوة الانفجارية من بين مكونات اللياقة البدنية الأكثر أهمية بالنسبة للأداء في العديد من الأنشطة الرياضية النخبوية والرياضة المدرسية، و ذلك باعتبارها ارتباطا بين صفتي القوة والسرعة، ومن هذا المنطلق سنتطرق في هذا الفصل إلى صفة القوة والسرعة والقوة الانفجارية وطرق تنميتها.

3- 1 القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية هي إحدى الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية . وقد عرفها مفتي إبراهيم حماد على أنها " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة".

وعرفها فاضل سلطان شريفة أنها " :أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة".

يعرفها "شتيلر (1973) "بإمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية .أما" ماتيف (1964) "فيعرفها بقدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة وهذه المقاومات هي ثقل خارجي، وزن الجسم، التغلب على المنافس.

القوة العضلية هي القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط. ويعرف عصام عبد الخالق القوة: بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة.

ويعرفها زاسيورسكي : بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهته ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها.

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الأمر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فإذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك أن العضلة تسير في تطوير مستواها . (قاسم حسن المنديلاوي ، محمود عبد الله الشاطي ، 1987 ، ص 82)

القوة العضلية تنمو وتزيد في مرحلتها الطفولة والمراهقة، بحيث تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين أو الخامس والثلاثين وذلك في ضوء الفروق الفردية، ومن الواضح أن العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان لأنها مصدر القوة المسببة للحركة، والجهاز العضلي يمر بمراحل متعددة حتى يكتمل بعضها يحدث قبل الولادة والبعض الآخر بعد الولادة، ففي مرحلة ما قبل الولادة يحدث تكون ثلاث طبقات هي:

الطبقة الأولى: وهي الإكتومورف وهي الطبقة التي ستكون الجلد فيما بعد

الطبقة الثانية: وهي الميزومورف وهي التي ستكون الجهاز العضلي فيما بعد.

الطبقة الثالثة: وهي الإندومورف وهي التي ستكون الأجهزة الداخلية فيما بعد، أما في مرحلة ما بعد الولادة فإن القوة تنمو وتتطور مع نمو الجهاز العضلي خلال المراحل النسبية التي يمر بها الإنسان وصولاً إلى أقصاها في سن الثلاثين أو الخامسة والثلاثين.

3-2 أهمية القوة العضلية :

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة، إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة و السرعة .

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة، وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة. حيث أن زيادة قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري، وتؤدي قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام، ويؤدي كلا العاملين (زيادة قوة الدفع أو الشد) إلى سرعة قطع المسافة في أقل زمن ممكن.

وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل، وبخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوى كالعاب المصارعة والملاكمة وغيرها. وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد، حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض ، MuscularTone للجسم للانزلاق الغضروفي، فقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض لآلام أسفل الظهر وتمتع الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يساهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطى الجسم شكل القوام الجيد . والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعاً من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة.

3-3 أنواع القوة العضلية:

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة، إلا أن نوعية هذا الانقباضات لم تتحدد فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت أو أقصى انقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الأخير، وكما أشرنا سابقاً فإنه لا يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون القوة العضلية عن مكوني السرعة والتحمل ولذا فإنه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تنحصر فيما يلي :

3-3-1 القوة القصوى :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال

3-3-2 تحمل القوة :

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثوان إلى 8 دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة رياضات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة.

3-3-3 القوة المميزة بالسرعة :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة .

3-4 القوة الانفجارية :

هي قدرة إنجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن أي بمعنى الزيادة في القوة، والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف الحركية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة .

3-5 العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية :

- ❖ مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة.
- ❖ نوع الدوافع الداخلية والخارجية.
- ❖ زوايا الشد العضلي.
- ❖ اتجاه الألياف العضلية (طولية، وعرضية).
- ❖ لون الألياف العضلية (بيضاء، حمراء).
- ❖ السن والتغذية والراحة.

- ❖ عامل الوراثة.
- ❖ قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية بسرعة فائقة .
- ❖ حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- ❖ التوافق بين العضلات العاملة في التقلصات المركزية واللامركزية في الحركة. V
- ❖ فترة الانقباض العضلي.
- ❖ المؤثرات الخارجية والعوامل النفسية

3-6 التأثيرات الفزيولوجية لتدريبات القوة الانفجارية :

هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها هو مستمر، والتأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم.

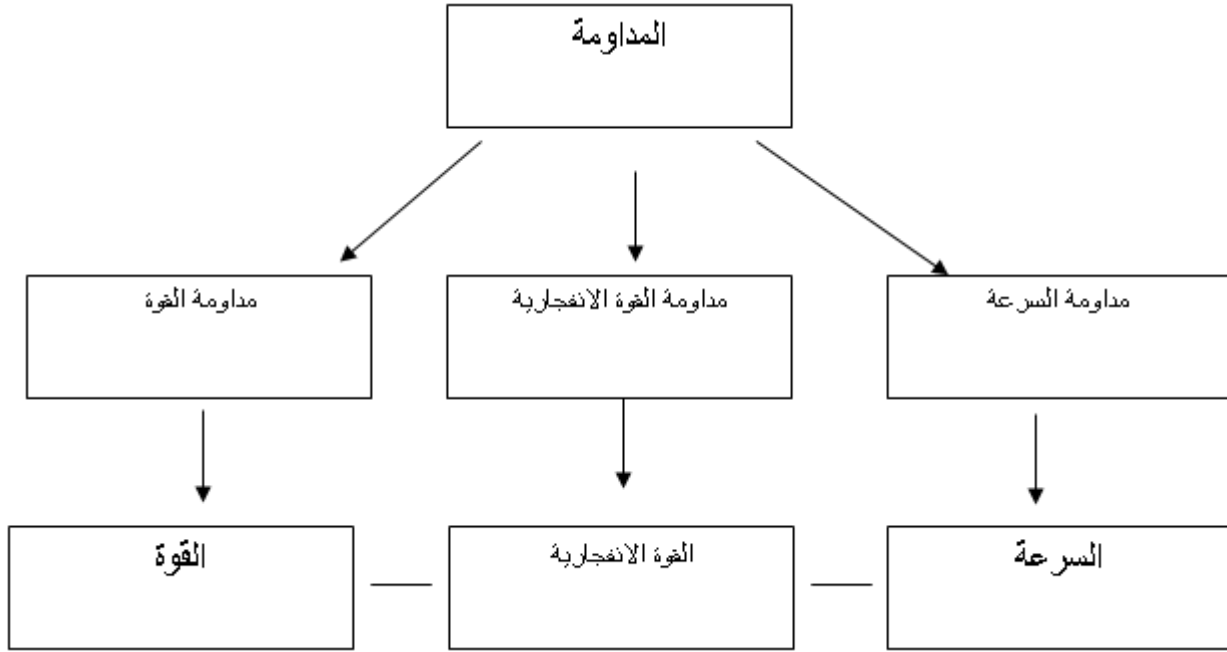
بما أن القوة الانفجارية تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في آن واحد.

وحسب "ماتيف" فإن الكفاءة الربط بين القوة والسرعة يمكن فيها تنمية إرادية الفعل الخاصة بالعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديلا مفاجئا لعمل المقاومة. وحسب "بوهر وشميد" فإن العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في صفة القوة الانفجارية تتمثل أساسا في النقاط التالية:

- ❖ عدد وحدات الحركة المتداخلة في آن واحد *cordination intra musculaire* وتعني التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وت ا زمن النبضات العصبية للوحدات الحركية.
- ❖ إن القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة هذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في آن واحد.

3-7 علاقة القوة الانفجارية بصفتي القوة والسرعة :

يمكن حصر هذه العلاقة في المخطط التالي حسب " فيناك "



شكل (02) : مخطط يمثل علاقة القوة الانفجارية بصفتي القوة والسرعة

3-8 العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة الانفجارية :

- ❖ درجة عالية من القوة العضلية.
 - ❖ درجة عالية للسرعة.
 - ❖ درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها التكامل بين عامل القوة العضلية السرعة.
 - ❖ درجة عالية من المرونة.
- وكل ذلك عن طريق التسخينات الجيدة للعضلات وكذلك التمديدات لمدة زمنية معتبرة.

3-9 طرق وتمارين تنمية القوة الانفجارية :

- ❖ الركض ضد مقاومة الهواء.
- ❖ الركض بصعود المرتفعات (الطلوع).
- ❖ الركض على المدرجات.
- ❖ الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الأثقال.

- ❖ القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين.
- ❖ الحبل على المساند متنوعة الارتفاعات.
- ❖ سحب بالحبل ومقاومة اللاعب.
- (ركض مسافات قصيرة بالرمل على شكل انطلاقات.

3-10 اختبارات القوة الانفجارية :

تظهر نتائج القوة الانفجارية في مدى إمكانية استخدام العضلات في قذف الجسم كما في حركات الوثب للأمام أو لأعلى (كما في الوثب الطويل)، كما تظهر أيضا في مدى إمكانية استخدام العضلات في رمي أو دفع أو قذف أجسام معينة.

وترتبط اختبارات القدرة العضلية دائما بالعمل المطلوب إنجازه، هذا العمل يتركز عادة على استخدام مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم، فقد تبين أن الأعمال التي تستخدم العضلات الكبيرة في الجسم تظهر القدرة العضلية للفرد بشكل أفضل من الأعمال التي تستخدم مجموعات العضلات الصغيرة.

