وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة–

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

رقم: .....

ميدان: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

جـامعة محمد بوضيـاف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf -M'sila

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب: بن مختار اليمين

تحت عنوان:

برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة الطائرة

بغرض تحسين مهارة الاستقبال فئة أواسط

–دراسة ميدانية فريق اتحاد تاملولة رأس الوادي–

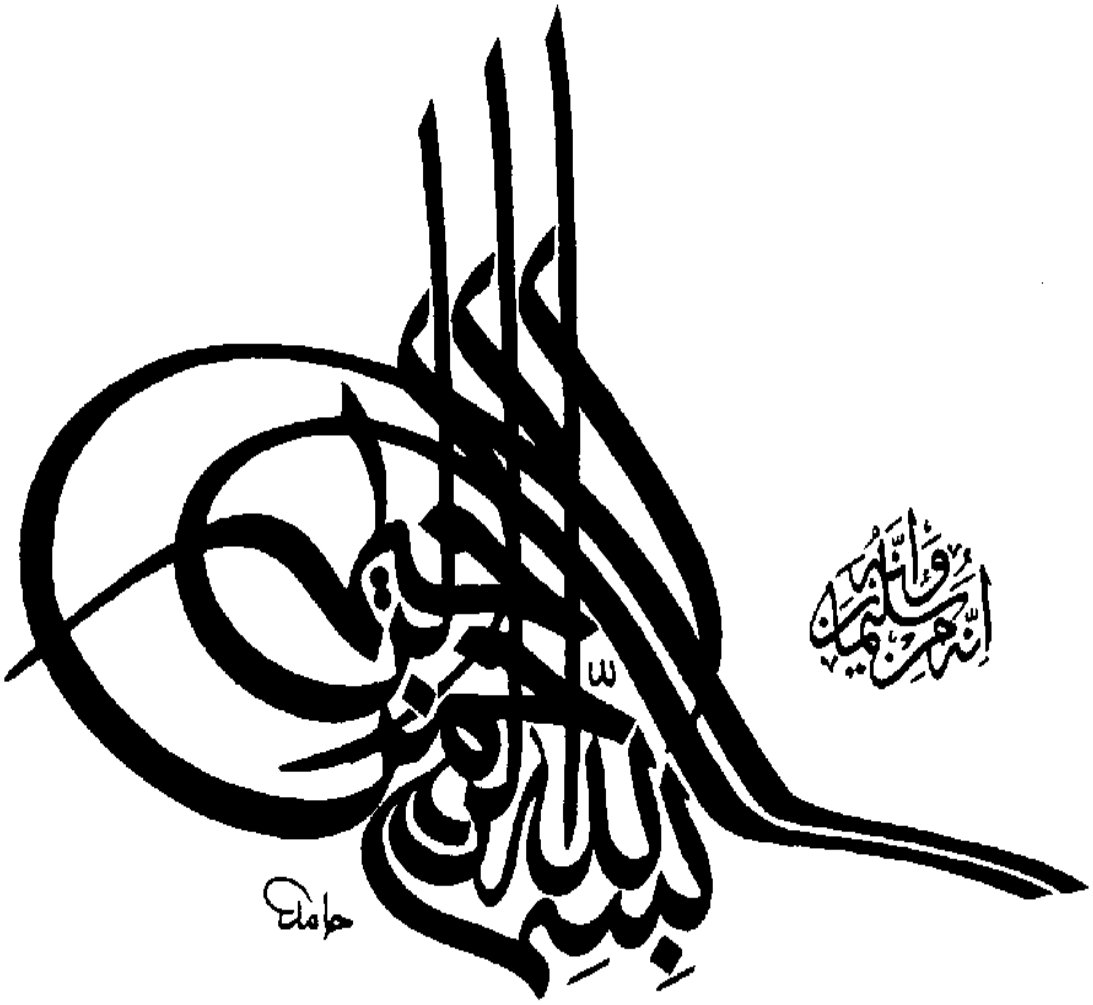
لجنة المناقشة مكونة من :

– الدكتور: شنافي الميلود ..... مشرفا

– الدكتور: بن عمر مراد ..... رئيسا

الدكتور: تريش لحسن ..... عضوا

السنة الجامعية : 2017/2016


بسم الله الرحمن الرحيم
إنه من سليمان وإنه

كلمة شكر

قال الله تعالى: **(رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين)** صدق الله العظيم. **(النمل: 19)**

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على نعمه التي أصبغها علينا وما كنا لنهتدي لولا هديه لنا قي تمام هذا العمل المتواضع.

