



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
- جامعة المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين  
على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة U17  
"دراسة ميدانية في فريق النجم الرياضي المسيلي"

تحت إشراف :

الدكتور : ديلمي محمد.

من إعداد:

الطالب: عماري حسام الدين

السنة الجامعية:

.2015/2014

# شكر و عرفان

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 وأعانني 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 .

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور " ديلمي محمد " الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته و إرشاداته ونصائحه القيمة والتي ساهمت بكثير في إنجاز هذا العمل المتواضع .

كما لانسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل ولو بالكلمة ونخص بالذكر الأستاذ و الأخ موساوي مروان ، كما أتقدم بجزيل الشكر لطلبة دفعة 2015 وأخص بالذكر طلبة " الفوج :03" على ما قدموه إلي من مساعدة في إنجاز هذا البحث .

[وفقكم الله]

عماري حسام الدين .

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد المصطفى الأمين صل الله عليه وسلم

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى وطني الحبيب الجزائر

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

.....أمي العزيزة الغالية.....

حفظها الله وجعلها لي قرّة العين

إلى خير الأباء ، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطاءه، إلى الذي ضحى من أجلنا بالغالي

إلى جميع عائلة عماري أينما وجدت

إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله

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

"2015"

إلى كل الأصدقاء خاصة طارق و امين و إلى جميع الأخوة والزملاء المذكورين والغير المذكورين أهدي

عملي هذا متمنيا التوفيق والنجاح والسعادة لنا جميعا.

حسام الدين

مقطعة  
مقطعة

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 الإيجابي 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 و الكمال، ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيما 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 تحطت 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 بهذا 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 والكامل يصل الفرد إلى الأداء الجيد وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات كالوحدات 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 وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية على أداء تقنية مهارة الصد في الكرة الطائرة ومعرفة مدى تأثير هذه الوحدات 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: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما:

الفصل الثالث: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات.

الفصل الأول

أ أ أ أ أ أ أ أ أ أ

تمهيد :

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بمجداتة 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 يتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي ، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي و الذهني للاعب .

فالتدريب 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 ، فهو أحد المتطلبات والمظاهر وهو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدره على الإنجاز و الكمال، 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) .

فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالإعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده weineck:

" إن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث". (مقاق كمال، 2013، ص1).

### 1-1 التدريب الرياضي:

عرفه العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية و الخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية ( www.phy\_edu.net يوم 2010/12/23 على الساعة 15:15 ) .

### 2-1 مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". ( مفتي إبراهيم حماد ، 1998، ص 19 ) . كما يعرف التدريب : "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة". ( محمد حسن علاوي ، 2002، ص 17 ) .

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (قاسم حسن حسين ، 1997 ، ص 78 ) .

### 3-1 حمل التدريب :

#### 1- 3 -1 تعريف حمل التدريب:

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة". (عادل عبد البصير علي ، 1999، ص 59، ص 61 ) . في حين يفرق " مات فيف " بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم " اوختوميكي " إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء.

### 1-3-2 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

### 1-3-3 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل الاقل من الأقصى.
- الحمل متوسط.
- الحمل بسيط.
- الحمل متواضع. (محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 83).

### 1-3-4 مبادئ حمل التدريب:

من اكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

### 1-3-4-1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

### 1-3-4-2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

### 1- 3- 4- 3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر(السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج. ( أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، 1998، ص52 ) .

### 1- 3- 4- 4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

### 1- 3- 4- 5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود. ( عادل عبد البصير علي ، 1999 ، ص 67 ، ص 74 ) .

### 1- 3- 4- 6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص 75 ) .

### 1- 4- الصفات البدنية :

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الإندماج بالمهارات الأساسية للعبة فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط إرتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص249) .

ويذكر محمد عبد الغني : بأن هناك مفهومين أساسيين للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة والسرعة والتحمل) أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على إحتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر هي ( القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة). ( عثمان محمد عبد الغني ، 1987، ص133 ) .

وتلعب هذه العناصر الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساساً إلى (إعداد الفرد أو الرياضي بدنياً بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة). (عبد الله حسين اللامي، 2004، ص53).

فكتب القاضي عياض في كتابه "الشفاء" يصف الصفات البدنية لرسول الله صلى الله عليه وسلم، بأنه كان عظيم الصدر، عظيم المنكبين، ضخم العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربعة القوام، ليس بطويل البائن، ولا بقصير المتردد. (أمين أنور الخولي، 1990، ص93).

ووصفه علي ابن أبي طالب رضي الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (بائن الطول)، ولا بالقصير المتردد، وكان ربعة من القوام (معتدلاً القامة)، كان جعداً رجلاً ولم يكن بالمظهم (الفاحش السمنة)، ولا بالمكلثم (كثير اللحم)، كان أسفل الخد شتن الكف والقدمين (غليظ)، خليل النشاش والكتف إذ التفت إذا مشى بنكفي تكفياً كأنما يحط من صبب (يميل في المشي إلى الأمام). (أمين أنور الخولي، 1990 ص 93).

### 1-5 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 شريدة ) بأنها : " أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة " .

وتشترك القوة العضلية في مختلف الألعاب الرياضية سواء أكان هذا النشاط الرياضي الممارس فردياً أو جماعياً سواء أكانت هذه القوة قليلة أو كبيرة في هذا النشاط ، كما أن حركات جسم الإنسان هي عبارة عن حركات توافقية بين الجهازين العصبي المركزي والجهاز العضلي ، فبدون القوة العضلية لا يتمكن الإنسان من أداء أي حركة جسمية ، فبفضل القوة العضلية يتحرك الجسم ، وتعتبر القوة من أهم الصفات البدنية والأساسية في كرة الطائرة وخاصة في الأطراف السفلى لأنها تستخدم في عملية القفز عند أداء مهارة الصد أو السحق من قبل اللاعبين وخاصة الذين لديهم قوة انفجارية في الأطراف السفلى ، وللقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة .. الخ فالقوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها ان يحرك شيئاً او مقاومته اذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل الى ان تصل الى اقصاها في سن الثلاثين والبعض يقول الى سن الخامسة والثلاثين ، والقوة هي التي يبني عليها انجازات اللاعب ، لذلك يمكننا القول ان الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة وهي الاساس لانتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء ، لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن ادائه الحركي طبقاً لفتون اللعبة وتكنيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول الى اكبر قدر ممكن للانتاج الحركي ، لذا لا نبالغ اذا قلنا ان القوة العضلية اهم عناصر اللياقة البدنية ، واللاعب اذا لم يكن قوياً لا يمكن ان يخطو بقدراته البدنية للامام ، وهذا له علاقة

مباشرة بحجم العضلة كلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها، وهنا لابد من الإشارة الى ان مرحلة العمر الى سن العاشرة تتساوى فيها القوة العضلية للبنات والصبيان ميدانياً وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة . ويعرف عصام عبد الخالق القوة: بأنها كفاءة الفرد على الاداء البدني بالتغلب او مواجهة المقاومات المختلفة . ويعرفها زاسيورسكي : بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها . ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة او مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها .

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الامر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فاذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك ان العضلة تسير في تطوير مستواها .

### 1-5-1 أنواع القوة العضلية:

من خلال إطلاعنا على المصادر والمراجع المختلفة التي قد بحثنا فيها عن موضوع القوة العضلية وأقسامها ، وجد هناك الكثير من الآراء فهناك من قسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع ومنهم ( هارا ) حيث يقول : " نظراً للأسباب المنطقية والتعليمية فقد قسمت القوة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي : القوة القسوى والقوة السريعة ( القوة المميزة بالسرعة ) ومطاولة القوة " فالقوة الانفجارية هي إحدى أنواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية إلى ثلاثة أقسام وهي القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والقسم الآخر من الخبراء قسمها إلى القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاولة قوة أي أن بعض الخبراء قد أضافوا القوة الانفجارية إلى القوة القسوى . ( قاسم حسن المندلأوي ، محمود عبد الله الشاطي ، 1987 ، ص 85 ) .

ان القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة هي القوة ولكن الذي يختلف هو الشكل ويبقى النوع واحد ، عليه فان للقوة العضلية انواع عديدة اختلف المختصون في هذه الانواع ولكن اجمع الاغلب منهم على الاشكال التالية :

- القوة القسوى (العظمى) .

- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية .

- مطاولة القوة (تحمّل القوة).

### 1-5-2 القوة القسوى (العظمى) :

وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب وخاصة ل لاعب رفع الاثقال والمصارعة . اذ هي عبارة عن اقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي، ويمكن تطوير القوة العظمى بالطرق التالية :

أ - طريقة الحد الاقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 4-6 تمارين في التدريب الواحد ، وفي كل تمرين يتم عمل 5-8 تكرارات وكل مرة يتم اعادتها من 1-3 مجموعات باستخدام 85-95% من النسبة العظمى من قوة اللاعب ،

ويفضل تغيير هذه التمارين مرة واحدة في الاسبوع .