ويرى "فليشمان" أن القدرة العضلية للفرد يمكن الاستدلال عليها عن طريق بذل أقصى طاقة للفرد في حركة واحدة أو في مجموعة متتالية من الحركات القوية السريعة، ويعارضه " أيلزوير" في أن قياس القدرة العضلية يتطلب القيام بسلسلة متتالية من الحركات، ويوافقه في أنها تظهر عند القيام بحركة واحدة فقط بشرط تميزها بالقوة والسرعة، ويضيف "فليشمان" أن القدرة العضلية للرجلين تظهر مستقلة عن القدرة العضلية للذراعين والكتفين ولكن " سيمونز" وآخرون توصلوا إلى وجود علاقة تربط بينها، ولكن معظم خبراء القياس في المجال الرياضي يميلون إلى قياس القدرة العضلية للرجلين منفصلة تماما عن القدرة العضلية للذراعين والكتفين على الرغم من وجود علاقة عالية بينهما.

وفيما يلي بعض النماذج من اختبارات القوة الانفجارية في مجال النشاط الرياضي :

- ❖ اختبار الوثب العمودي.
- ❖ اختبار القدرة العمودية للوثب.
- ❖ اختبار الوثب العريض من الثبات.
- ❖ اختبار الشد العمودي بالذراعين (المسافة).
- ❖ اختبار الشد العمودي بالذراعين (الشغل).
- ❖ اختبار دفع الكرة الطبية (3كغ).
- ❖ اختبار رمي ثقل وزنه 900 غ من مستوى الكتف.

- بالنسبة لعضلات الذراعين :

اختبار 1: من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني الذراعين ومد الذراعين 10 ثا)

اختبار 2: من وضع التعلق على العقلة (عدد مرات ثني الذراعين ومد الذراعين 10 ثا)

اختبار 3: من وضع التعلق على العقلة مع الاستناد بالرجلين للمستويات الضعيفة (عدد مرات ثني

ومد الذراعين 10 ثا)

-بالنسبة لعضلات الرجلين :

اختبار 1: من الوقوف عدد مرات رفع وخفض الركبتين (أعلى تردد ممكن حتى المستوى الأفقي).

اختبار 2: من الوقوف ثلاث حجلات على كل قدم مع قياس المسافة .

عضلات البطن و الظهر :

❖ عدد مرات الجلوس من وضع الرقود في 10 ثا بالنسبة لعضلات البطن.

❖ عدد مرات رفع الجذع من وضع الانبطاح في 10 ثا بالنسبة لعضلات الظهر.

خاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل القوة الانفجارية و مكوناتها كما تطرقنا إلى تمارين تنميتها و تفسير العوامل المؤثرة عليها.

إن تطوير هذه الخاصية من شأنها أن تصل بالرياضي الممارس إلى مستوى عال في أداء مهارة الصد والتي تتطلب مستوى عال من التدريب لصفتي السرعة والقوة و القوة الانفجارية بالنسبة للذراعين والرجلين، ولكي يستطيع الرياضي تحقيق النتائج الجيدة لأبد من التركيز على الصفات البدنية اللازمة وتنميتها.

الفصل الرابع

كرة الطائرة ومهارة الصد

تمهيد:

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطورا، إذ أصبحت في العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه هذه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني وسرعته،

وسنتناول في هذا الفصل نبذة عن تاريخ الكرة الطائرة في العالم والجزائر ، إضافة إلى المهارات الأساسية وخاصة مهارة الصد.

4 - 1 مفهوم 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 التربوية التكتيكية. (عقيل عبد الله ، 1987 ، ص 16)

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.23 م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم و تقادي سقوطها في الجزء الخاص به ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم ، وهو ما يسمى بالإرسال ، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت. 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 24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة.

أما عن عدد الأشواط التي حالة التعادل أي مثلاً 24 تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط. (علي مصطفى طه ، 1999، ص 11)

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ، كل فريق مكون من ستة لاعبين ، وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها ، الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس ، وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر ، وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا ، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال. (محمود صقلي ، 1996 ص 11 ، ص 18).

4- 2 نشأة الكرة الطائرة في العالم:

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها ، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد ، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر ، وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب آخر ، أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه ، أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 ، وكانت تسمى وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب ، (FOOT BALL) آنذاك فوت بول الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى (وليام مورجان) مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليوود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا سنة 1894 م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896 م وقد أطلق عليها اسم " مينتونات " MINTONETTE " اقترح السيد "هانستيد" تسميتها' الكرة الطائرة 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 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين.

المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم، فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفيليبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914 م، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في ذلك الفترة.

(PAUL LIBAUD) برئاسة الفرنسي بأول لباد (FIVB) وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وكان مقرها باريس ، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948 م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949 م وفي عام 1952 م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات في:

عام 1958 م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو ، في عام 1964 م ، 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 1954 م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت.(محمود صقلي ، 1996 ، ص، 11 ، ص 18)

4-3 أهم تواريخ الكرة الطائرة :

1985: ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات ILVTOLVETFE بفضل "وليام مورقان " VTILLIAM MORGAN".

1896: تغيير الاسم إلى الكرة الطائرة 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 برئاسة ليباد "LIBAUD" مقره باريس.

1964 : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .

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

1998: تغيير كبير في قوانين الكرة الطائرة استعمال التقيط المستمر، تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة، إدخال اللاعب الحر السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار. 2003: إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85 م باندونيسيا .

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

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

4-4 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 1936 م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية ، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري. وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 م وكان عدد المنخرطين 120منخرط 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 تكتم بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أثينا عام 1986م

كل هذا بالنسبة للذكور، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول. أما عن آخر مشاركات لفرقنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك، وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها. وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب ، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضية كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس . (علي معوش ، 1994 ، ص08)

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الإخوة ، بوركايب ، جبران ، بن حداد ، شياحي بالعيد ، ماديو ، مزكري. وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة ، وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و 5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997 م ، كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية ، في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991 م ، و الألعاب الاولمبية ببرشلونة عام 1992 م ، متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967 م ، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة 1993م.

4-5 خصائص و مميزات الكرة الطائرة:

- لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها:
- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين ، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب.(أكرم زكي خطايبية ، 1996 ص61 ، ص62)

-قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر .

-يمكن ممارستها في كل فصول السنة ، في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا
-هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة كرة ،ملعب 9 . 18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ
-لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين ، فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .

-قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم ، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر
-قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة ، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في اللعب .

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

-لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .

-هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط (أكرم زكي خطيبة، ، 1996 ص 61 ،ص62)

4-6 أهم قوانين الكرة الطائرة:

-**الملعب :** تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 9 . 18 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1 م وطولها 10 أمتار ، وارتفاعها 2.43 م بالنسبة للإناث ، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين " Les tiges " كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب 80 سم ، أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب 08 م وراء كل خط خلفي ، و 05 م وراء كل خط جانبي ، أما علو السقف فيكون بين (7 إلى 12)

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

محيطها بين 65 - 67 سم

ضغط الهواء بين 0.3 - 0.325 كلغ/سم.

- وزنها ما بين 260 - 280 غ

-دوران اللاعبين في الميدان:

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

-التمريرات الثلاثة:

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

-نظام التنقيط المستمر (R.P.S) :

أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة ، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل ، وللغوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة 2001، 2004، ص5 ، ص 38)

-تغيير اللاعبين:

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان , وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط ، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه ، أما عن اللاعب الحر ، فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي .(علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 16)

-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- 7 أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة:

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

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

يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى:

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

- المهارات الدفاعية : الدفاع عن الإرسال، الدفاع عن الملعب، الصد.

ومن أنواع المهارات ما يلي:

-مهارة تؤدي بيد واحدة الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق " الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية الغطس.

-مهارة تؤدي باليدين الاستقبال، إرسال، الإعداد، الصد، الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل والدرجة

الخلفية والغطس.

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

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

ص157).

4-8 حائط الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها اللاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها

للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب لأعلى 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 أي جزء من جسده، من الخصر وما

فوق " فوق الشبكة. (عصام الدين الوشاحي، 1997، ص 126).

4-9 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.

ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في الكرة الطائرة ثم تليه بلاعب واحد، أما

بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا، فهو يزيد من مسؤولية لاعب

الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة مهاجم منافس قوي.

4-10 الأساس الفني لمهارة حائط الصد:

يعد حائط الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة ، ولذلك فإن ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطا بظهور الضرب الساحق بحيث تتضح أهميته في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط . فهو يشنت انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه .

وحائط الصد هو خط الدفاع الأول والطريقة المثلى الفعالة للدفاع عن هجوم الفريق المنافس وكذلك إحرار النقاط ، والفريق الذي يجيد في سد اكبر مساحة من الملعب على الشبكة بطريقة مؤثرة وفعالة من السهل عليه أن يفوز ويتفوق على منافسه .

إن تشكيل وإقامة حائط الصد يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة وكذلك فإن له تأثيره النفسي على المهاجم ، فشعور المهاجم باشتراك لاعب مقابل له في الشبكة تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشنت انتباهه ، ولذلك يعد المصد في معركة مواجهة تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس . (عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص 130)

4-11 الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع وإقامة حائط الصد:

-الوضع الأساسي لتشكيل حائط الصد هو انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين وبحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفرودتين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيدا ، أما إذا كان سيئا هنا تنثنى الركبتين قليلا .

-وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب على الشبكة ، وهذا الأسلوب يحد كثيرا من هجوم المنافس .

-فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد ، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهد لإعطائه قوة في الوثب .

-التحركات المناسبة لتشكيل حائط الصد ، وهنا يجب أن نميز بين نوعين هما:

الحركة الانزلاقية المتتالية الجانبية والحركة المتقاطعة : ولكن يجب التركيز والتوجيه العمل التدريبي على تحديد نوع التحرك بقدر التركيز على التحرك في الاتجاه الصحيح ، حيث أنها ركيزة أساسية لتطوير عمل القائمين بالصد .