قال رسول الله : **(من لم يشكر الناس لم يشكر الله).**

ولذلك نتقدم بالشكر الجزيل وفائق الإحترام والتقدير إلى الأستاذ المشرف "شنافي الميلود" على ما قدمه لنا من توجيه وإرشادوعرفانا بالجميل

نقدم الشكر والامتنان لمسؤولي فريق اتحاد تاملولة للكرة الطائرة على تسهيلاتهم ومساعدتهم لنا في إتمام هذا العمل المتواضع.

ولا ننسى شكر الأخ والصديق "سامي معيرش" الذي اهتم بمساعدتنا في هذا البحث

وفي الختام نتقدم بالشكر والتقدير لكل من قدم لنا يد العون حتى ولو بكلمة ساهمت في إخراج هذه المذكرة من قريب أو من بعيد بالقليل أو بالكثير ونخص بالذكر كل أساتذة وطلبة المعهد

بن مختار اليمين

بسم الله و الصلاة والسلام على خير خلق الله
سيدنا محمد خاتم الرسل والأنبياء وعلى أهله وأصحابه
ومن والاه وسار على خطاه إلى يوم نلقاه و بعد:

أتقدم بإهداء هذا العمل المتواضع

إلى الشمعة التي أنارت دربي و فتحت لي أبواب العلم و المعرفة،إلى أعز إنسانة في الوجود و قدوتي في الحياة التي ضحت من أجلي، الى الصدر الحنون و القلب الرفيق إلى أعز ما أملك في الدنيا الحبيبة الطاهرة الوفية ، والملاك الصافي القريب لله سبحانه تعالي ، أمي ثم أمي ثم أمي .

الى الإنسان الذي سعى جاهدا الي تربيتي وتعليمي وتوجيهي والوقوف الى جانبي بكل ما أوتي أبي الحنون الغالي الطيب الودود جزاه الله خيرا.

وإلى الأستاذ :شنافي الميلود.

وإلى كل الأستاذة والمتربصين

إلى جميع هؤلاء أهدي عملي

الفهرس

فهرس المحتويات

الإهداء
كلمة شكر
مقدمة ..... أ-ج

الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة

حمل التدريب 05
أنواع حمل التدريب 05
مكونات حمل التدريب 06
درجات حمل التدريب 06
البرنامج التدريبي 07
أسس بناء برامج التدريب 07
برنامج تدريب سنوي في كرة الطائرة 08
الخطة الشهرية 09
الخطة الأسبوعية 10
الخطة اليومية (الوحدة التدريبية) 10
طرق التدريب الرياضي 11
مفهوم طرق التدريب 11
اشتراطات الطرق التدريبية 11
أنواع طرق التدريب 11
التدريب البيومتري 11

طريقة التدريب المستمر 13
طريقة التدريب الفتري 14
طريقة التدريب التكراري 15
أنواع الأعداد البدني 16
مرحلة الأعداد العام 16
مرحلة الأعداد الخاص..... 17
مرحلة الأعداد للمباريات 17
تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:..... 18
بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة: 19
اللعبة في الجزائر: 19
خصائص لعبة الكرة الطائرة..... 20
المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة 21
الإرسال 21
الإعداد 21
الضرب الساحق 22
الصد..... 22
الدفاع عن الملعب..... ...22
الاستقبال..... 22
الفئة العمرية اقل من 19سنة 28
تدريب اللياقة البدنية في كرة الطائرة للفئة العمرية 19سنة 28
الدراسات السابقة 29
التعليق على الدراسات السابقة 30

الفصل الثاني الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة 32
التدريب 32
التدريب الرياضي 32
المدرب 33
السرعة 33
مهارة الاستقبال 33
الفئة العمرية اقل من 19 سنة 33
إشكالية الدراسة 34
التساؤل العام 35
التساؤلات الجزئية 35
أهداف الدراسة 35
أهمية الدراسة 35
فرضيات الدراسة 35
الفرضية العامة 35
الفرضيات الجزئية 35

الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة

الدراسة الاستطلاعية 37
نتائج الدراسة الاستطلاعية 37
المنهج المتبع في الدراسة 38
مجتمع و عينة الدراسة 38

ضبط المتغيرات لأفراد العينة 41
أدوات جمع البيانات 42
المصادر و المراجع العربية و الأجنبية 42
الإختبارات البدنية 42
الأساليب الإحصائية 43
المتوسط الحسابي..... 43

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها

عرض وتحليل نتائج الدراسة 46
عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة الشاهدة 47
عرض وتحليل نتائج الإختبارات بالنسبة للعينة التجريبية..... 50
المقارنة بين الاختبارين البعديين التجريبية والشاهدة..... 53
مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية العامة 56

الفصل الخامس استنتاجات واقتراحات

استنتاجات عامة 57
إقتراحات 57
الأفاق المستقبلية للدراسة 58
خاتمة 60
المراجع
الملاحق
ملخص الدراسة

قائمة الأشكال:

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يبين تجانس العينتين حسب متغير السن	41
02	يبين تجانس العينتين حسب متغير الطول	41
03	يبين تجانس العينتين حسب متغير الوزن	41

قائمة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يمثل توزيع مواد التدريب في الخطة السنوية	09
02	يبين تجانس المجموعتين التجريبية و الشاهدة في المتغيرات الأساسية السن الطول الوزن	40
03	يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات	43
04	يبين الفروق بين الاحتبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار 18متر	47
05	يبين الفروق بين الاحتبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار سابا	48
06	يبين الفروق بين الاحتبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار06متر	49
07	يبين الفروق بين الاحتبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار18متر	50
08	يبين الفروق بين الاحتبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار سابا	51
09	يبين الفروق بين الاحتبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار06متر.	52
10	يبين الفروق في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و الشاهدة في اختبار 18 متر	53
11	يبين الفروق في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و الشاهدة في اختبار سابا	54
12	يبين الفروق في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و الشاهدة في اختبار 06 متر	55

مقدمـــــة

مقدمة:

اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقين في كرة الطائرة تنمية اللياقة البدنية للاعبيها إيمانا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة الطائرة الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفعالية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس عملية متطورة مع الإرتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والإهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية.

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أساس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة الطائرة يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان لما لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة.

ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح (مفتي إبراهيم، 1997، ص99-133) مع كلا من أبو عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (أبو العلا عبد الفتاح شعلان، 1994، ص73) على أن التدريب في كرة الطائرة يرتكز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي والإعداد الذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد إلى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات الحاضر والمستقبل مع الإستفادة من الماضي.

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة الطائرة إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكابر.

ويعتبر الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم بكرة الطائرة، فالتكتيك والتكنيك والناحية البدنية والحالة النفسية والمعنوية العالية يكمل منها الآخر.

المدرب الجيد هو الذي يراعي برنامجه التدريبي في الربط بين المهارات الدفاعية والهجومية وحركات القدمين، فقد يستدعي ذلك من اللاعبين التميز بالسرعة و السرعة الانتقالية وإتقانها من خلال التدريبات المختلفة لأنها تعمل على رفع نسبة المساهمة في تنمية المهارات الأساسية كذلك يمكن التنبؤ بأداء اللاعب المهاري من خلال التعرف على قدرة الوثب وحركات القدمين.

لقد تعددت طرائق التدريب التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في إرتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري

ومن أهم الصفات البدنية للاعبي كرة الطائرة التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتي السرعة والقوة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الإعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب، وهذا ما جعلنا نفكر في دراسة:

"برنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة (السرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة الطائرة U19 لتحسين مهارة الاستقبال"

وقد اشتملت دراستنا على خمسة فصول:

* **الفصل الأول**: الخلفية النظرية والدراسات السابقة: حيث تطرقنا في هذا الفصل لأهم النظريات المفسرة لمتغيرات البحث وآراء بعض العلماء، كما أشرنا إلى أهم الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث.