ب - طريقة تكرار القوة : تعني هذه الطريقة الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب ، يستخدم في هذه الطريقة 6-10 تمارين ، وكل تمرين يتم في 3-5 تكرارات وكل دورة يتم اعادةها 6 مجاميع باستخدام 80-85% من الحد الاقصى لقوة اللاعب .

ج- طريقة التدرج في زيادة القوة : تعني هذه الطريقة استخدام اسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها ويستخدم في هذه الطريقة 7-9 تمارين ، وكل تمرين يتم في 5-6 دورات ، وتعاد الدورات على النحو التالي : الدورة الاولى تعاد من 5-6 مرات باستخدام 70% من الحد الاقصى لقوة اللاعب .

### 1-5-3 مطاولة القوة (تحمل القوة):

يعني تحمل القوة عند الرياضيين وقدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه علاوي بانه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، ويعرفه ريسان خريبط بانه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة .

نستنتج من هذه التعاريف ان مطاولة القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة . ومن الرياضات التي تحتاج الى تحمل القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو والمصارعة ، ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل اكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 25% - 30% من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم الى حد الوصول للتعب باستخدام 30-70% من الحد الاقصى لقدرة اللاعب ، وغالباً ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير تحمل القوة ، وبشكل عام تعتبر هذه الطريقة ( الدائرية ) افضل الطرق المستخدمة ، حيث تستخدم بشكل واسع وكبير بالمقارنة مع الطرق الاخرى المستخدمة ، لا سيما انها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية اضافة الى انها طريقة اقتصادية ويمكن تطبيقها في أي مكان تريده ، ولكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب تحديد التمارين اولاً مع تحديد عدد مرات التكرار ، وتحديد فترات الراحة بين التمرين والآخر ، وعند اختيار التمارين يجب ان تكون سهلة الاستعمال وخالية من حركات التعقيد ، وخاصة اذا تم استخدامها من المبتدئين والشباب .

ولا شك ان لكل رياضة تمارينها الخاصة بها ، ففي الركض مثلاً يتم حمل كيس من الرمل ، وفي الجمباز تستعمل الاحزمة الرصاصية (المملية بالرصاص ) كأثقال . وفي التجديف تستعمل المقاومة ضد التيار المائي وغيرها من التمارين الرياضية الاخرى ، وبشكل عام لا بد من القول ان الطريقة المثلى لتنمية تحمل القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة اوزان الاثقال المستعملة ، والتي تكون طبقاً للفائدة المرجوة من التمرين .

ويلعب حجم التمرين وشدته وراحته دوراً هاماً في تطوير وتنمية تحمل القوة . وحول هذا الموضوع يوضح عصام عبد الخالق ما يلي :

- حجم الحمل : متوسط التكرار الواحد من 20-30 مرة او اكثر ، وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مرات .

- شدة الحمل : تمتد الشدة من 50-70% من اقصى مستوى اللاعب .

- اما عن فترات الراحة من خلال المجموعات القصيرة ( عدد مرات التكرار حتى 50% من القصوى ) يمكن ان تكون قصيرة نسبياً اما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من 1-2 د تقريباً .

### 1-5-4 القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية :

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة (القدرة) الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة ، والمهم في هذه القوة ان الرياضيين يؤدون حركتهم من الانقباض الايزوتونيك الى الانقباض الايزومترية والعكس صحيح ايضاً ولكن بأقصر وقت ممكن ومهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق إنجازات افضل كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد وكرة القدم ... الخ حيث يبدأ اللاعب بالارتفاع التدريجي بقوته ، مبتدئاً من نقطة الصفر والتدرج بزيادتها للوصول الى الحد الاقصى لها باقل زمن ممكن لذلك لا اعتقد ان لاعبا يستغني عن هذا النوع من القوة ، لا بل هي الاساس لبعض اشكال الرياضة ، ولو تأملنا طريقة انتاج القوة في فعاليات العدو السريع (المسافات القصيرة) والوثب العريض من الثبات ورمي الرمح والتجديف وقذف الثقل وركل الكرة بالرجل (الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم) والتصويب بكرة اليد والمناولة الطويلة بكرة السلة والضرب الساحق بالكرة الطائرة ..... ان كل الفعاليات السابقة تحتاج الى انتاج ( اكبر قدر من القوة باقصر زمن ممكن ) ولكن السؤال هنا هل ان كل هذه الفعاليات متشابهة في انتاج القوة؟ اي بمعنى اخر هل ان حركة الركض في المسافات القصيرة تحتاج الى انتاج قوة مشابهة الى القوة التي تحتاجها فعالية رمي الرمح؟ الجواب طبعاً لا لذا فان كل الفعاليات التي يستمر الاداء بها انتاج قوة بزمن قصير مع الاستمرار بالاداء نستطيع تسمية صفة القوة هنا(القوة المميزة بالسرعة) مثل الركض 100م ، اما الفعاليات التي يتم انتاج القدر الاكبر من القوة باقصر زمن ممكن وبأداء يتطلب تكرار واحد مثل رمي الرمح هنا نطلق على صفة القوة (القدرة الانفجارية ) وقلنا القدرة بدلا من القوة لانها صفة ناتجة من قوة . مع سرعة وهذا فيزيائياً يطلق عليه بالقدرة .

وقد اشارت الكثير من الدراسات الى تطور مستوى الانجاز بالاعتماد على القدرة الانفجارية ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة باعطاء تمارين مشابهة الى حد كبير للاداء المطلوب في المسابقات الرسمية مع اداء الرياضي للتمرين باستخدام اقصى الجهد كما ان تكرار المجهود يجب ان يكون قليلا اذا تم التدريب على اساس الملاحظات السابقة يجب ضمان تحسين قدرة اللاعب في تنشيط عدد كبير من الالياف العضلية السريعة الانقباض ، وان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية . (منتديات المدرب المصري).

وشكلت القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي أرتكز عليها أداء العديد من مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب حركات القفز والوثب والرمي وضرب الكرة ، وكما في الكرة الطائرة والتنس، وتمثل هذه القدرة عامل اندماج القوة العضلية والسرعة لذلك عرفت تعريفات كثيرة فقد عرفها :

(قاسم حسن حسين 1998 م) "بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن" (ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي، 2001، ص 40) .

(زكي محمد حسن 1998 م) "أنها قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن" (أمر الله البساطي، 1998، ص 89، ص 88) .

وقدر عرفها الباحث بأنها قابلية الرياضي على إصدار أقصى مقدار من القوة في أقل زمن ممكن لأداء الواجب الحركي. ويمكن تعريف مفهوم القوة الانفجارية حسب مفهوم (قاسم حسن المندلاوي) بأنها : " هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً". ويمكن تعريفها بـ: الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جداً ، ولذلك تكون خاصية القوة الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية. ( ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي، 2001 ، ص 40) .

### 1-6 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 فالمرهق هو الغلام الذي قارب الحلم حيث نشهد بداية رجولة الفتى و أنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976، ص 186) .

ويطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي . (عبد الرحمان العيساوي، 1999، ص 100) .

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج، فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد و تمتد من العقد الثاني من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين. (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 289) .

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، ص 33) .

### 1-7 الكرة الطائرة :

#### 1-7-1 تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين ، و إرتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور ، و 2.23م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط

الكرة من جهة الخصم و تفادي 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 إحساب لمسة الصدد إن وجدت .

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ، وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة ، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات، وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط . (علي مصطفى طه، 1999، ص11) .

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 خارجاً ، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة .

الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال. (محمود صقلي ، 1996، ص11، ص 18) .

### 1-7-2 نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها ، هي لعبة قديمة جداً 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 ولقها من جانب آخر ، أما في اليابان قديماً 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 حديثاً فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 ، وكانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL] ، وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا. وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلاً وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL". لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة ، وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية ، ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين، في البداية إستعمل "وليام مورجان" 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 الفيلبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشفة 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 يرمي هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصيبة التي كانت في ذلك الفترة .

وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي باول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس ، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة إشركت بفرق السيدات : في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م ، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي ، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر ، لبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت. ( محمود صقلي ، 1996، ص، 11 ، ص 18 ) .

### 1-7-3 أهم تواريخ الكرة الطائرة :

- ◀ 1985 : ظهور الكرة الطائرة باسم "ميتونات" "ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورقان" "VTILLIAM MORGAN" .
- ◀ 1896 : تغيير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL) بواسطة السيد هانستيد "HANSTED"
- ◀ 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 لبياد "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 إستعمال التنقيط 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 1.85م بأندونيسيا .
- ◀ 2004 : ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث .
- ◀ 2005 : بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر . (WWW.FIVB.ORG)

#### 1-7-4 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 رسمياً إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري .

وفي بداية عهدة الإستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع، ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أئينا " عام 1986م كل هذا بالنسبة للذكور، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول، أما عن آخر مشاركات لفرقتنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك، وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها. ( Ould ، AEK ، 1999 ، 1998 ، p4 ، p5 ، Ammir ) .