-إيجابية عمل الكتفين والأصابع لأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولة تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس .

-استقراء القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانة ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للاعب المنافس ، ويعد هذا الاستقراء من أهم العوامل التي تؤدي إلى نجاح حائط الصد .

-دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب .

-أهمية تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب لزيادة السطح الذي تشغله أيدي اللاعبين فتكون فرصة الصد أكبر ولكن بالمقابل فإن ذلك يؤدي إلى تقليل عدد المدافعين خلق حائط الصد وزيادة المساح من الملعب المطلوب تغطيتها .

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

إن حائط الصد إجراء دفاعي مخطط لصد وإيقاف هجوم المنافس فبعد أن كان الضارب طليقا حرا في توجيه الضربة الساحقة إلى أي مكان يرغب فيه أصبح نفس الضارب بعد ظهور حائط الصد يفكر ويخادع ويغير من اتجاهات ضرباته وهجومه لكي يتغلب على حائط الصد ، وأصبح الأداء الفني يتأثر بهذه المهارة تأثيرا مباشرا . (محمد سعد زغلول ، محمد سيد لطفي ، 2001 ، ص79)

4- 12 توقيت الصد :

إن معرفة متى تقفز لتصد سوق تعتمد على نوع الهجوم ومميزات لكل مهاجم فردي القاعدة الأساسية إن لاعب الصد يجب أن يقفز بعد المهاجم بالضبط في معظم الإعدادات (التجهيزات) لتصد الهجمات السريعة ويجب على لاعب الصد أن يقفز في نفس وقت الإعدادات تذكر وضع اليدين العالي عند البدء والعوامل الأخرى الواجب وضعها في الاعتبار مع توقيت الصد هي وضع أو موقع المهاجم بالنسبة لبعد المسافة عن الشبكة، بالنسبة للكرة التي يتم إعادها للخلف بالقرب من خط الهجوم قد ينتظر لاعب الصد حتى يبدأ المهاجم في تصرف أو حركة الذراع المسدد قبل القفز .

فكلما تعمق الإعدادات انتظر لاعب الصد فترة أطول . (عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص131)

4- 13 أنواع حائط الصد :

-الصد الهجومي : عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة للحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها أثناء نحو الملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .

- الصد الدفاعي : ويتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعدادات للضربات الساحقة ن وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدين ويثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع ومقابلتها الكرة أثناء الصد .

-الصد الفردي : يتصدى ل لاعب فقط للهجوم.

- الصد الجماعي : لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم .

4-14 طريقة أداء الصد :

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل وهي:

-وقفة الاستعداد.

- الصد.

-الهبوط.

- الوثب.

1- **وقفة الاستعداد:** يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار 50- 100

سم فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقف أو اخذ خطوات جري والنظر يكون إلى المهاجم المنافس .يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك.

2-**الوثب:** يتم الوثب بالرجلين بعد ثني الركبتين ثني عميق.

-تكون اليدين قريبتين من الأصابع المفرودة ومنتشرة على سطح الكرة ، وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي .

أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤدي حركة بسيطة مع ثني الرسغين خلفا ثم أماما في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

-تكون أيدي المشتركين في الصد متجاوزة ومكونة سطحا مجوفا وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وخفضها الأمام.

-ينحي الجسم ويميل الأمام ، مد مفصل الفخذ والساقين قليلا إلى الأمام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء (عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص 135)

3- الهبوط:

-بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة ، على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى على جانب الرأس.

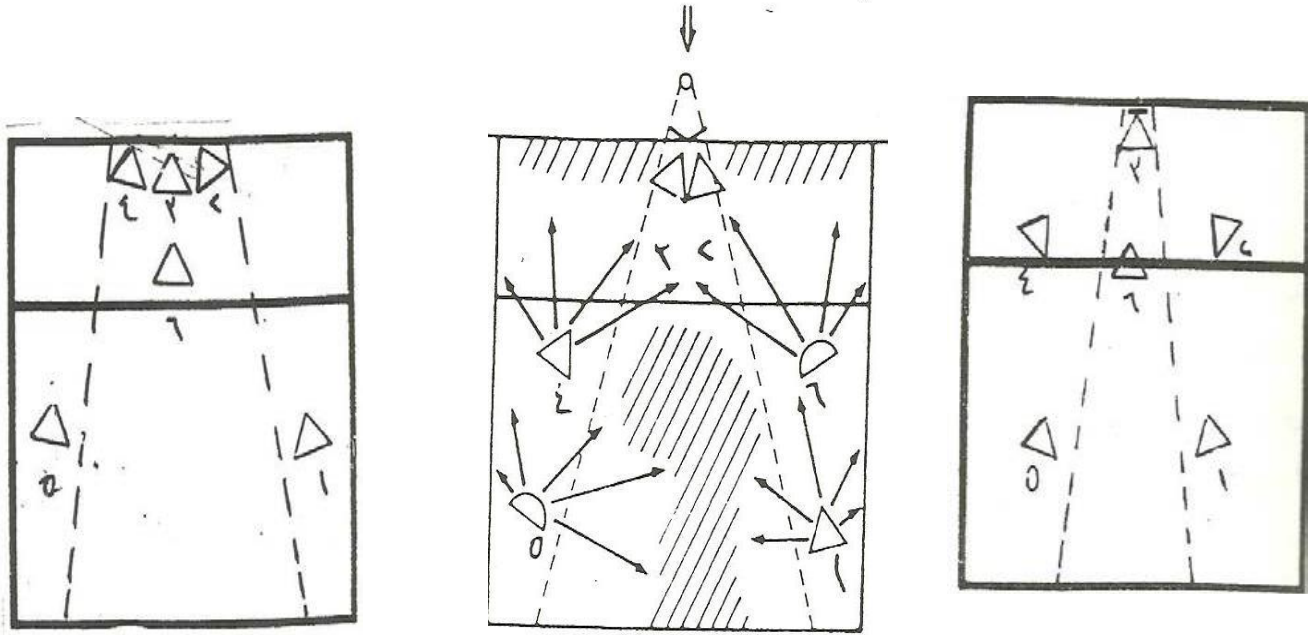
-ثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين أمام الجسم بدون لمس الشبكة.

-ثني الركبتين لامتناس صدمة الهبوط.

-يتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد الأداء للمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد

4- 15 أقسام حائط الصد:

وينقسم الصد إلى ثلاث أقسام وهي:



الشكل (03) يوضح الصد بأنواعه و أشكاله

-الصد بلاعب واحد:

يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية الملعب ومكان اللاعب القائم بالصد ، ويعطي فرصة لباقي اللاعبين في استقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد ، وعبئها أن أيدي لاعب الصد لا تغطي إلا جزءا قليلا أمام الكرة، ويستخدم هذا النوع من الصد من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي فرصة للفريق المدافع القيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين ، ويستخدم أيضا في حالة وجود لاعب صد يتقن التوقيت المناسب و التصرف وعندما تتوفر الرغبة للفريق المدافع بالقيام بالهجوم المضاد ، وكذلك عندما يسكون الفريق المهاجم ضعيفا في الضربات الهجومية ، وأيضا في حالة الفريق المدافع ضعيف المستوى في كيفية تشكيل حالات الصد بلاعبين أو ثلاث لاعبين .
(عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص136)

-الصد بلاعبين:

يعتبر الصد بلاعبين من أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الوقت الحاضر ، بحيث أن هذه الطريقة لا تسمح بمرور الكرة بين أيدي القائمين بعملية الصد .
لأنها تغطي جزء كبير أمام الكرة ، وتستخدمه في حالة التوافق والتوقيت وإتقان الخطوات التي يقوم بها اللاعبان القائمين بعملية الصد مع تساوي الارتقاء وضبط الوقت لديهم.
وتتم طريقة الصد بلاعبين بتحريك القائمين بالصد للدخول ليتقابلا معا في منتصف المسافة بينهما أو المسافة القريبة من الكرة المراد صدها ، ويمكن تنفيذ هذه الحالة من مراكز (2.3.4) وتتم إما من لاعب مراكز (3،2) في مراكز (2) أو لاعب مراكز (3،2) في مراكز (3) أو لاعب مراكز (4،3) في مراكز (4) أو لاعب مراكز (4،3) في مراكز (3) أو لاعب مراكز (4،2) في مراكز (2) أو (3) أو (4) (عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص138)

-الصد بثلاثة لاعبين:

يستخدم الصد بثلاثة لاعبين لتشكيل حائط قوي أمام الهجمات القوية للفريق المنافس إلا أن الصد بثلاث لاعبين يترك فراغ واسع ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للفريق المهاجم بالقيام بعمليات الخداع وإسقاط الكرات بدلا من أداء الضرب الساحق ، وفي اغلب الأحيان تنفيذ طريق الصد من مركز (3) باشتراك لاعبي (4،2) .
في عملية الصد ، وهناك عدة أوضاع تتخذها الأيدي أثناء عملية الصد ، بثلاث لاعبين فمن الممكن أن يبقى خط مستقيم للصد أو تشكيل قوس يطوق خط اتجاه الكرة أو تشكيل نصف دائرة مغلقة مقابل اتجاه الكرة.