* **الفص الثاني**: الإطار العام للدراسة: حيث تطرقنا فيه إلى التعريف اللغوي والاصطلاحي والإجرائي لأهم الكلمات الدالة، وكذلك تطرقنا إلى إشكالية البحث والتساؤلات الجزئية وأهداف وأهمية الدراسة، وفرضيات الدراسة.

* **الفصل الثالث**: الإجراءات الميدانية للدراسة حيث تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة، ومجتمع وعينة البحث، أدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

* **الفصل الرابع**: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها: حيث قمنا في هذا الفصل بجمع البيانات في جداول إحصائية ومناقشتها في ضوء الفرضيات.

* **الفصل الخامس**: استنتاجات واقتراحات: تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم ما توصلنا إليه من استنتاجات عامة واقتراحات، والآفاق المستقبلية في الدراسة، وأهم المراجع المعتمدة في الدراسة والملاحق.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

– الخلفية النظرية:

1– حمل التدريب:

يمثل حمل التدريب القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ويعتبر الوسيلة الرئيسية لتنمية الكفاءة البدنية للاعب فهو يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية وتعلم وإتقان المهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية.

ويعرف (هارا) حمل التدريب بأنه " المثيرات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي على تنمية وتثبيت الفورمة الرياضية، وكذلك الحفاظ عليها ".

بينما يعرف (ماتفيف) حمل التدريب " بأنه كمية التأثير على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني ".

وبناءا على ما سبق من تعريفات يمكن توضيح مفهوم حمل التدريب كمجموع ما يتلقاه الرياضي من تمرينات بدنية بقصد رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب. (**عادل عبد البصير علي،1999 ص 23**)

2– أنواع الحمل التدريبي:

تنقسم أنواع الحمل إلى:

الحمل الخارجي: وهو الحمل الذي يشتمل على كل أنواع الحركات والتمرينات التي يقوم بها اللاعب بهدف تطوير حالته البدنية والجسمية ومقدرته المهارية أو زيادة كفاءته الخططية من خلال قوة ومدى المثير الحركي وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو مجموعة المثيرات وإنجازها خلال وحدة زمنية محددة.

وهذه الحركات أو التمرينات يمكن تحديدها زيادة ونقصا وشدة وحجما حسب متطلبات برنامج وهدف التدريب البدني والأسبوعي. (**حسن السيد أبو عبده، 2007 ص44**)

الحمل الداخلي: يقصد بالحمل الداخلي ذلك التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كفاءة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة أداء الحمل الخارجي.

ويمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب، وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره، فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفرق بين عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء تمرين أو واجب بدني وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة، ومنه يمكن الاستدلال على مقدار الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب، وتعتبر هذه الطريقة هي واحدة من أسهل طرق تقييم حمل التدريب الداخلي. (**مفتي إبراهيم حماد، 2001ص 22**)

.

3- مكونات حمل التدريب:

يتركب حمل التدريب ويتكون من ثلاث مكونات رئيسية وهي كما يلي:

- ✓ شدة الحمل.
- ✓ حجم الحمل.
- ✓ كثافة الحمل.

3-1- شدة الحمل: ويقصد بها الدرجة المئوية للقوة التي يؤدى بها التمرين أو السرعة التي يؤدى بها الجهد البدني أو المسافة المقطوعة للتمرين أو المقاومة التي يلقاها الفرد أثناء الأداء. حيث تختلف شدة الحمولة من فرد إلى آخر حسب الفروق الفردية وهي سهلة القياس في الأنشطة الحركية المتكررة.

3-2- حجم الحمل: هو أحد المكونات الثلاثة لحمولة التدريب ويعبر عنه بالزمن، المسافة، التنقل في الأداء والتكرار خلال الجهد البدني. وله بعدان:

* **البعد الأول:** عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المتفرق في تنفيذه.

* **البعد الثاني:** عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المتفرقة في أدائه.

3-3- كثافة الحمل: ويقصد بها طول وقصر الفترة الزمنية أو الفترات الزمنية التي تستغرقها الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل.