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 الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس. ( علي معوش ، 1994 ، ص 08 ) .

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الاخوة، بوركاب، 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 و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م، 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 1991م، و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م، متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "الوندوك" ستة 1993م .

### 1-7-5 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 , ص 61 ، ص 62 ) .
- قانون تبادل 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 18\*9 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ .
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين , فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .
- قليلة الإحتكاك 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 الإشتراك في اللعب.
- تعتب رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إحناء 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 خطايبية، 1996 , ص 61 ، ص 62 ) .

### 1-7-6 أهم قوانين الكرة الطائرة :

- الملعب : تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18\*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10أمتار , وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث , يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين " les ttges كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم , أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي , و 05م 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 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 يجوزته 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، 2004، 2001، ص5، ص38) .

- 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، ص16) .

- 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 .

1-8 أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة :

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة , كما أنه يجب الإهتمام 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 وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة . ( سعد حماد الجميلي ، 2007، ص73 ) .  
وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإستقبال , التمير , الإرسال , السحق , الصد .

### 1-8-1 المهارات الأساسية:

يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى :

1-1-8-1 المهارات الهجومية : تتكون من الإرسال، الصد، الضرب الساحق، الإعداد .

1-1-8-2 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 بالدحرجة الجانبية ( الغطس ) .

- مهارة تؤدي باليدين " الاستقبال ، إرسال ، الإعداد ، الصد ، الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل والدحرجة الخلفية والغطس " .

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

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

157) .

### 1-9 حائط الصد:

#### 1-9-1 تعريفه :

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

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

#### 1-9-2 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.

### 1-9-3 الأساس الفني لمهارة حائط الصد :

بعد 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 يشتمل انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه. وحائط الصد هو خط الدفاع الأول والطريقة المثلى الفعالة للدفاع عن هجوم الفريق المنافس وكذلك إحراز النقاط ، والفريق الذي يجيد في سد أكبر 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 ويشتمل انتباهه ، ولذلك يعد المصد في معركة مواجهة تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس . (عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص 130 ) .

### 1-9-4 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 مفردتين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيدا ، أما إذا كان سيئا هنا تثنى الركبتين قليلا.

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

- فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد ، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهّد 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.

- ايجابية عمل الكتفين والأصابع لأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولا 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 ويجادع 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 ، ص 79) .

#### 1-9-5 توقيت الصد :

إن معرفة متى تقفز لتصد سوق تعتمد على نوع الهجوم ومميزات ( خصائص ) لكل مهاجم فردي القاعدة الأساسية أن 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 إعدادها 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 ، ص 131) .

#### 1-10 أنواع حائط الصد:

**1-10-1 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.

**1-10-2 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 واليدان ويثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع ومقابلتها الكرة أثناء الصد.

#### 1-11 طريقة أداء الصد : ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل وهي :

- وقفة الاستعداد .
- الصد .
- الهبوط .

- الوثب.

### 1-11-1 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 .

### 1-11-2 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.

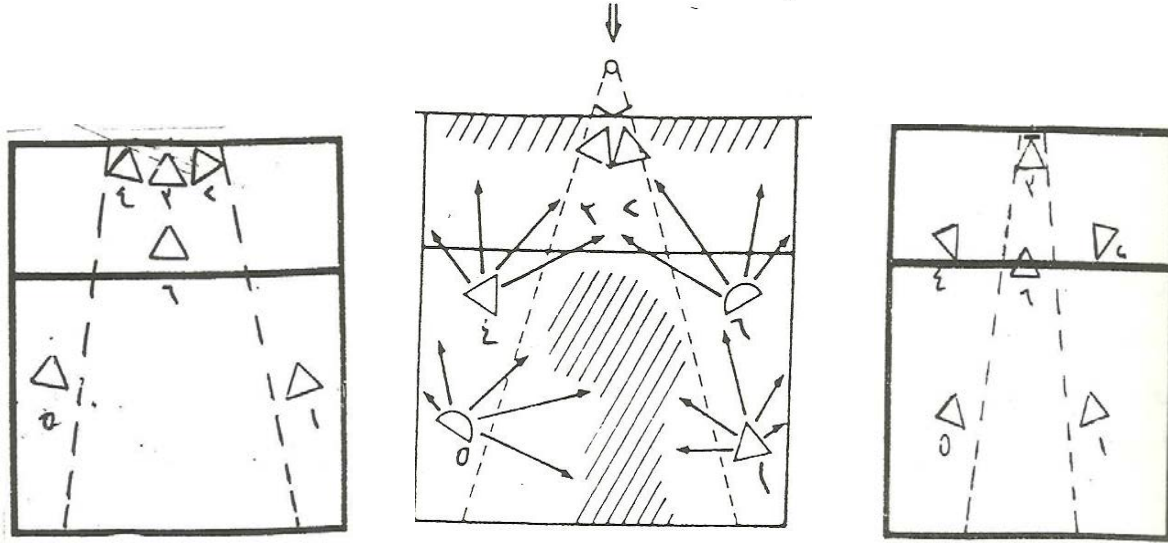
- تكون أيدي المشتركين في الصد متجاورة ومكونة سطحا مجوفا وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وخفضها للأمام.

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

### 1-11-3 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 اللسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد .

1 12 أشكال حائط الصد :



الرسم 1 يوضح الصد بأنواعه و أشكاله .

وينقسم الصد إلى ثلاث أقسام وهي :

1-12-1 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 ، وبعيها أن أيدي لاعب الصد لا تغطي إلا جزء 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 ، ص 136) .

1-12-2 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 للدخل 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 ( 2 ، 3 ) في مركز ( 2 ) أو لاعب مراكز ( 2 ، 3 ) في مراكز ( 3 ) أو لاعب مراكز ( 3 ، 4 ) في مركز ( 4 ) أو لاعب مراكز ( 3 ، 4 ) في مركز ( 3 ) أو لاعب مراكز ( 2 ، 4 ) في مركز ( 2 ) أو ( 3 ) أو ( 4 ) . (عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص 138 ) .

### 1-12-3 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 ( 2 ، 4 ) 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 .

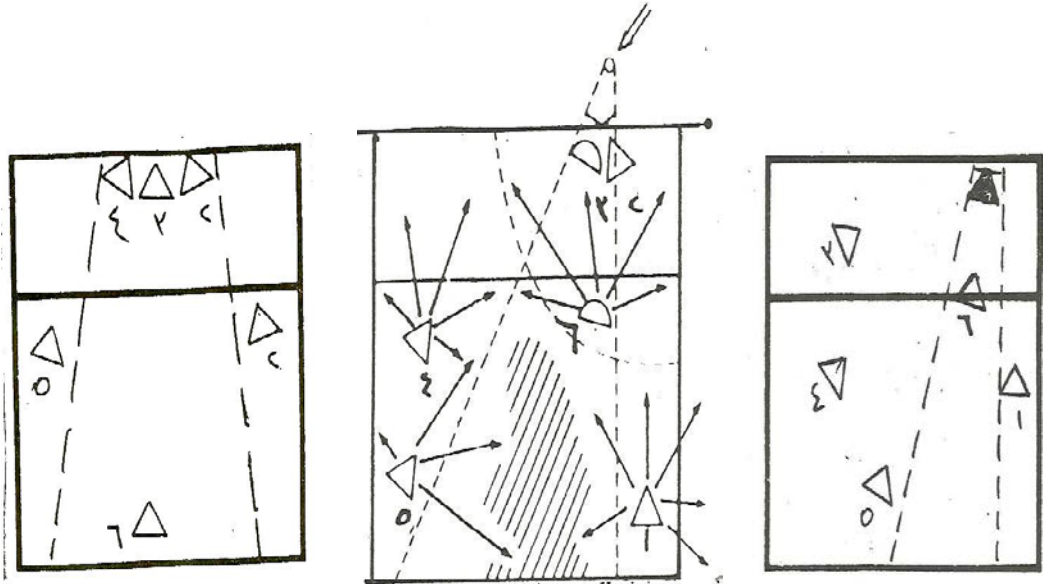
1-13 الأخطاء الشائعة :

عيوب	خطأ	التصحيح
لمس الشبكة	أ - القفز قريبا جدا من الشبكة ب - أرجحة الذراعين ت - شق الطريق بدون ثني الركبتين ث - لمس الشبكة أثناء الهبوط لعدم ائزان اللاعب ج - 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	أ - القفز عاليا جدا والذراعان مستقيمان للأعلى ب - القفز بعيدا جدا عن الشبكة ت - عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب ث - عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين والأيدي. ج - لمس الشبكة بسبب الوقوف قريبا منها ح - المتحرك 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	أ - العينان مغلقتان ب - تحرك الذراعين أو الأيدي ت - الأيدي طرية ث - القفز عالي جدا ج - لاعبو حائط الصد مضطربون ح - عدم دقة التوقيت مع الوثب خ - للوثب بعيدا جدا عن الشبكة د - تصادم اللاعبين القائمين بالصد ذ - عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة	1، 3 1، 3، 5 3 ( أكد على صلابة الأيدي والرسغين ومد الذراعين (جيذا). 1، 3، 5، 6 3، 6

جدول يبين الأخطاء الشائعة و تصحيحها. (محمد سعد زغلول ، 2001 ، ص ، 132 ).