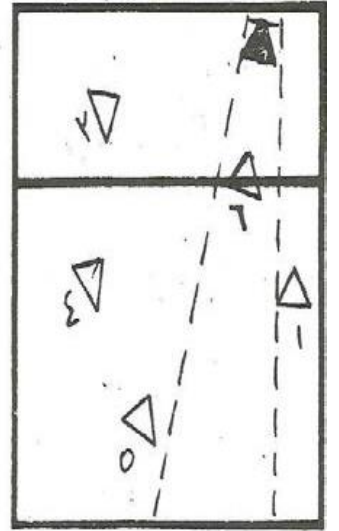
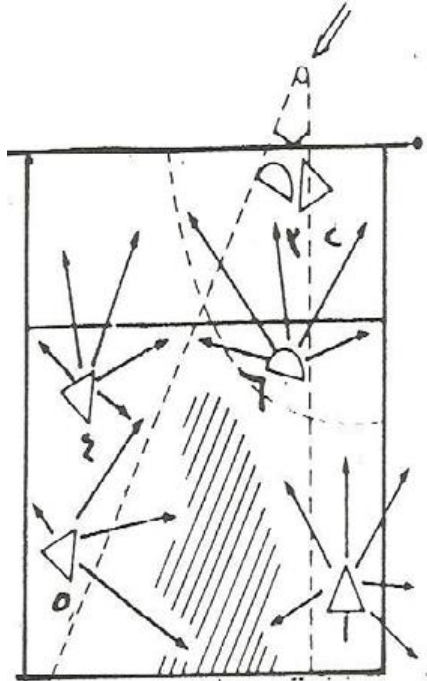
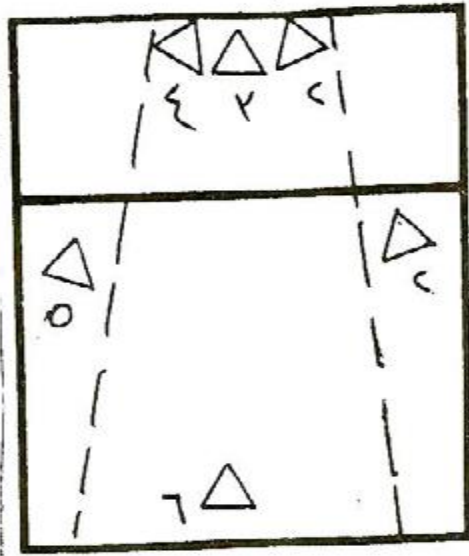
4-16 الأخطاء الشائعة :

العيوب	الخطأ	التصحيح
لمس الشبكة	القفز قريبا جدا من الشبكة مرجحة الذراعين شق الطريق بدون ثني الركبتين لمس الشبكة أثناء الهبوط لعدم اتزان اللاعب عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدا جدا	1، 2، 3، 4 1، 3، 5 1، 3، 4 1، 2، 4 1، 2
الكرة فيما بين الجسم والشبكة	القفز عاليا جدا والذراعان مستقيمان للأعلى القفز بعيدا جدا عن الشبكة عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين والأيدي لمس الشبكة بسبب الوقوف قريبا منها التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية	1، 3، 5 2، 3 1، 3، 4 2، 4 1، 2، 5 1، 3
عدم الاتصال بالكرة أو اتصال غير متناغم	العينان مغلقتان تحرك الذراعين أو الأيدي الأيدي طرية القفز عالي جدا لاعبو حائط الصد مضطربون عدم دقة التوقيت مع الوثب الوثب بعيدا جدا عن الشبكة تصادم اللاعبين القائمين بالصد عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة	1، 3 1، 3، 5 3 أكد على صلابة الأيدي والرسغين ومد الذراعين جيدا 1، 3، 5، 6 3، 6 3، 6

جدول (01) يبين الأخطاء الشائعة و تصحيحها

17-4 التصحيح:

- 1 - استخدام مرآة أو فيديو لتصحيح وضع الجسم أثناء القفز.
- 2 - حرك وضع الأقدام.
- 3 - إعداد أداء تدريس التسلسل.
- 4 - يمسك المدرب بيد لاعب الصد بعيدا عن الشبكة أثناء القفز.
- 5 - استخدام شبكة اقل انخفاضاً وأيدي أكثر ارتفاعاً.
- 6- لا تحاول أن تصد . (محمد سعد زغلول، 2001 ، ص133)



خاتمة:

لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية، وتحدد نتيجة الفريق نسبة امتلاك وإجادة لاعبيه تلك المهارات، إذ يسعى المدرب في منهجه التدريبي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها، فالمهارة تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية، إذ يتوقف على إتقانها نجاح اللاعب والفريق معا.

الفصل الخامس

مرحلة المراهقة

تمهيد:

تعد فترة المراهقة من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان في حياته الطبيعية، بل يمكن اعتبارها فترة ميلاد جديد، بالإضافة إلى كونها فترة انتقالية قلقة وحرجة، ينتقل فيها الفرد من الطفولة حنو الرجولة. وقد اختلف الباحثون في تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق، ويرجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب، وتعدد ثقافات، واختلاف الفترات الزمنية، وتباين المناطق الجغرافية، وتنوع البيئات المناخية.

وإذا كان علم النفس التقليدي قد اعتبرها فترة أزمة وقلق وتوتر واضطراب إلى أن علم النفس الحديث اعتبرها فترة عادية وطبيعية يف مسار نمو الإنسان. وأكثر من هذا، فقد عولجت أزمة المراهقة يف ضوء مقاربات مختلفة، منها: المقاربة التاريخية، و البيولوجية، النفسية، الاجتماعية، الأنترتولوجية، التربوية...

5- 1 مفهوم المراهقة:

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

ويطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي والنفسي . (عبد الرحمان العيساوي ، 1999 ، ص100)
كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد و تمتد من العقد الثاني من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين . (حامد عبد السلام زهران ، 1977 ، ص289) .

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

-المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تقيّد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " . (فؤاد بهي السيد، 1956 ، ص 257)

-المعنى الاصطلاحي :

ومعناها Adolesere مشتقة ممن الفعل اللاتيني Adolescence يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهقة التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة ن نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج " . (مصطفى فهمي، 1986 ، ص 189)

5- 2 تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ،فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ،فالسلالة والجنس والنوع والبيئة لهما آثار كبيرة في تحديد مرحلة

المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليهما الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10 - 19- 21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13) وبداية المراهقة تختف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر .(راجع أحمد عزت، 1945 ، ص 09)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

5-2-1 المراهقة المبكرة (10 - 14 سنة)

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 252 - 263)

5-2-2 المرحلة الوسطى (15 - 17 سنة)

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

5-2-3 المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة)

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنهما تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيهما اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.(حامد عبد السلام زهران، ص 289).

5-4 أنواع المراهقة:

-مراهقة سوية: خالية من المشكلات والصعوبات وتميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع

التوترات الإنفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالتفتح.

-مراهقة إنسحابية: حيث ينسحب المراهق من المجتمع والأسرة ويفضل الاعتزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

- المراهقة العدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق بالانحلال الخلقى والانهيال النفسى وعدم القدرة على التكيف و إيذاء الآخرين. (حامد عبد السلام زهران، م س، ص 262)

5-5 الاحتياجات الأساسية للمراهق:

- ❖ تنمية هويته وإثباتها .
- ❖ الحاجة إلى الحرية والاستقلالية النقل، التعليم، الحماية، إعطاء قيمة لقدراته
- ❖ تحضير مستقبله الإيواء و الاستعداد للأدوار الاجتماعية والاقتصادية والعملية .
- ❖ توطيد علاقات الصداقة .
- ❖ عيش تجارب شخصية خارج المحيط العائلي [] ...
- ❖ الدخول في النشاطات الثقافية والرياضية وأذواقه فردي، جماعي

6-5 مشاكل المراهقة وعلاجها:

من أبرز المشكلات التي تحدث في مرحلة المراهقة الانحرافات الجنسية وعدم التوافق مع البيئة، وانحراف الأحداث مع الاعتداء والسرقه والهروب وتحدث هذه الانحرافات نتيجة حرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، وكذلك لعدم تنظيم أوقات الفراغ وذلك بالقيام برحلات والاشتراك في الأنشطة والأندية الرياضية. (فاخر عاقل، ص 447)

ويعتبر الدكتور أحمد عزت ا رجع الصراعات التي يعانيتها المراهق على هذا النحو:

- ❖ الصراع بين مثالية الشباب والواقع .
- ❖ الصراع بين جيله وجيل الماضي .
- ❖ الصراع بين مغريات الطفولة والرجولة .
- ❖ الصراع بين شعوره بذاته وشعوره الشديد بالجماعة .

5- 7 أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين كونها تحضير المراهق فكريا وبدنيا لما تزوده من مهارات وخبرات حركية من أجل التغيير والإحساس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها فيتحصل المراهق من أجلها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على حقل مواهب الرياضي، وقدراته البدنية والتقنية في متطلبات العصر.

وأنجح منهج لذلك هو تكيف الحصص الرياضية من أجل شغل أوقات الفراغ إلي يحس فيها الرياضي بالقلق والملل، وبعد أن يتعب الرياضي فكريا وعمليا فيستسلم للراحة والنوم بلا أن يستسلم للكسل والخمول وتضيع وقته فيما لا يرغب الله ولا النفس ولا حتى المجتمع الآن عدد مشاركة المراهق في المجتمعات الرياضية يتوافق على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي تمر بها (زايد زهدي، ص 427)

فالرياضة تحافظ على الصحة بتنشيطها لمختلف أعضاء الجسم وتكسبه حيوية زائدة فتنتهي

العلاقات والروابط الاجتماعية كما تساهم في القضاء على تعاطي الكحول والمخدرات وبعض

الأمراض النفسية "كالعصبية".

خاتمة:

يمكن القول من خلال استعراضنا لهذا الفصل أن لمرحلة المراهقة تأثير كبير على تغير سلوكيات المراهقين والتأثير على انفعالاتهم، وهذا نظرا لاشتراك جميع وحدات الدراسة في نفس المرحلة العمرية غير أن غياب الرعاية الأسرية، واهتمامها بأبنائها كان عاملا مساعدا في تشجيع المراهقين على التمادي في القيام بالسلوكيات العدوانية.