4- درجات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث المتخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي أمكن تقسيم حمل التدريب إلى أربع درجات من الحمل على أساس معدل النبض كمؤشر فسيولوجي ومدى تأثير الحمل التدريبي على أجهزة الجسم الحيوية، وقد وضعت هذه المستويات لدرجات الحمل التدريبي بعد تحديد أقصى قدرة اللاعب 100% ويتم تحديد النبض الذي يجب على اللاعب الحفاظ على تحقيقه أثناء التمرين من خلال التعرف على:

- ✓ سن اللاعب.
- ✓ معدل نبض اللاعب وقت الراحة.
- ✓ أقصى معدل النبض = 220 – السن.
- ✓ درجة الحمل المناسبة لتدريب القدرة البدنية المراد تطويرها.

ومن هذه المعلومات يتم تحديد قيمة النبض الذي يجب الحفاظ عليه حلال التدريب.

وتنقسم درجات حمل التدريب إلى:

4-1- الحمل الأقصى: وهذه الدرجة من الحمل هي أقصى درجة يستطيع اللاعب أن يتحملها حتى تشكل عبئ شديد على أجهزته الحيوية، ويصل معدل النبض فيما يزيد عن 190 نبضة/الدقيقة، وتتراوح شدة حمل التدريب ما بين 90-100% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وعدد التكرارات تتراوح ما بين 1-5 مرات.

4-2- الحمل الأقل من الأقصى: وهذه الدرجة تقل بنسبة بسيطة عن الحمل السابق، وبالتالي تحتاج إلى متطلبات أقل من الأجهزة الوظيفية للجسم درجة تركيز أقل ويصل معدل النبض فيها ما بين 165-190 نبضة/الدقيقة، وتقدر درجة الحمل بحوالي 75-90%من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وتكرار التحمل للتمرينات والتدريبات بالكرة فترة تتراوح ما بين 6-10 مرات.

4-3- الحمل المتوسط: وهذه الدرجة من الحمل تتميز بدرجة حمل متوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة أعضاء الجسم، ويشعر اللاعب بعد أداء الحمل بدرجة متوسطة من التعب، ويصل معدل النبض ما بين 140-160 نبضة/الدقيقة، وتقدر درجة الحمل بحوالي من 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، والتكرارات المناسبة للتدريبات ما بين 10-15 مرة.

4-4- الحمل الخفيف: وهذه الدرجة من الحمل تتميز بأن العبء الواقع على أجهزة اللاعب وأعضائه الداخلية تقل عن المتوسط ولا تتطلب قدرا كبيرا من التركيز ولا يحس اللاعب بأعراض التعب، ويصل معدل النبض ما بين 115-140 نبضة/الدقيقة، وتقدر درجة الحمل بحوالي ما بين 35-50% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، والتكرارات المناسبة في حالة التدريبات ما بين 15-20 مرة.(**حسن السيد أبو عبده، 2007**)

5- البرنامج التدريبي:

إن التخطيط الجيد لمحتويات التدريب لتنفيذ التدريبات هي ليست بالأمر السهل وذلك على المدرب أن يقنع مجموع لاعبيه الذي يقودهم بتدريباته والطرق التدريب الصحيح.

على المدرب الذي يدرب فريق أن يلم بالمعارف حول أهم الخصائص التكوينية والتغيرات الجسمية في فترات نمو هؤلاء اللاعبين، ويجب أن يعرف بأنها طريقة تمكن من توجيه وقيادة تعليم هؤلاء اللاعبين.

6- أسس بناء البرامج التدريبية:

إن المدرب الذي يمتلك المعلومات النظرية والإمكانيات العلمية الممكنة سيتمكن من إنجاح برمجة وتخطيط وتنفيذ عملية التدريب والتعليم إذ انه سيعتمد على الهدف والمهمات عند تنظيم خطة التدريب يجب أن يهتم المدرب بالنقاط والشروط الأساسية التالية:

- عمر اللاعبين ومستوياتهم وعددهم.
- حالة ونوعية التدريب.
- مستوى وعدد المنشئات الرياضية، والأجهزة والأدوات الرياضية التعليمية والتدريبية.