1-14-1 التصحيح :

- 1- استخدام مرآة أو فيديو لتصحيح وضع الجسم أثناء القفز.
- 2- حرك وضع الأقدام.
- 3- إعداد أداء تدريس التسلسل.
- 4- يسمك 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 ، ص ، 133 ) .



الرسم 2 يوضح أشكال الصد بأنواعه .

## 2- الدراسات السابقة والمشابهة:

العلم في جوهره مسألة تعاونية وتكاملية ، ويقصد بذلك أن كل باحث ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع ، وإذا كان الباحث متأكد من شيء ما، فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه باحث آخر في وقت ما، والباحثون ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادراً ما يعتبرون أنفسهم متنافسين .  
فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار ، لماذا ؟

لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر ، فهو حلقة من سلسلة سببته حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى ، تحت ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيداً أن نخصص جزءاً للدراسات السابقة حول هذا الموضوع ، من أجل إثراء الدراسة من جهة وإستعماله في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى .  
**الدراسة الأولى:**

### دراسة صالح راضي أميش 1999 .

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

#### المشكلة :

كانت مشكلة البحث تنكسر في أن تدريب صفة القوة الانفجارية يتم بشكل عشوائي ومن دون معرفة الأساليب المختلفة لتطويرها و لعدم وجود دراسة في مجال كرة القدم يبحث في هذا المجال و مدى تأثير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في ضرب الكرة لأبعد مسافة ودقة التهديف البعيد ارتأى الباحث ووضع الحلول المناسبة .

#### أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى :

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

#### الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- 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 .

2- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختباري القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومهارة دقة التهديف البعيد البعدين وللمجاميع التدريبية الثلاث .

#### الدراسة الثانية :

دراسة الباحث وردي أحمد 2012 .

"أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية للاعب كرة اليد" .

قام الباحث وردي احمد سنة 2012 بدراسة هدفت إلى معرفة أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية للاعب كرة اليد ، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة تكونت من 20 لاعب للمرحلة العمرية لأقل 15 سنة مقسمة إلى فوجين ، مجموعة شاهدة ومجموعة تجريبية وكانت أدوات الدراسة عبارة عن اختبارات تطبيقية توصل الباحث إلى النتائج التالية نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي تحسنت وكانت أفضل من المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب .

#### الدراسة الثالثة :

دراسة عماد صالح عبد الحق 2002 .

"أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين" . هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واختيرت عينة عمدية قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً، وأجرى اختبار قبلي لكلا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية ومهارة من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) في القياس البعدي على متغيرات الدراسة ومستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

#### الدراسة الرابعة :

دراسة أ.م.د. عبد الستار جاسم الأنعمي و م.د. مها صبري حسن 2008 .

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

- وضع منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعب كرة الطائرة.

- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا بالاستنتاجات الآتية:

- أن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض الصفات الحركية ، إذ إنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث.

- إن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق.  
التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصون بما يلي :

- تأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين.

- استخدام التمرينات البدنية (الحركية) لما له من أثر ايجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري .

#### الدراسة الخامسة

دراسة م .م موفق صينخ جعفر 2006 .

"تأثير أسلوب التدريب البلومترك و الاعتيادي على القدرة اللا أوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة".

- التعرف على أثر التدريب البليومتري و التدريب الاعتيادي على القدرة اللا أوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة .

- معرفة أفضلية إي من أسلوب التدريب البليومتري و التدريب الاعتيادي على القدرة اللا أوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة .

الاستنتاجات:

- إن التدريب البليومتري و التدريب الاعتيادي أثرا في القدرة اللا أوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعتين في اختبارات (القدرة اللا أوكسيجينية و القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعتين في اختبارات (القدرة اللا أوكسيجينية و القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) ولصالح مجموعة التدريب البليومتري .

التوصيات:

- استخدام طريقة التدريب البليومتري في تدريب الصفات البدنية في لعبة كرة الطائرة .
- إجراء دراسات مشاهدة لمعرفة تأثير تمارين البليومتر ك لدى الألعاب الأخرى ..
- عدم استخدام طريقة التدريب البليومتري لأكثر من وحدتين أسبوعيا.

#### الدراسة السادسة :

#### دراسة أحمد أمين عكور 2007 .

"أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذرعين لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة".  
يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذرعين وعلى دقة الأداء المهاري للضرب الساحق ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي و البعدي على مجموعتين تجريبتين .

اشتملت عينة البحث على ( 20 ) لاعبا من منتخب جامعة اليرموك ، وقد شمل البرنامج التدريبي ( 8 ) أسابيع بواقع وحدتين تدريبتين بالأسبوع .

أظهرت النتائج أن تدريبات البلايومتركس كان لها الأثر الواضح في تطوير و تحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وأسهمت في تطوير دقة أداء الضرب الساحق المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .  
وبناء على النتائج يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتدريبات البلايومتركس أثناء العملية التدريبية لغرض الإسهام في تطوير مهارات الكرة الطائرة خاصة المهارات الهجومية وأن تكون تدريبات البلايومتركس مشاهدة للأداء المهاري من حيث السرعة والمسار الحركي للعضلات العاملة في تطوير القدرات الخاصة للاعب الكرة الطائرة .

**الكلمات الدالة:** البرنامج التدريبي، البلايومتركس، القوة الانفجارية، دقة الضرب الساحق.

#### 2-2 التعليق على الدراسات السابقة :

إن للدراسات السابقة والمشاهدة أهمية كبيرة لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد.

حيث تعتبر الدراسات السابقة الركيزة والدعم القوي للباحث ،وعلى هذا فإنها تساعد في سيرورة بحثه منذ البداية وحتى النهاية إذ يتم الرجوع إليها دائماً 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 جيداً 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 الترويجي الرياضي المقترح وكذا الأساليب الإحصائية .

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

### خلاصة:

حاولنا من خلال تطرقنا إلى الدراسات السابقة الخاصة بالوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية إلى تحديد معالم البحث وخلفيته النظرية من جهة وكذا بناء تصور عام للبحث و إبراز الطرق المنهجية المناسبة التي سوف نتطرق لها في بحثنا الحالي ومنه استنتاج النتائج الخاصة بالبحث .

الفصل الثاني

تمهيد:

اتبعنا في دراستنا هذه على خطوات الإطار العام للدراسة وهذه الخطوات أولها الكلمات الدالة في الدراسة المرتبطة بموضوعنا وذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل عموميتها في فهم اللغة وتداخل المفاهيم والمصطلحات ولذا فهو مجبر أن يتعرض إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة بموضوع دراسته، ثم بعد ذلك تطرقنا إلى إشكالية الدراسة حيث تم صياغتها وضبطها وبعدها حددنا تساؤلاتها الجزئية، وبعدها تناولنا أهداف وأهمية الدراسة، وبعدها تناولنا فرضيات الدراسة التي تعتبر إجابات عن الأسئلة المطروحة التي دارة حولها مشكلة البحث.

### 1- الكلمات الدالة في الدراسة :

إن تحديد المفاهيم التي يبنى عليها البحث، من أهم الخطوات العلمية و المنهجية التي ينبغي أن يخطوها أي باحث لأنها تحدد المجال العلمي النظري و التطبيقي للدراسة ، كما أنها تساعد على الفهم الجيد لما يريد الباحث أن يصل إليه و كذا حصر المتغيرات التي يمكنها أن تؤثر في الدراسة، و تحديدها لتجنب الاستنتاجات الخاطئة ، و أهم المفاهيم التي بنيت عليها دراستنا هي:

#### 1-1 التدريب :

1-1-1 لغة : يقال درب فلانا بالشيء ،وعليه،وفيه،وعوده،ومرنه،ويقال درب البعير، أدبه،وعلمه السير في الدروب.(محمد حسن علاوي،1994،ص35) .

1-1-2 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،ص2) .

1-2-1 إجرائيا: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

#### 2-1 القوة :

1-2-1 لغة : ضد الظرف ،و القوة مبعث،و النشاط و النمو و الحركة،جمع قوى،قوات.( عيسى مومني، 2007 ، ص 427) .

1-2-2 اصطلاحا :تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى مقاومة وذلك في جهد -واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة . N.dekkar.A poricki/R

1-2-3 إجرائيا : مقدرة الإنسان على تخطي مقاومة أو على الأقل تحملها.

#### 3-1 تعريف المراهقة :

1-3-1 لغة : تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم،وكلمة المراهقة مشتقة من الفعل "رهق"بمعنى غشى أو لحق أو دنا من، فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم واكتمال النضج.

1-3-2 اصطلاحا : هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد،فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرها،اجتماعية في نهايتها.(بهي فؤاد السيد،1997،ص272).

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،ص14) .

كما يعرفها أحسن بوبازين بأنها "هي السن التي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلاً و لا راشداً". (أحسن بوبازين، 2009 ، ص 95).