ولمواجهة هذه المشكلة يتوجب فهم العوامل المؤدية إلى انتشار ظاهرة السلوك العدواني ، ويقع العبء الأكبر على الأسرة، فهي المصدر الأول لبروز هذه الظاهرة، والحل الأوحد للقضاء عليها، وهذا من خلال رعاية أطفالها وتنشئتهم تنشئة سليمة، وتوفير الجو الملائم لنمو شخصياتهم وتوافقها مع البيئة الاجتماعية.

الفصل السادس

منهجية الدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية 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، على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

6-1 الدراسة الاستطلاعية:

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

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

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

-تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.

-التقرب من أفراد العينة.

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

6-2 منهج الدراسة :

-تعريف المنهج العلمي :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، و يقول "عمار بوحوش" و "محمد تديان، إنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة

لاكتساب الحقيقة (عمار بوحوش، محمد تديات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 9222 ص. 82)

المنهج المتبع في الدراسة:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد المنهج لأن المنهج هو "عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون". (بودواد عبد اليمين، 2010، ص 26)

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

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

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

ومن خلال ما تقدم يمكننا أن نعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى. (بودواد عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص 136، ص 137)

3-6 متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية ، وهذا بغرض التحطم فيها قدر المستطاع بحث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

-**المتغير المستقل:** هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة ، و الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به.

تحديده: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية.

-**المتغير التابع:** هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.

تحديده: مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

4-6 مجتمع و عينة الدراسة:

-**مفهوم عينة الدراسة:**

"إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بصفة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة".(محمد نصر الدين رضوان، 2003 ، ص 14 ، ص 17

(

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

- **المجموعة التجريبية :** هي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها،و تضم 10 لاعبين من النادي الرياضي برج بوعرييج لكرة الطائرة الأقل من (17 سنة).

- المجموعة الشاهدة: وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. و تضم 10 لاعبين من النادي الرياضي برج بوعرييج لكرة الطائرة فئة الأشبال لأقل من (17 سنة).

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

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

الجدول :02 يمثل تجانس عينة الدراسة:

-مجالات البحث:

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

المجال البشري: تمت التجربة على فريق من كرة الطائرة ، فريق النادي الرياضي برج بوعرييج NRBBA كمجموعة تجريبية، وفريق النادي الرياضي برج بوعرييج كمجموعة شاهدة، للموسم الرياضي 2019 / 2020

المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات داخل قاعة المركب الرياضي 20 أوت

المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات.

حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

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

-**الجانب التطبيقي:**

الاختبارات البدنية فكانت كما يلي:

-**الاختبار القبلي:** 2019 / 12 / 10

-**الاختبار البعدي:** 2020/02/ 10

-**الضبط متغيرات الدراسة :**

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة) ، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة (المتغير التابع).

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

السن : اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين أعمارهم أقل من (17 سنة) وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة (تجريبية ، شاهدة).

الجنس : قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم .

6- 5 أساليب جمع البيانات:

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

6-5- 1 أدوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجالات والمذاكر التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

6-5- 2 أدوات الجانب التطبيقي: اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تتمثل في اختبارات القوة الانفجارية واختبارات مهارة الصد و التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة على شكل اختبار قبلي و

بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة الانفجارية لتحسين مهارة الصد و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

3-5-6 تعريف الاختبار:

هو: "الأسلوب أو الوسيلة للمنهج تجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات".

كما عرفه وجيه محجوب على أنه: "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة، و يضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى : هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب ، 1989 ، ص 254)

4-5-6 الاختبارات البدنية :

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

5-5-6 الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009 ، ص 103)

6-5-5-1 الاختبارات البدنية: (اختبار القوة)

-التعريف باختبار القفز العمودي:

إن اختبار القفز العمودي والذي يرتبط مع اسم العالم سارجنت **Sargent** الذي اهتم بهذا النوع من الاختبارات وطورها منذ العام (1921) وهو كثير الاستخدام في مجال التربية الرياضية سواء كان استخدامه في قياس القوة الانفجارية (القدرة) لعضلات الرجلين لغير الرياضيين في بحوث خاصة باللياقة البدنية أو

للرياضيين في بحوث خاصة بالتعرف على ما متوفر من صفات بدنية أو في التعرف على تطور المناهج التدريبية أو ما شابه ذلك من استخدامات كثيرة .

ويتلخص الأداء في هذا الاختبار وذلك بوقوف المختبر قرب جدار ويقوم برفع ذراعه القريبة من الجدار وتتم قراءة أقصى ارتفاع تصله ذراع المختبر ومن ثم يقوم المختبر بالقفز لأعلى ليؤشر قراءة جديدة عن طريق ذراعه الممدودة والفرق بين القياسين هو المؤشر المعتمد في تحديد انجاز المختبر في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.(شحاته ، محمد إبراهيم وبريقع،محمد جابر، 1995 ، ص90)

اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت).

-الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

-الأدوات : سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم)، على أن تدرج بعد ذلك من (151 - 400 سم) ، قطع من الطباشير يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء.

-مواصفات الأداء :

يغمس المختبر أصابع اليد في الجبس، ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرج الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً. ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه . (محمد صبجي حسنين، حمدي عبد المنعم ، 1997 ، ص117)

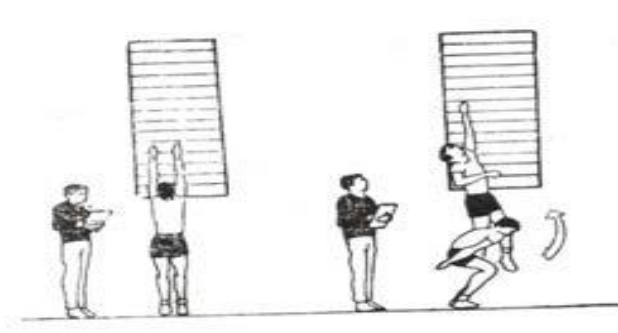
الشروط:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة. للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .

لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

-التسجيل:

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالـ (سم)



شكل (04) يوضح اختبار الارتقاء لسارجنت.

6-5-2 الاختبارات المهارية: (اختبار مهارة الصد)

اسم الاختبار: اختبار الصد.

هدف الاختبار: اختبار مهارة الصد ضد الضرب الساحق من الخصم.

الوسائل المستعملة: ملعب للكرة الطائرة قانوني، شبكة بارتفاع قانوني، خمس كرات.

طريقة أداء الاختبار:

يقف المختبر في منتصف أحد نصفي الملعب وفي النصف الآخر يتواجد أحد اللاعبين المميزين في

مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب، يقوم المدرب بإعداد الكرة وهو بجانب الشبكة.

على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من المركز 2 ومثلها من المركز 3 وخمس مرات من المركز

4، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب . (محمد صبحي حسنين،

حمدي عبد المنعم، 1997، ص 253)

التسجيل:

-تعطى للاعب محاولة واحدة فقط ويمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل

اللاعب مثل لمس الشبكة.

-تسجل عدد الكرات التي قام بصدّها اللاعب.

6-6 إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

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

العينة الاستطلاعية، وقد تمت في القاعة الخاصة بمدرسة صلاح الدين الأيوبي .

وتتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي:

- شريط قياس .

-الاختبارات البدنية والمهارية

- كرات طائرة قانونية.

-استمارة لتسجيل البيانات

6-7 البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة الطائرة أشبال وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والإطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق ،حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمارين بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة وتحسين مهارة الصد انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لتطوير صفة القوة من أجل تحسين مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

6-8 خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

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

6-9 الخطة الزمنية للبرنامج:

تم تقسيم البرنامج إلى 16 وحدات تدريبية زمن كل منها 40 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 10 /12/ 2019 إلى 10 /02/ 2020

6-10 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها.

وكان الهدف من التجربة هو:

-التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة.

-التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ و محاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية.

-اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها.

-التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.

-التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل.

-إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

6-11 التجربة الرئيسية للبحث:

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

-القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي .
وذلك في يوم 10 /12/ 2019 .

-القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي .
وذلك في يوم 10 /02/ 2020 .

6-12 الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها

وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء s.p.s.s إصدار 18، ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس:

س 1، س 2، س 3، ..، س ن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س .

(على لصيف،محمود السامراني ، 1973 ، ص 75 ،ص 76)

وصيغته العامة هي :

$$\frac{\sum_{i=1}^n s_i}{n} = \bar{s}$$

حيث:

\bar{s} : يمثل المتوسط الحسابي.

ن : عدد القيم.

- الانحراف المعياري:

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

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{1 - ن}}$$

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

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

- (ت) استيوذنت:

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

$$ت = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{1 - ن}}}$$

ن: عدد العينة.

س 1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س 2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع₁²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (نزار الطالب، محمود السامراني، 1975، ص 55)

6-13 الخصائص السيكومترية للأداة:

6-13-1 معامل الثبات: ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: " هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص 52)
 قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول ، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

- نتائج ثبات اختبار الارتفاع (القفز العمودي) 0.97

- نتائج ثبات اختبار الصد 0.99

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

ف 2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

ر: معامل الارتباط لسبيرمان.

$$r = \frac{\sum (X_1 - \bar{X}_1)(X_2 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\sum (X_1 - \bar{X}_1)^2 \sum (X_2 - \bar{X}_2)^2}}$$

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار سارجنت Sargent	0.97	0.98
02	اختبار الصد	0.99	0.99

الجدول (أ) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار سارجنت و اختبار مهارة الصد:

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

6-13-2 معامل الصدق:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار .

وكانت النتائج المحصل عليها كالاتي:

- نتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.98

- نتائج صدق اختبار الصد 0.99

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

6-13-3 موضوعية الاختبار:

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

خاتمة:

ومنه في الأخير فقد حاول الباحث في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل السابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-7 عرض و تحليل النتائج:

1-1 اختبار الارتقاء :

الجدول 1 : يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) Sig	درجة الحرية	الدلالة
43.8	10.239	55	25	1.786	0.108	18	غير دال
49.8	8.175	58	42				المجموعة الشاهدة
							المجموعة التجريبية
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر

ب 43.8 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.239 ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار

القبلي متوسطا حسابيا يساوي 49.8 ، و انحرافا معياريا يقدر ب 8.175 في حين سجلنا قيمة 1.786 ل

(ت) بمستوى دلالة يساوي 0.108 و هو أكبر من 0.05 ، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات

دلالة احصائية.

1-2 اختبار الوثب إلى الأمام:

الجدول 2: يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة (ت) Sig	درجة الحرية	الدلالة
6.005	0.189	6.25	5.65	1.217	0.255	18	غير دال
6.195	0.482	6.95	5.50				المجموعة الشاهدة
							المجموعة التجريبية
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 6.005 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.189 ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 6.195 ، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.482 في حين سجلنا قيمة 1.217 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.255 و هو أكبر من 0.05 ، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

3-1 اختبار الصد:

الجدول 3 : يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) Sig	درجة الحرية	الدلالة
6.4	1.264	8	4	1.536	0.159	18	غير دال
7.3	1.337	9	5				
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 6.4 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.264 ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 7.3 ، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.337 في حين سجلنا قيمة 1.536 (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.159 و هو أكبر من 0.05 ، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

1-4 اختبار الارتقاء :

الجدول 4 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) Sig	درجة الحرية	الدلالة
43.9	10.354	55	25	1.103	0.299	9	غير دال
43.4	10.946	55	23				
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 43.9 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.354، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 43.4 ، و انحرافا معياريا يقدر ب 10.946 في حين سجلنا قيمة 1.103 ال (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.299 وبالتالي فالمجموعة لم تحقق نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي

1-5 اختبار الوثب إلى الأمام:

الجدول 5 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
6.005	0.189	7.25	5.65	1.406	0.193	9	غير دال
6.02	0.193	6.25	5.70				
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ ان المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر ب 6.005 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 6.005 ، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يساوي 6.02، و انحرافا معياريا يقدر 0.193. ب في حين سجلنا قيمة 1.406 (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.193 وبالتالي فالمجموعة لم تحقق نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي

6-1 اختبار الصد :

الجدول 6 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة (ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
6.4	1.264	8	4	1.931	0.085	9	غير دال
7.4	1.349	9	5				بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ ان المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر ب 6.4 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.264، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يساوي 7.4 ، و انحرافا معياريا يقدر 1.349 ب في حين سجلنا قيمة 1.931 (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.085 و هو أكبر من 0.05 بالتالي فالمجموعة لم تحقق نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي

7-1 اختبار الارتقاء :

الجدول 1 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
53.5	9.454	65	42	6.359	0.001	9	دال
61.5	10.255	73	48				
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ ان المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي

يقدر ب 53.5 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 9.454، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت

المجموعة على متوسطا حسابيا يساوي 61.5 ، و انحرافا معياريا يقدر 10.255 ب في حين سجلنا قيمة

6.359 (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.001 و هو أصغر من 0.05 بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها

فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي نقول أن المجموعة حققت تحسنا في

نتائجها و أثبتت القدرة على الاختبار.

8-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

الجدول 8 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
6.195	0.482	6.95	5.50	6.466	0.001	9	دال
6.435	0.437	7	5.80				بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 8 نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر ب 6.195 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.482، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يساوي 6.435 ، و انحرافا معياريا يقدر 0.473 في حين سجلنا قيمة 6.466 (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.001 و هو أصغر من 0.05 بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

9-1 اختبار الصد :

الجدول 9 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة (ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
7.3	1.337	9	5	5.088	0.001	9	دال
10.5	1.354	13	9				
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 9 نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر ب 7.3، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.337، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يساوي 10.5 ، و انحرافا معياريا يقدر 1.354 في حين سجلنا قيمة 5.088 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.001 و هو أصغر من 0.05 بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

10-1 اختبار الارتقاء :

الجدول 10 : يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
43.4	10.946	55	23	4.704	0.001	18	دال
58.7	7.689	65	49				
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر ب 43.4، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.946، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يساوي 58.7 ، و انحرافا معياريا يقدر 7.689 في حين سجلنا قيمة 4.704 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.001 و هو أصغر من 0.05 بالتالي فهذا يدل على وجود دلالة إحصائية.

11-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

الجدول 11 : يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
6.02	0.193	6.25	5.70	2.740	0.023	18	دال
6.435	0.437	7	5.80				قبلي
							بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر ب 6.02، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.193، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يساوي 6.435 ، و انحرافا معياريا يقدر 0.437 في حين سجلنا قيمة 2.740 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.023 و هو أصغر من 0.05 بالتالي فهذا يدل على وجود دلالة إحصائية.

12-1 اختبار الصد :

الجدول 12 : يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
7.4	1.349	9	5	5.894	0.081	18	دال
10.5	1.354	13	9				بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق							

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر ب 7.4، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.349، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يساوي 10.5 ، و انحرافا معياريا يقدر 1.354 في حين سجلنا قيمة 5.894 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.081 و هو أصغر من 0.05 بالتالي فهذا يدل على وجود دلالة إحصائية.

7-2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء تقنية الصد في الكرة الطائرة أقل من (17 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الارتقاء لقياس القوة الانفجارية للرجلين واختبار الصد لقياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 12 ، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة

لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

-مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي ب 43.8 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.239 ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 49.8 ، و انحرافا معياريا يقدر ب 8.175 في حين سجلنا قيمة 1.786 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.108 و هو أكبر من 0.05 ، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

أما في اختبار الوثب إلى الأمام فقد سجلت المجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 6.005 كمتوسط حسابي ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.189 ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 6.195 ، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.482 في حين سجلنا قيمة 1.217 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.255 و هو أكبر من 0.05 ، وهذا ما يبين عن عدك يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

و في اختبار الصد نلاحظ أن المجموعة الشاهدة سجلت 6.4 كمتوسط حسابي، و 1.264 للانحراف المعياري ، أما بالنسبة المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 7.3 ، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.337 في حين سجلنا قيمة 1.536 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.159 و هو أكبر من 0.05 ، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات الفرضية الأولى، يتبين لنا من الجداول

2, 4.3 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتنمية القوة الانفجارية لمهارة الصد

بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية و منه فالفرضية الأولى قد تحققت و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على العييتين الشاهدة و التجريبية.

- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

النتائج التي حصلنا عليها في العينة الشاهدة لاختبار الارتقاء الببل (الجدول 5) كان على النحو التالي، 43.9 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 10.354 ، أما في الاختبار البعدي فقد سجلنا نتيجة 43.4 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 10.946 ، أما (ت) فقد سجلنا قيمة 1.103 ، بمستوى الدلالة 0.299 حيث نلاحظ أن 0.299 أكبر من 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول 6 فقد سجلت المجموعة الشاهدة نتيجة 6.005 كمتوسط حسابي ، و قيمة 0.189 لانحراف المعياري ، أما في الاختبار البعدي فسجلت نتيجة 6.02 كمتوسط حسابي و 0.193 بالنسبة لانحراف المعياري ، أما (ت) فسجلت قيمة 1.406 بمستوى الدلالة 0.193 ، و 0.193 أكبر من 0.05 وهذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

و في اختبار الصد في الجدول (7) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 6.4 كمتوسط حسابي و 1.264 لانحراف المعياري، أما بالنسبة للاختبار البعدي فسجلت قيمة 7.4 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 1.349 و 1.936 كقيمة ل (ت) ، بمستوى الدلالة 0.085 ، حيث نلاحظ أن 0.299 أكبر من 0.05 ، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات الفرضية الأولى، يتبين لنا من الجداول 5 و 6 و 7 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية لمهارة الصد عند المجموعة الشاهدة و هذا ما يدل على أن الفرضية الثانية قد تحققت ، و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة الشاهدة.

-مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

نلاحظ أن النتائج التي تحصلت عليها العينة التجريبية في اختبار الارتقاء (القبلي) في الجدول (8) كانت على النحو التالي 53.5 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 9.454 ، أما في الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة 61.5 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 10.2555 ، أما (ت) فقد سجلت قيمة 6.359 ، بمستوى الدلالة 0.001، حيث نلاحظ أن 0.001 أصغر من 0.05 ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

أما اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول (9)، فبد سجلت المجموعة التجريبية نتيجة 6.195

كمتوسط حسابي ، و قيمة 0.482 لانحراف المعياري ، أما في الاختبار البعدي فسجلت نتيجة 6.435 كمتوسط حسابي ، و 0.437 بالنسبة لانحراف المعياري ، أما (ت) فسجلت قيمة 6.466 بمستوى الدلالة 0.001 ، و 0.001 أصغر من 0.05 ، وهذا ما يبيس وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

و في اختبار الصد في الجدول (10) فنلاحظ المجموعة الشاهدة قد سجلت 7.3 كمتوسط حسابي ،

و 1.337 لانحراف المعياري، أما بالنسبة للاختبار البعدي فسجلت قيمة 10.5 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 1.354 و 5.088 كقيمة ل (ت) ، بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث نلاحظ أن 0.001 أصغر من 0.05 ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات الفرضية الأولى، يتبين لنا من

الجدول 10،9،8 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية

لمهارة حائط الصد عند المجموعة التجريبية و هذا ما يدل على أن الفرضية الثالثة قد تحققت ، و

يرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية و هذا ما يتفق مع دراسة أحمد صالح 2011

و التي توصلت إلى النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسس معظم متغيرات القدرات البدنية، كما

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة

الساحقة لصالح الاختبار البعدي و م جهة أخرى نجد دراسة م.م موفق صينخ جعفر 2006 و التي توصل

فيها الباحث إلى أن للتدريب البليومتريك أثر على كل من القدرة الأوكسجينية و صفتي القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

-مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

النتائج التي حصلت عليها العينة الشاهدة في اختبار الارتقاء البعدي في الجدول (11) كانت على النحو التالي ،43.4 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 10.946 ، أما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة 58.7 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 7.689 ، أما (ت) فقد سجلت قيمة 4.704 ، بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث نلاحظ أن 0.001 أصغر من 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول (12)، فبد سجلت المجموعة الشاهدة نتيجة 6.02 كمتوسط حسابي ، و قيمة 0.193 لانحراف المعياري ، أما المجموعة التجريبية فسجلت نتيجة 6.435 كمتوسط حسابي و 0.437 بالنسبة للانحراف المعياري ، أما (ت) فسجلت قيمة 2.74 بمستوى الدلالة 0.023 و 0.023 أصغر م 0.05 وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

و في اختبار الصد في الجدول (12) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 7.4 كمتوسط حسابي و 1.349 للانحراف المعياري، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فسجلت قيمة 10.5 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 1.354 و 5.894 كقيمة ل (ت) ، بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث 0.001 أصغر م 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات الفرضية الأولى، يتبين لنا من الجداول 10 12.11. أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية

لمهارة حائط الصد في المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية و هذا ما يدل على أن الفرضية الرابعة قد تحققت يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية و عدم تطبيقه على العينة الشاهدة و هذا ما يتفق مع دراسة عماد صالح عبد الحق (2002) و التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصاح البعدي على جميع متغيرات الدراسة ، و تنطبق

أيضاً على دراسة عماري حسام الدين (2015) حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العيية الشاهدة والتجريبية و الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لصاح التجريبية.

ومنه فهذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة الصد لد لاعبي الكرة الطائرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن :

للبرنامج التدريبي أثر على تنمية القوة الانفجارية لمهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

الفصل الثامن

استنتاجات واقتراحات

8-1 الاستنتاج العام:

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

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أقل من (17 سنة)

حيث تعتبر صفة القوة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.

- يجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الصد بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها.

- يجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام الذراعين لصد كرة اللاعب المنافسة.

8-2 اقتراحات:

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي يلعبه الإعداد البدني والمهاري في تنمية وتطوير أداء لاعبي كرة الطائرة فانه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على إعداد وتكوين اللاعبين، وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في هذا البحث نوصي بما يلي:

- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة ومهارة أداء الصد في كرة الطائرة.

- التركيز في التدريب على صفة القوة الانفجارية.

- استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية صفة القوة الانفجارية.

- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة وتحسين مهارة أداء الصد.

- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.

- التأكيد على المدربين بضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة الطائرة والعلوم المرتبطة.

- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.

- التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وان لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعيا.

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية، والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة.

- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة هذه الفئة تكفي للصراف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية .

- الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.

- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.

- مشاركة المدربين في التريصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة الطائرة الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن.
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعلم، وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية.

خاتمة

إن التقدم الذي عرفته كرة الطائرة الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الحديث، حيث يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين، ونظريات التدريب الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب حتى يستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي تضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي في المجال الرياضي عامة وكرة الطائرة خاصة، ما لم يتم تخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

قائمة المصادر

والمراجع

القرءان الكريم : سورة إبراهيم : الآية 07 "

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001
- 2- أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة، مصر، 1998.
- 3- أحسن بوبازين: سيكولوجية الطفل والمراهق، دار المعرفة، الجزائر، 2009.
- 4- أكرم زكي خطايبه: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، ط 1 ، مصر ، 1996.
- 5 -أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 6 -أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 7-سي فؤاد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 8-بوداود عبد اليمين: عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون ،الجزائر، 2009
- 9-بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.
- 10-حاتم محمد آدم :الصحة النفسية للمراهقين، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط1،القاهرة مصر، 2005.
- 11 -حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، ط 4، عالم الكتب، القاهرة، 1977.
- 12-ستانلي هول: المراهقة، 1904.
- 13 -سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة ،مبادئها وتطبيقا الميدانية، دار دجلة، ط1 ، عمان، الاردن، 2007
- 14-شحاته محمد إبراهيم وبريقع، محمد جابر: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
- 15 -ضياء الخياط ونوفل محمد الحيال: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، 2001.
- 16-عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة مصر، 1999.
- 17-عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني و أسسه، القاهرة مكتبة الخليجي، 1976.
- 18-عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
- 19-عبدالله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة الطيف للطباعة، العراق، 2004.

- 20- عثمان محمد عبد الغني : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1987.
- 21- عصام الدين الوشاحي: المبادئ التعليمية للكرة الطائرة ، دار الفكر ، ط 1 ، القاهرة ، 1997
- 22- عقيل عبد الله: الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، جامعة بغداد، كلية ال تربية البدنية، 1987، 68
- 23- علي لصيف، محمود السامرائي :الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
- 24- علي مصطفى طه :الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، 1999
- 25- علي معوش: الكرة الطائرة ، دار الهدى ، عين مليلة الجزائر، 1994
- 26- عماد الدين عباس أبو زيد : الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، نظريات، تطبيقات، ط1، 2005.
- 27- قاسم حسن المندلاوي ، محمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987
- 28- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1الأردن، 1997
- 29- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر، العربي، القاهرة ، مصر، 2002 .
- 30- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشرة، مصر، 1994
- 31- محمد صبحي حسنين، محمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس و التقويم، مركز الكتاب .للتنشر، ط1، القاهرة، 1997.
- 32- محمد حسن علاوي ،أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 33- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 2003.
- 34- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
- 35- محمود صقلي: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة للطباعة و النشر، 1996.
- 36- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفك رالعربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 37- مرشد الطلاب، قاموس عربي، معجم المترادفات والأضداد.

- 38- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993
- 39- نزار الطالب، محمود السامراني: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975
- 40- وجيه محجوب: علم الحركة، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد ، 1989.

ثانيا : الجرائد و المجلات:

- 41 -القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2004، 2001
- 42-القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية لكرة الطائرة، المؤتمر العالمي لكرة الطائرة، ألمانيا، 2001، 2004م.

ثالثا: المراجع بالغة الأجنبية:

- 43- OULD AMMR/AEK : "Historique et Evolution de Jeu en Volley Ball" Cours de spécialité V B.3eme année.1998/1999.
- 44- Frehmer : J.ackermenm/blonnt:"volley-ball entainment par jeu"edition vigot,annee,1990.
- 45- Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley -ball, smath , 1988.

رابعا : المواقع الالكترونية:

- . 2013 -46 الساعة على www.phy_edu.net يوم /02/ 15:15
- . المصري المدرب منتديات 47-
- . WWW.FIVB.ORG -48
- www.google.com. www.volley-ball.com -49

قائمة الملاحق

الملحق رقم (02): نتائج اختبار الصد للعيبة الشاهدة.

- اختبار الصد

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

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

- اختبار الصد

- الاختبار البعدي

- العينة الشاهدة

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

الملحق رقم (03) : نتائج اختبار الصد للعينة التجريبية .

- اختبار الصد

- الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

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

- اختبار الصد

- الاختبار البعدي

- العينة التجريبية

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

الملحق رقم (04): نتائج اختبار الارتقاء للعيينة الشاهدة.

- اختبار الارتقاء

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
45سم	2.91	2.46	اللاعب رقم 1
45سم	2.51	2.06	اللاعب رقم 2
56سم	2.90	2.34	اللاعب رقم 3
42سم	2.83	2.41	اللاعب رقم 4
40سم	2.50	2.10	اللاعب رقم 5
55سم	2.79	2.24	اللاعب رقم 6
48سم	2.70	2.22	اللاعب رقم 7
40سم	2.60	2.20	اللاعب رقم 8
45سم	2.60	2.15	اللاعب رقم 9
58سم	2.93	2.35	اللاعب رقم 10

الملحق رقم (05): نتائج اختبار الارتقاء للعينة التجريبية.

- اختبار الارتقاء

- الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

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

- اختبار الارتفاع

- الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

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

الملحق رقم (06): نتائج الاختبارات للعينه الاستطلاعية.

العينه الاستطلاعية:

1- اختبار الصد:

أ- الاختبار الأول:

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

ب - الاختبار الثاني:

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

2- اختبار الارتفاع

أ- الاختبار الأول:

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56سم	2.88	2.32	اللاعب أ
56سم	2.99	2.43	اللاعب ب
60سم	3.06	2.46	اللاعب ج
54سم	2.88	2.34	اللاعب د

ب - الاختبار الثاني:

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
58سم	2.90	2.32	اللاعب أ
60سم	3.03	2.43	اللاعب ب
58سم	3.04	2.46	اللاعب ج
52سم	2.86	2.34	اللاعب د

الحصص التدريبيّة

الأسبوع الأول:

الحصة : 01 الهدف العام : تحسين حائط الصد

الوسائل : صفارة ، ميقاتي، كرات ، المدة : 40 د

مرحلة التعلّم	الهدف	التمرينات	التكرار	المدة
		التمرين الأول :القفز بين الأقماع. نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ،عدد تكرارات 5		10د
	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية	التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الاشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.		10د
	+ تحسين حائط الصد.	التمرين الثالث : لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.		10د
		ملاحظة: الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة ،مع مراعاة عدم لمس الشبكة.		
		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والآخر مقابله في وضعية الاستعداد ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.		10د

الحصة :02 الهدف العام :تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ،المدة : 40 د .

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلم
10د	5	التمرين الأول : القفز بين الأقماع. نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ،عدد تكرارات 5		
10د		التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الاشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية	المرحلة الرئيسية
10د		التمرين الثالث : لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد. ملاحظة: الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة ،مع مراعاة عدم لمس الشبكة.	+	
10د		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والآخر مقابله في وضعية الاستعداد ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.	تحسين حائط الصد.	