1-3-3- إجرائيا: هي الفترة الزمنية التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد والتي لا نعتبر فيها الشخص طفلاً أو راشداً .

1-4-4 : الصد :

1-4-1 لغة: صدَّ صَدَدْتُ ، يَصُدُّ ، اصْدُدُّ / صُدَّ ، مصدر صَدَّ ، صُدُوذٌ ، فهو صَادٌّ ، والمفعول مَصْدُودٌ صدَّ الهجومَ ونحوه : منع حدوثةً .

1-4-2 اصطلاحا: د.ناهده الدليمي : هو الحركة التي يسمح بأدائها للاعب الخيط الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس ، ويعد اللاعب الذي يضع كلتي يديه أو أحدهما بإزاء الفرق الأخر وفوق مستوى الحافة العليا للشبكة قد حاول صد الكرة وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلا إذا ما لامست لاعبا أو عدة لاعبين . (الدكتورة ناهده الدليمي، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية) .

1-4-3 إجرائيا: 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.

1-5-1 الوحدات التدريبية :

هي نواة عملية التخطيط اليومي إذ ينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي احتواء الوحدات التدريبية على ما يلي.

- تحديد عملية الإعداد (الإحماء) البدني وجرعته.

- ترتيب تسلسل تمارين الجزء الرئيسي.

(1). - تحديد حمل التمارين (شدة التمارين وفترة استمرارها وعدد التكرارات وفترة الراحة الإيجابية)

اجرائيا : هي مجموعة تمارين مدجة خلال الحصص التدريبية.

2- 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 بناء على انتشارها لعبة لا تقل شأنًا عن كرة القدم وكرة السلة في شعبيتهما ومشجعيهما.

والكرة الطائرة هي أحسن الألعاب التي تناسب الأطفال الصغار كما ان 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 وخططيا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلائم مع قدرات وامكانيات 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 او عقلية فالدراسات والبحوث قد توصلت إلى أن تلك القدرات أكبر استيعابا وادراكا وتكيفا مع متطلبات اللعب المتقدمة والمعقدة وخاصة القدرة على تحمل الأحمال البدنية المقننة والمناسبة لخصائص مراحل النمو للناشئين .

وحيث أن البداية مع الناشئ يجب ان تكون مناسبة لقدراته على الاستيعاب أي يجب ان يتلاءم حد الاستيعاب الأعلى وتتحدها فإن المحتوى للبرامج والتدريبات لعناصر الأداء البدني والمهاري والخططي لا بد من إعدادها وفق أسس مقننة علميا من حيث شكل وتكرار وزمن الأداء. (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص15، ص16).

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 وخططيا فالصفات البدنية نوعان منها الأساسية كالقوة و السرعة و المداومة و المقاومة و الرشاقة و المرونة و الصفات البدنية المركبة مثل قوة السرعة و القوة الانفجارية حيث تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الفريق من الناحية الفردية و الجماعية لتسهيل تحقيق الأهداف المسطرة ، ونظراً 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 إسهاماً فاعلاً 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 تبني عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة، فمن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد في الكرة الطائرة ، ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

**هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي**

**الكرة الطائرة لأقل من (17 سنة) ؟**

وعليه فان دراستنا تنطلق من التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد عند المجموعة التجريبية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد عند المجموعة الضابطة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ؟

**3- فرضيات الدراسة :**

**1-3 الفرضية العامة :**

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من (17 سنة).

**2-3 الفرضيات الجزئية :**

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد عند المجموعة التجريبية .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد عند المجموعة الضابطة .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد بين المجموعة الضابطة وبين المجموعة التجريبية .

### 4- أهداف الدراسة :

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

- توضيح مدى أهمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من (17 سنة).
- كشف فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة 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 .
- إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي.
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي .

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

- إلقاء الضوء على أهمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .
- اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين لتحسين أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارة للاعبي كرة الطائرة .
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف الى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة الطائرة الجزائرية .

6- أسباب اختيار الموضوع :

إن المتمعن جيدا إلى الكرة العالمية يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين هما : القوة والسرعة بالاضافة إلى المهارات الأخرى في كرة الطائرة حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على قوة اللاعبين في صد و سحق الكرة إلى منطقة الخصم ، وبصفتنا متخصصين في علم التدريب الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة الطائرة في الجزائر ، وكذا توعية المدربين بصفة خاصة من اجل الوقوف مع هذه الفئة ومساعدتها قصد بروزها مستقبلا .

وتم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الجبايا ومنها :

- فئة الأشبال هي مستقبل كرة الطائرة الجزائرية.
- توضيح تأثير وحدات تدريبية لصفة القوة على تحسين مهارة الصد .
- إبراز المدة الكافية لتحسين مهارة الصد بواسطة تدريب صفة القوة .
- نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لفرق كرة الطائرة الجزائرية والتي تعاني تدهور حالتها ومستواها .

### خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه من الخطوات السابقة في الإطار العام للدراسة والتي تتمثل في الكلمات الدالة في الدراسة وكذا تحديد المشكلة والفرضيات، بالإضافة إلى أهمية وأهداف الدراسة، اتضح لنا أن هذا الفصل والمتمثل في الإطار العام للدراسة له دور هام جدا في البحث العلمي ذلك أنه حدد صياغة المشكلة وضبطها وهذا يعتبر إنجاز نصف البحث . وفي الأخير لا يمكن أن تقوم أي دراسة أو بحث علمي دقيق دون التطرق للخطوات السابقة الذكر.

الفصل الثالث  
الفصل الثالث

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 ويجدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويجدد 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.

### 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 خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث .

### 2- الخصائص السيكومترية للأداة:

#### 1-2 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 ، ص52).

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 الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

نتائج ثبات اختبار الصد 0.99.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات .

ف<sup>2</sup>: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

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

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

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

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.

## 2-2 معامل الصدق:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.98.

نتائج صدق اختبار الصد 0.99.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

## 2-3 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).

**3- مجالات الدراسة:** نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري 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 النجم الرياضي المسيلي كمجموعة تجريبية، وفريق رائد شباب المسيلة كمجموعة شاهدة، للموسم الرياضي 2015/2014.

**المجال المكاني:** جرت هذه الاختبارات داخل قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

**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 منتصف شهر ديسمبر 2014 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

الجانب التطبيقي: الاختبارات البدنية فكانت كما يلي:

الاختبار القبلي: 2015/02/09.

الاختبار البعدي: 2015/04/06.

#### 4- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

**عنوان الدراسة:** أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الأشبال لأقل من 17 سنة .

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

#### أ- أولا: تعريف المتغير المستقل:

هو "العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة".  
تحديد المتغير المستقل: وحدات تدريبية مقترح.

#### ب- ثانيا: تعريف المتغير التابع :

هو "الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".

تحديد المتغير التابع: تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد

#### الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

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

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

#### السن :

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

#### الجنس :

قام الباحث بتطبيق الوحدات على الذكور دون غيرهم .

## 5- 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". (بوداود عبد اليمين، 2010، ص26) .

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. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص136، ص137) .

## 6- مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل.

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه: "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، أو كتباً أو سكاناً، أو أية وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم "العالم" ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

أما تعريف العينة فهي: "إجراء يستهدف تمثيل لمجتمع الأصلي بخصبة 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، ص14، ص17).

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 تكوين مجموعتين هما:

## أ- المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، و تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة الأقل من (17 سنة).

## ب- المجموعة الشاهدة :

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية و تقدم 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 نادي راند شباب المسيلة لكرة الطائرة فئة الأشبال لأقل من (17 سنة).

## ج- تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات، و يجب على المحرّب " أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث".

الجدول (ب): يمثل تجانس عينة الدراسة:

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
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

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (ن-1) وعند مستوى الدلالة (0.05) تساوي 2.26، يتبين من الجدول (ب) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول ، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

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

**7-1 أدوات الجانب النظري :** اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجلات والمذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

**7-2 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 وحدات تدريبية تساهم في تطوير القوة الانفجارية لتحسين مهارة الصد و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

**7-2-1 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 و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب ، 1989، ص254).

**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 تتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى تتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

**الاختبارات المهارية:** الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى تتمكن 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، ص103).

### 7-2-2 الاختبارات البدنية والمهارية :

#### 7-2-2-1 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

وبريق، 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 – 400سم) ، 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 يمرجح الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً. ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى

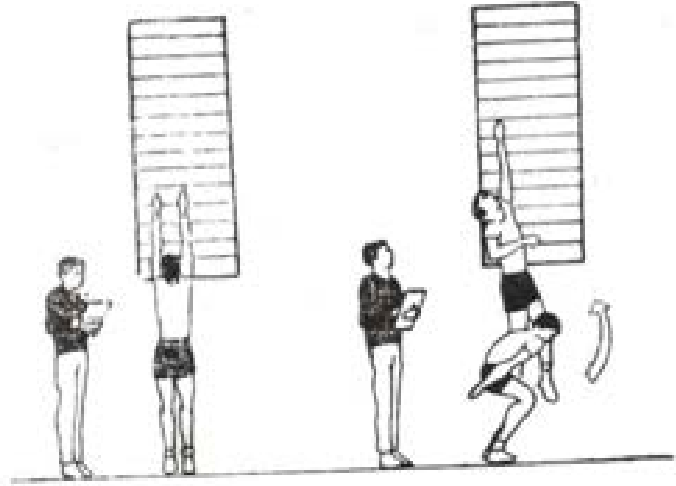
بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه . (محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم، 1997، ص 117) .