الأسبوع الثاني

الحصة : 03 الهدف العام : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد. الوسائل: صفارة،
مقياتي ، كرات ،المدة : 40 د .

المدّة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلّم
10د		التمرين الأول : القفز بين الأقماع. نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية، 5 تكرارات		
10د		التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الاشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية +	المرحلة الرئيسية
10د		التمرين الثالث : لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد. ملاحظة: الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة ،مع مراعاة عدم لمس الشبكة.	تحسين حائط الصد.	
10د		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والآخر مقابله في وضعية الاستعداد ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.		

الحصة :04 الهدف العام: تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد. الوسائل : صفارة، ميقاتي ، كرات
المدة : 40 د .

المدّة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلّم
10د		التمرين الأول : الجري بين الأقماع. نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 6 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ، وعدد تكرارات 5	تنمية الأطراف السفلية	المرحلة الرئيسية
10د		التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التنكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.	+	
10د		التمرين الثالث : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر المنفذ لعملية الصد يكون من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد .	تحسين حائط الصد.	
10د		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة واللاعب الثاني يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم قبل عملية الصد،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين		

الأسبوع الثالث الحصة :05

الهدف العام: تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد. الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ،
المدة : 40 د .

مرحل التعلم	الهدف	التمرينات	التكرار	المدة
		التمرين الأول:التقدم إلى الأمام مع الوثب من وضع القرفصاء يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام بشكل نابض، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5		10د
المرحلة الرئيسية	تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد.	التمرين الثاني :لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد. التمرين الثالث :لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة،والثاني يقوم بعملية الصد.		10د
		التمرين الرابع :لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يكون في وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة،والثاني يقوم بعملية الصد.		10د

الحصة : 06 الهدف العام: تقوية عضلات الرجلين +تحسين حائط الصد . الوسائل: صفارة ، ميقاتي كرات
المدة : 40 د .

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلّم
10د		التمرين الأول : مشي البطة. يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5		
10د		التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة وجهها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.	تقوية عضلات الرجلين +	المرحلة الرئيسية
10د		التمرين الثالث : لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.	تحسين حائط الصد .	
10د		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين قبل عملية الصد ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة، والثاني يقوم بعملية الصد.		
		ملاحظة: مراعاة التغيير بين اللاعبين ، و فترات الراحة بين التمرين .		

الأسبوع الرابع الحصة: 07 الهدف العام : تنمية الأطراف السفلية مع تحسين حائط الصد

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د.

المدة	التكرار	التمارين	الهدف	مراحل التعلّم
10 د	5 مرات	التمرين الأول: الجري بسرعة متوسطة. يقوم المدرب بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب: 70 % من سرعته تكون على مسافة 30 متر، 5 تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة.		
10 د		التمرين الثاني: لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة .	تنمية الأطراف السفلية	المرحلة الرئيسية
10 د		التمرين الثالث: لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.	+ تحسين حائط الصد	
10 د		التمرين الرابع: لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.		

الهدف العام من الحصة : تنمية قوة الرجلين + تحسين حائط الصد. الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د.

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلم
10د	5 مرات	التمرين الأول : القفز إلى الأمام. يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين 5 تكرارات، بحيث تكون فترة الراحة 10 ثانية وعدد المجموعات 3 بحيث تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10د		التمرين الثاني: لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التنكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.	تنمية قوة الرجلين +	المرحلة الرئيسية
10د		التمرين الثالث: لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة بحيث تكون ثابتة فوق الشبكة، والثاني في وضعية الاستعداد بحيث تكون يده عند الصد وعند الإشارة يقوم بعملية الصد بحيث تلامس يده الكرة.	تحسين حائط الصد	
10د		التمرين الرابع: لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.		

الأسبوع الخامس

الحصة: 09 الهدف العام : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د.

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلم
10 د	5 مرات	<p>التمرين الأول: القفز بين الأقماع. نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية، عدد تكرارات 5</p> <p>التمرين الثاني: لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.</p>		
10 د		<p>التمرين الثالث: لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.</p> <p>ملاحظة: الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة، مع مراعاة عدم لمس الشبكة.</p>	<p>تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد</p>	المرحلة الرئيسية
10 د		<p>التمرين الرابع: لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والآخر مقابله في وضعية الاستعداد، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.</p>		

الحصة : 10

الهدف العام من الحصة : تقوية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د.

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلّم
10د	5 مرات	<p>التمرين الأول : مشي البطة. يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5</p>		
10		<p>التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التنكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.</p>	تقوية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد	المرحلة الرئيسية
10د		<p>التمرين الثالث : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر المنفذ لعملية الصد يكون من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد .</p>		
10د		<p>التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة اللاعب الثاني يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم قبل عملية الصد،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.</p>		

الهدف العام من الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد . الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د.

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلّم
10 د	5 مرات	التمرين الأول: التقدم إلى الأمام مع الوثب من وضع القرفصاء يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم ابلوثب نحو الأمام بشكل نابض، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5	تنمية القوة الانفجارية للرجلين +	المرحلة الرئيسية
10 د		التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد.	تنمية القوة الانفجارية للرجلين +	المرحلة الرئيسية
10 د		التمرين الثالث : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة، والثاني يقوم بعملية الصد.	تحسين حائط الصد .	المرحلة الرئيسية
10 د		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يكون في وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة، والثاني يقوم بعملية الصد.	تحسين حائط الصد .	المرحلة الرئيسية

الحصة : 12

الهدف العام من الحصة : تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د.

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلم
10 د	5 مرات	التمرين الأول : الجري بين الأقماع. نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 6 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ، وعدد تكرارات 5		
10 د		التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة .	تنمية الأطراف السفلية	المرحلة الرئيسية
10 د		التمرين الثالث : لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من لأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.	+ تحسين حائط الصد.	
10 د		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.		

الحصة : 13 الهدف العام من الحصة : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلّم
10د	5 مرات	التمرين الأول : الجري بسرعة متوسطة. يقوم المدرب بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب: 70 % من سرعته تكون على مسافة 30 متر، 5 تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة.		
10د		التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة .	تنمية الأطراف السفلية	المرحلة
10د		التمرين الثالث : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.	+ تحسين حائط الصد	الرئيسية
10د		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر المنفذ لعملية الصد يكون من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد.		

الحصة: 14

الهدف العام من الحصة : تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د.

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلم
10 د	5 مرات	التمرين الأول: القفز بين الأقماع. نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية، عدد تكرارات 5	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية +	المرحلة الرئيسية
10 د		التمرين الثاني: لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.	تحسين حائط الصد.	
10 د		التمرين الثالث: لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والآخر مقابله في وضعية الاستعداد، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.		
10 د		التمرين الرابع: لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد. ملاحظة: الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة، مع مراعاة عدم لمس الشبكة.		

الأسبوع الثامن

الحصة : 15الهدف العام من الحصة : تنمية قوة الرجلين + تحسين حائط الصد

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة: 40 د

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلّم
10د	5 مرات	<p>التمرين الأول :</p> <p>القفز إلى الأمام. يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين 5 تكرارات، بحيث تكون فترة الراحة 10 ثانية وعدد المجموعات 3 بحيث تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p>		
10د		<p>التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.</p>	<p>تنمية قوة الرجلين + تحسين حائط الصد.</p>	المرحلة الرئيسية
10د		<p>التمرين الثالث : لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة بحيث تكون ثابتة فوق الشبكة، والثاني في وضعية الاستعداد بحيث تكون يده عند الصد وعند الإشارة يقوم بعملية الصد بحيث تلامس يده الكرة.</p>		
10د		<p>التمرين الرابع: لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.</p>		

الهدف العام من الحصة : تقوية عضلات الرجلين + تحسين الصد . الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، المدة:

40 د

المدة	التكرار	التمرينات	الهدف	مراحل التعلّم
10 د	5 مرات	التمرين الأول : مشي البطة يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5		
10 د		التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.	تقوية عضلات الرجلين +	المرحلة الرئيسية
10 د		التمرين الثالث : لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.	تحسين الصد .	
10 د		التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين قبل عملية الصد ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة، والثاني يقوم بعملية الصد.		
		ملاحظة: مراعاة التغيير بين اللاعبين ،وفترات الراحة بين التمرين.		

-عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أشبال أقل من (17 سنة).

-أهداف الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية.
- التعرف على تأثير برنامج تدريبي للقوة الانفجارية على تطوير مهارة الصد.
- التعرف على تأثير برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية.
- التعرف على تأثير القوة الانفجارية لتحسين مهارة الصد.
- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية.
- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد.
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة.

-مجتمع وعينة الدراسة:

المنهج التجريبي

- المجموعة التجريبية: وتضم 10 لاعبين من نادي برج بوعريريج لكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة.
- المجموعة الشاهدة: وتضم 10 لاعبين من نادي برج بوعريريج لكرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة.
- أساليب جمع البيانات: اختبارات بدنية (اختبارات القوة الانفجارية) واختبارات مهارية (اختبارات مهارة الصد)
- الأساليب الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، SPSS

-نتائج الدراسة:

-للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أقل من 17 سنة

-الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- التركيز في التدريب على صفة القوة الانفجارية لتحسين تقنية مهارة الصد.
- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة ومهارة أداء الصد في كرة الطائرة.

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء تقنية مهارة الصد لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء تقنية مهارة الصد لدى المجموعة الشاهدة.

3 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية في تنمية القوة الانفجارية على أداء تقنية مهارة الصد لصالح العينة التجريبية