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:

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال ( سم ) .



7-2-2-2 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 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 بصدها اللاعب .

## 8- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

## 8-1 الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في القاعة الخاصة بمدرسة صلاح الدين الأيوبي. وتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي:

- الاختبارات البدنية والمهارية.
- شريط قياس.
- استمارة لتسجيل البيانات.
- كرات طائرة قانونية.

## 8-2 الوحدات التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص وقدرات لاعب كرة الطائرة أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق ، حيث تشمل الوحدات التدريبية على عدة تمارين بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة وتحسين مهارة الصد انطلاقاً 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 وحدات تدريبية مكون من مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لتطوير صفة القوة من أجل تحسين مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

## 8-3 خطوات إعداد الوحدات التدريبية:

تم إعداد هذه الوحدات بعد الاطلاع 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 هذه الوحدات.

## 8-4 الخطة الزمنية للوحدات :

تم وضع 16 وحدة تدريبية زمن كل منها 40 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية ، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2015/02/09 إلى 2015/04/6.

## 8-5 التجربة الاستطلاعية للوحدات التدريبية .

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية 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.

#### 6-8 التجربة الرئيسية للبحث :

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

**7-8 القياس القبلي :** تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك في يوم 2015/02/04 .

**8-8 القياس البعدي :** تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية . وذلك في يوم 2015/04/13 .

#### 9- 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:

#### 9-1 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 السامرائي ، 1973، ص 75، ص 76)

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

وصيغته العامة هي :

حيث:  $\bar{س}$  : يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

### 9-2 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:

$$\text{حيث: } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n - 1}}$$

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

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

### 9-3 (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 تقييما مجردا من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية .

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{(e_1)^2 + (e_2)^2}{n - 1}}}$$

ن: عدد العينة.

س<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع<sub>1</sub><sup>2</sup> : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sub>2</sub><sup>2</sup> : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، ص 55)

ومنه في الاخير 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 الرابع  
البراءة

عرض نتائج تطبيق الوحدات التدريبية على لاعبي فريق النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة  
فئة الأشبال :

عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بالصفق القوة الانفجارية (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة) :  
الجدول 01 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الارتقاء	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	0.27	غير دالة إحصائيا
	49.8	4.79	50.5	5.89		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الارتقاء إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 49.8 سم والانحراف المعياري 4.79 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50.5 سم والانحراف المعياري 5.89 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.27. وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بالصفق القوة الانفجارية (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة) :  
الجدول 02 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاختبار القبلي	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	2.34	دالة إحصائية
اختبار الارتقاء	55.9	4.2	60.4	3.96		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 02 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء إلى وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم ( 02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.4 سم والانحراف المعياري 3.96 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.34 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بمهارة الصد (مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية) :  
الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الصد:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الصد	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	0.84	غير دالة إحصائياً
	7.1	1.37	7.7	1.63		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.7 نقطة والانحراف المعياري 1.63 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.84. وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائية وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بمهارة الصد (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :  
الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الصد :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الصد	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	3.75	دالة إحصائية
	8	1.05	9.8	1.03		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد إلى وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 9.8 نقطة والانحراف المعياري 1.03 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.75 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بصفة القوة الانفجارية:

الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء :

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الارتقاء	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	4.21	دالة إحصائية
	60.2	3.96	50.5	5.89		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في اختبار الارتقاء إلى وجود فروق دالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 4.21 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق على قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.26، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها ففوقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسناً دالاً في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بمهارة الصد :

الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الصد :

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	3.28	دالة إحصائية
اختبار الصد	9.8	1.03	7.7	1.63		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في اختبار الصد إلى وجود فروق دالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 3.28 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق على قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.26، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فربما ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فلن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

## مناقشة النتائج :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين 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 6 ، 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.

فالتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء كانت على النحو التالي في الاختيار القبلي نتيجة 55.9 سم كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 60.4 سم كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $2.34 < 2.26$ )، والمدونة في الجدول (2).

في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 49.8 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 50.5 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $2.26 > 0.27$ )، والمدونة في الجدول (1).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين الارتقاء مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الارتقاء إلى الأعلى.

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

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الصد بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الصد على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 9.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $3.75 < 2.26$ )، والمدونة في الجدول (4).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختيار الصد على نتيجة 7.1 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.7 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $2.26 > 0.84$ )، والمدونة في الجدول (3).

وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار الارتقاء والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين تحسين الصد والقدرة على الارتقاء، فالارتقاء بشكل جيد يسهل من عملية الصد وإتقانه الشيء الذي غاب لدى المجموعة الشاهدة التي

أبدت عناصرها عدم حدوث فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون (المجموعة الشاهدة) في الاختبارات لقياس تقنية الصد التي تتطلب من المنفذ أن يكون قريبا من الشبكة وضرورة اكتساب قدرة جيدة على الارتقاء فوق الشبكة في هذه الحالة ولكي يكتسب اللاعب قدرة على الارتقاء وحب عليه مداومة التمرين أو التدريب.

- أولا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول، يتبين لنا من الجداول : رقم (01)و(03) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة الانفجارية لتحسين مهارة الصد لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي .  
و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق الوحدات التدريبية على هذه العينة (الشاهدة).

- ثانيا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثاني، يتبين لنا من الجداول : رقم (02)و(04) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة الانفجارية لتحسين أداء مهارة الصد لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.  
ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات كل من ( دراسة وجيه احمد شبندي 1993، دراسة عماد صالح عبد الحق 2002، دراسة م. جبار علي جبار 2009، دراسة صالح راضي أميش 1999 ) في نتائجها .

- ثالثا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثالث، يتبين لنا من الجداول : رقم (05)و(06) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية صفة القوة الانفجارية لتحسين أداء مهارة الصد، ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات كل من (دراسة صالح راضي أميش 1999، دراسة وردي أحمد 2012، دراسة أحمد صالح 2011) في نتائجها .  
ومنه فهذه النتائج تبين أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة الصد للاعب كرة الطائرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن :

" للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة الصد للاعب كرة الطائرة".

الفصل الخامس

استنتاجات:

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 وضحت الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي إجابة للإشكالات المطروح سابقا، وكنتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج استعمال واستخدام وحدات تدريبية مقترحة 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 الوحدات التدريبية التي سنطبقها للوصول بهم إلى مستوى معين.

ومن خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارات وانطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن الوحدات التدريبية المقترحة لها 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 بدنيا، 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 نسبيا.

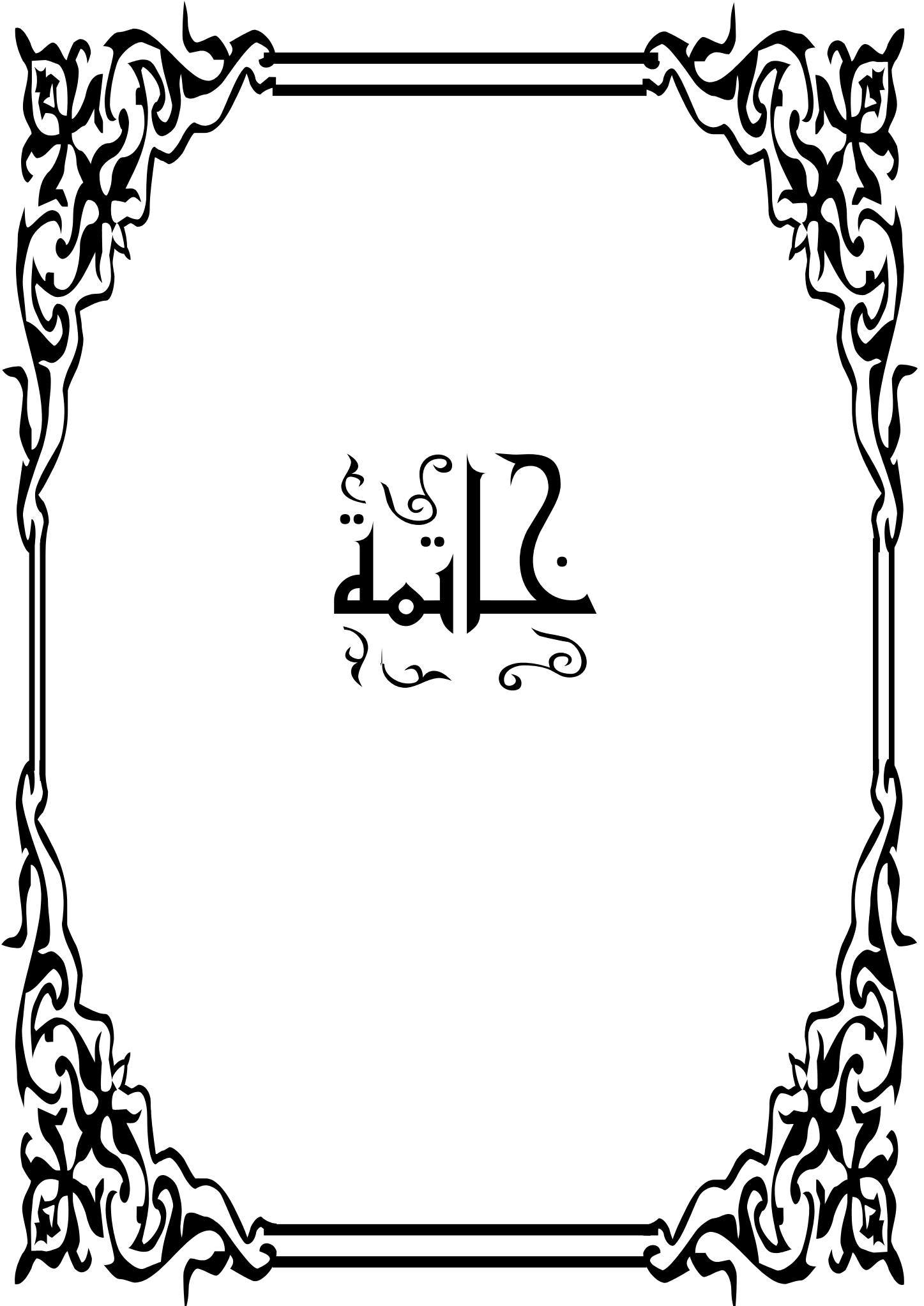
ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الصد بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادةها، ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام الذراعين لصد كرة اللاعب المنافس.

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 الاطلاع 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 إدارات متخصصة.
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعة.
- الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد الوحدات التدريبية.
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.
- مشاركة المدربين في التبرعات 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 سيورة التدريب وتسهيل عملية التعلم، وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارة والبدنية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



### خاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة الطائرة الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء الوحدات 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.

فالوحدات 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 انقض 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.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة أشبال وتحديد مدى فعالية هذه الوحدات.



المزاج  
المزاج

## المصادر والمراجع

القرءان الكريم : سورة إبراهيم : الآية "07".

### المراجع 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، ط1، القاهرة، مصر، 1998 .
- 3- أحسن بوبازين: سيكولوجية الطفل والمراهق، دار المعرفة، الجزائر، 2009.
- 4- أكرم زكي خطايبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، ط1، 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- بهي 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، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1977.
- 12- ستانلي هول: المراهقة، 1904.
- 13- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة، مبادئها وتطبيقاتها 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- عبد الله 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، ط1، القاهرة، 1997.
- 22- عقيل عبد الله: الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية، 1987.
- 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، ط1، الأردن، 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 للنشر ، ط 1 ، 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 الفكر العربي،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 السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.

40- وجيه محبوب :علم الحركة ،دار الكتاب للطباعة و النشر،جامعة بغداد ، 1989 .

#### المواقع الالكترونية:

www.phy\_edu.net-1 يوم 2013/02/03 على الساعة 15:15 .

2-منتديات المدرب المصري .

WWW.FIVB.ORG-3 .

www.google.com. www.volley- ball.com-4

#### المراجع الأجنبية:

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

#### الجرائد و المجلات :

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

المعاني  
المعاني

## الأسبوع الأول :

<p>الحصة: الأولى .</p> <p>المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>المدة : 40د .</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.</p>

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.	<p><b>التمرين الأول : الجري بسرعة متوسطة.</b></p> <p>نقوم بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر بـ: 70% من سرعته تكون على مسافة 30 متر، 5 تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة.</p> <p><b>التمرين الثاني :</b></p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة .</p> <p><b>التمرين الثالث :</b></p> <p>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.</p> <p><b>التمرين الرابع :</b></p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة واللاعب الثاني يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعين قبل عملية الصد، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.</p>	<p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p>

الحصة: الثانية .

المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

المدة: 40 د .

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

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تنمية قوة الرجلين + تحسين حائط الصد.	<b>التمرين الأول : القفز إلى الأمام.</b> 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. التمرين الثاني :	10د
		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. التمرين الثالث :	10د
		لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة بحيث تكون ثابتة فوق الشبكة،والثاني في وضعية الاستعداد بحيث تكون يدها عند الصدر وعند الإشارة يقوم بعملية الصد بحيث تتلامس يدها الكرة. التمرين الرابع:	10د
		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.	10د

## الأسبوع الثاني :

<p>الحصة: الثالثة .</p> <p>المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>المدة : 40د .</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.</p>

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.	<p><b>التمرين الأول : القفز بين الأقماع.</b></p> <p>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.</p> <p><b>التمرين الثاني :</b></p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.</p> <p><b>التمرين الثالث :</b></p> <p>لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابتين ثم يقوم بعملية الصد.</p> <p>ملاحظة: الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة ،مع مراعاة عدم لمس الشبكة.</p> <p><b>التمرين الرابع :</b></p> <p>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>	10د
		10د	
		10د	

الحصة: الرابعة .

المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

المدة : 40 د .

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

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تقوية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.	<p>التمرين الأول : الجري بين الأقماع.</p> <p>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.</p> <p>التمرين الثاني :</p> <p>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.</p> <p>التمرين الثالث :</p> <p>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> <p>التمرين الرابع :</p> <p>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.</p>	10د 10د 10د

## الأسبوع الثالث :

<p>الحصة: الخامسة .</p> <p>المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>المدة : 40 د.</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد.</p>

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10د	<p>التمرين الأول: التقدّم 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.</p>	<p>تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد .</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>
10د	<p>التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد.</p>		
10د	<p>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.</p>		
10د	<p>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.</p>		

الحصة: السادسة .

المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

المدة : 40 د.

الهدف العام من الحصة : تقوية عضلات الرجلين +تحسين حائط الصد .

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تقوية عضلات الرجلين + تحسين حائط الصد .	<p>التمرين الأول : مشي البطة.</p> <p>يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5 .</p> <p>التمرين الثاني :</p> <p>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.</p> <p>التمرين الثالث :</p> <p>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.</p> <p>التمرين الرابع :</p> <p>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.</p> <p>ملاحظة: مراعاة التغيير بين اللاعبين، وفترات الراحة بين التمرين.</p>	10د 10د 10د 10د

## الأسبوع الرابع :

<p>الحصة: الساعة .</p> <p>المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>المدة : 40 د.</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.</p>

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10د	<p><b>التمرين الأول :</b> الجري بسرعة متوسطة.</p> <p>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.</p>	<p>تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>
10د	<p><b>التمرين الثاني :</b></p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة .</p>		
10د	<p><b>التمرين الثالث :</b></p> <p>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.</p>		
10د	<p><b>التمرين الرابع :</b></p> <p>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>		

الحصة: الثامنة .

المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

المدة : 40 د .

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

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10د	<p>التمرين الأول : القفز إلى الأمام.</p> <p>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>	<p>تنمية قوة الرجلين +</p>	
10د	<p>التمرين الثاني :</p> <p>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.</p>	<p>تحسين حائط الصد.</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>
10د	<p>التمرين الثالث :</p> <p>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 الصر وعند الإشارة يقوم بعملية الصد بحيث تلامس يده الكرة.</p>		
10د	<p>التمرين الرابع:</p> <p>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.</p>		

## الأسبوع الخامس:

<p>الحصة: التاسعة .</p> <p>المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>المدة : 40 د.</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.</p>

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.	<p><b>التمرين الأول : القفز بين الأقماع.</b></p> <p>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.</p> <p><b>التمرين الثاني :</b></p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.</p> <p><b>التمرين الثالث :</b></p> <p>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><b>التمرين الرابع :</b></p> <p>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.</p>	<p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p>

الحصة: العاشرة .

المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

المدة : 40 د .

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

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تقوية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.	<p>التمرين الأول : مشي البطة.</p> <p>يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5 .</p> <p>التمرين الثاني :</p> <p>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.</p> <p>التمرين الثالث :</p> <p>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> <p>التمرين الرابع :</p> <p>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.</p>	10د 10د 10د 10د

## الأسبوع السادس :

<p>الحصة: الحادية عشر .</p> <p>المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>المدة : 40 د .</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد .</p>

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10د	<p>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.</p>	تنمية القوة	المرحلة الأساسية
10د	<p>التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد.</p>	الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد .	
10د	<p>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.</p>		
10د	<p>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.</p>		

الحصة: الثانية عشر .

المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

المدة : 40 د.

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

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10د	<p>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.</p>	تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.	المرحلة الأساسية
10د	<p>التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة .</p>		
10د	<p>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.</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>		

## الأسبوع السابع :

<p>الحصة: الثالثة عشر .</p> <p>المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>المدة : 40 د.</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.</p>

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تنمية الأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.	<p>التمرين الأول : الجري بسرعة متوسطة.</p> <p>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.</p> <p>التمرين الثاني :</p>	10 د
		<p>لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابتين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة .</p> <p>التمرين الثالث :</p>	10 د
		<p>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.</p> <p>التمرين الرابع :</p>	10 د
		<p>لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر المنفذ لعملية الصد يكون من وضعية المهبوط من الأسفل إلى الأعلى ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد.</p>	10 د

الحصة: الرابعة عشر .

المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

المدة : 40 د.

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

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية + تحسين حائط الصد.	<b>التمرين الأول : القفز بين الأقماع.</b> 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.	10 د
		<b>التمرين الثاني :</b> لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.	10 د
		<b>التمرين الثالث :</b> 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
		<b>التمرين الرابع :</b> 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.	10 د

## الأسبوع الثامن:

<p>الحصة: الخامسة عشر .</p> <p>المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>المدة : 40 د.</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تنمية قوة الرجلين + تحسين حائط الصد .</p>

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تنمية قوة الرجلين +	<p>التمرين الأول : القفز إلى الأمام.</p> <p>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
	تحسين حائط الصد.	<p>التمرين الثاني :</p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة وجهها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.</p>	10د
		<p>التمرين الثالث :</p> <p>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 الصر وعند الإشارة يقوم بعملية الصد بحيث تلامس يده الكرة.</p>	10د
		<p>التمرين الرابع:</p> <p>لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتبعتين ثم يقوم بعملية الصد.</p>	10د

الحصة: السادسة عشر .

المكان: قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

المدة : 40 د.

الهدف العام من الحصة : تقوية عضلات الرجلين + تحسين الصد .

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
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 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 + تحسين حائط الصد .	المرحلة الأساسية
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.		
10د	التمرين الرابع : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03متر 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.		





- اختبار الصد
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	-	+	+	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	الاسم واللقب
10	3	-	+	+	+	-	4	+	-	+	+	+	3	+	+	-	-	+	ذوادي عزيز
11	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	+	-	مزراق سليمان
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	-	+	بريك أحمد
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	3	+	-	+	+	-	منوار وائل
12	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	قريشي نبيل
8	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	2	-	-	+	-	+	صحراوي حذيفة
9	3	+	+	-	+	-	3	+	-	-	+	+	3	+	+	-	+	-	عايب جمال
10	4	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	+	-	-	+	+	سعداوي أكرم
10	3	-	+	+	-	+	3	+	-	-	+	+	4	+	+	+	-	+	مزعاش شعيب
10	3	-	+	+	-	+	3	+	-	-	+	+	4	+	+	+	-	+	درغام محمد



- اختبار الارتقاء
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
45 سم	2.91	2.46	بحاش بلال
50 سم	2.56	2.06	والي محمد
57 سم	2.91	2.34	عمروش وليد
45 سم	2.86	2.41	دودو لخضر
40 سم	2.50	2.10	بالباي مهدي
55 سم	2.79	2.24	بن شوفة بلقاسم
50 سم	2.72	2.22	عيساوي محمد
38 سم	2.58	2.20	بوزيدي إبراهيم
45 سم	2.60	2.15	بريكي أمين
58 سم	2.93	2.35	بدره أيوب

- اختبار الارتقاء
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
45 سم	2.91	2.46	بحاش بلال
45 سم	2.51	2.06	والي محمد
56 سم	2.90	2.34	عمروش وليد
42 سم	2.83	2.41	دودو لخضر
40 سم	2.50	2.10	بالباي مهدي
55 سم	2.79	2.24	بن شوفة بلقاسم
48 سم	2.70	2.22	عيساوي محمد
40 سم	2.60	2.20	بوزيدي إبراهيم
45 سم	2.60	2.15	بريكي أمين
58 سم	2.93	2.35	بدرة أيوب

- اختبار الارتقاء
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
56 سم	2.88	2.32	ذوادي عزيز
56 سم	2.99	2.43	مزراق سليمان
57 سم	3.00	2.43	بريك أحمد
65 سم	2.95	2.30	منوار وائل
50 سم	2.80	2.30	قريشي نبيل
60 سم	3.00	2.40	صحراوي حذيفة
52 سم	2.95	2.43	عايب جمال
54 سم	3.00	2.46	سعداوي أكرم
54 سم	2.90	2.36	مزعاش شعيب
55 سم	2.79	2.24	درغام محمد

- اختبار الارتفاع
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
58 سم	2.90	2.32	ذوادي عزيز
60 سم	3.03	2.43	مزراق سليمان
62 سم	3.05	2.43	بريك أحمد
68 سم	2.98	2.30	منوار وائل
55 سم	2.85	2.30	قريشي نبيل
65 سم	3.05	2.40	صحراوي حذيفة
57 سم	3.00	2.43	عايب جمال
57 سم	3.03	2.46	سعداوي أكرم
59 سم	2.95	2.36	مزعاش شعيب
61 سم	2.85	2.24	درغام محمد

- العينة 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 <sub>1</sub>	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	زيرق أسامة
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	نصري خليفة
11	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	مشط زياد
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	حنوس محمد

ب- الاختبار الثاني:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج <sub>1</sub>	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	زيرق أسامة
9	3	+	-	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	نصري خليفة
10	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	+	-	4	-	+	+	+	+	مشط زياد
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	حنوس محمد

2- اختبار الارتفاع  
أ- الاختبار الأول:

الاختبار الأول			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56 سم	2.88	2.32	زيرق أسامة
56 سم	2.99	2.43	نصري خليفة
60 سم	3.06	2.46	مشط زياد
54 سم	2.88	2.34	حنوس محمد

ب- الاختبار الثاني:

الاختبار الثاني			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
58 سم	2.90	2.32	زيرق أسامة
60 سم	3.03	2.43	نصري خليفة
58 سم	3.04	2.46	مشط زياد
52 سم	2.86	2.34	حنوس محمد

## ملخص الدراسة :

**عنوان الدراسة:** أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال أقل من ( 17 سنة).

## أهداف الدراسة:

- وضع وحدات تدريبية مقترحة معتمدة على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية.
  - التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد .
- مشكلة الدراسة:** هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال"؟
- الفرضية العامة:** للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال".

## الفرضيات الجزئية:

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

## عينة الدراسة:

- أ- المجموعة التجريبية : و تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة صنف أشبال.
  - ب- المجموعة الشاهدة : و تضم 10 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة صنف أشبال.
- منهج الدراسة:** المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة.
- أدوات الدراسة:** اختبارات بدنية (اختبارات القوة الانفجارية) و اختبارات مهارية (اختبارات مهارة الصد).

## استنتاجات:

- للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال".

## توصيات:

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

## Résumé e l'étude

**Titre de l'étude:** L'impact de modules de formation proposés dans la recette de développement puissance explosive des deux hommes sur la performance des joueurs bloc de compétences volley oursons de classe inférieure (17 ans).

### Objectifs de l'étude:

- Développer des modules de formation proposés sur la base d'une base scientifique pour le développement de la puissance explosive de recette.
- Identifier la relation sous-jacente entre la recette et la compétence bloc de puissance explosive.

**Le problème de l'étude:** Est la formation des unités de l'impact de la recette de développement proposé puissance explosive des deux hommes sur la compétence de la performance des joueurs bloc de volley-ball, "classe Cubs"?

**Hypothèse générale:** la formation des unités de l'impact de la force explosive proposé de recette de développement des deux hommes sur la compétence de la performance des joueurs bloc de volley-ball, "Cubs catégorie."

### Hypothèses partielles:

1. Il existe des différences statistiquement significatives entre les pré- et post dans le développement de la puissance explosive des deux hommes sur la performance technique du bloc de compétences lorsque le groupe expérimental en faveur de la télémétrie.
2. Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre prétest et post-test dans le développement de la puissance explosive des deux hommes sur la performance technique du bloc de compétences lorsque le groupe de contrôle.

3. Il existe des différences significatives entre le contrôle et échantillon expérimental dans l'échantillon post-test dans le développement de la puissance explosive des deux hommes sur la performance technique de la compétence du bloc pilote en faveur.

#### **L'échantillon de l'étude:**

A. ABG pilote: et il comprend 10 joueurs de la star Almcila Sports Club des Cubs de classe de volley-ball.

(B) le groupe de contrôle, et comprend 10 joueurs de l'un des principaux gaz Youth Club Cubs de classe de volley-ball.

**Méthodologie:** méthode expérimentale, car elle cadrerait les caractéristiques étudiées.

Outils de l'étude: les tests physiques (tests de force explosive) et des tests de compétences (tests bloc de compétences).

#### **Conclusions:**

- unités de formation dans l'impact de la proposition de la recette de développement puissance explosive des deux hommes sur la compétence de la performance des joueurs de volley-ball, le bloc "Cubs catégorie."

#### **Recommandations:**

- L'objectif de l'état de la formation pour améliorer la puissance explosive de la technique du bloc de compétences.

- La nécessité d'une plus grande attention au développement de la force de prescription et d'habileté dans l'exécution du bloc de volley-ball.