- مناهج البطولة و المباراة.
- عدد الحصص التدريبية وعدد الساعات التدريبية في الخطة السنوية للتدريب.
- عدد المباريات التجريبية والودية والرسمية في السنة التدريبية.
- فترات ومحتوى الاختبارات الطبية.
- فترات ومحتوى الاختبارات وفحص اللياقة الكروية.
- المواد التدريبية والمخزون الوافر من التمارين في مجال اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- خطة العمل التدريبي في كافة الوحدات التدريبية استنادا على الفترة التدريبية ومنهج التدريب الأسبوعي.
- ملاحظة التدريب والمباراة بمساهمة واشتراك اللاعبين.
- مواد المحاضرة النظرية ومحتوياتها.
- فترات الدورات التطويرية.

مع هذه العناصر يصنع كل مدرب خطة العمل اعتمادا على الظروف والإمكانيات المتوفرة لديه والصالحة لممارسة كرة القدم.(**مفتي إبراهيم حماد، 1997 ص65**)

7- برنامج تدريب سنوي في كرة الطائرة:

عند البدء في خطة العمل التدريبية السنوية علينا أن نضع الهدف الأساسي استنادا على الإمكانيات المتوفرة محليا ونأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

- طريقة الاختيار للتمارين والمباراة.
- التناسق الجيد لتمارين التطور البدني العام والتكتيكية والتقنية واللياقة.
- تحدي الاحتياجات من المنشاة الرياضية والأدوات الرياضية في كافة فترات التدريب.
- فترات التوقفات في البطولات والعطل الرسمية حيث يمكن توزيع مواد التدريب في الخطة السنوية كما في الجدول التالي: (**عادل عبد البصير علي، 1999 ,ص 32**)

الفترات	الأشهر	التحضير البدني العام %	التمارين التكتيكية والتقنية%	اللياقة البدنية%	الألعاب بكافة الأشكال %	الجانب النظري %
فترة التحضير والإعداد	الأول الثاني الثالث	50	20	20	05	05
فترة المنافسة	الرابع الخامس السادس السابع الثامن التاسع العاشر	20	30	10	35	05
الفترة الانتقالية	الحادي عشر الثاني عشر	20	20	05	50	05

جدول رقم (01) يمثل توزيع مواد التدريب في الخطة السنوية.

8- الخطة الشهرية:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج أو الخطة الشهرية هي عملية استمرار لتطبيق الخطة الأسبوعية، وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها، وهي مبينة على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية. ويرى كل من عباس أحمد السامرائي، وعبد الكريم السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن نقسم المناهج إلى مناهج منفردة ومنها منهاج (الخطة) الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأمل للمناهج اليومية لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ومستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن

تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية. وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملة الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحتي حجمها وشدتها والاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط، ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع ليأتي الاسترداد في الأسبوع الرابع. لذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ, وبقابلية اللاعبين، والموسم التدريبي السنوي.

9- الخطة الأسبوعية:

يأخذ موضوع الخطة الأسبوعية مكانة مهمة عند وضع المناهج التدريبية بكرة القدم، وهو الوحدة البنائية التي تسبق الخطة اليومية. وإن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها، وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبن الذين وصلوا إلى المستويات العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر.

وحسب ثامر محسن، وسامي الصفار فيجب أن تعطي أسبوعا 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و6-8 للمتقدمين، و8-12 للبطل. ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطاءهم تمارين لتطور الناحية البدنية، والمباريات الفنية وخطط اللعب، والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي .علما بأن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة. فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريبات أكثر مشابهة للمنافسة.

عند وضع الخطة الأسبوعية يجب أن يثبت المدرب الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال الأسبوع، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كهدف عام من التدريب، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه، كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة التموجية من ناحيتي الحجم والشدة عند التطبيق. (**بن قاصد علي الحاج محمد، 2005 ص43**)

10- الخطة اليومية (الوحدة التدريبية):

وهي الوسيلة لحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتها ومراحلها المختلف، هي أيضا الجزء الأساسي، والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب. وقد يكون لها هدف أو أثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه. والوحدة التدريبية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب.

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي : القسم الإعدادي– القسم الرئيسي – القسم الختامي.

11- طرق التدريب الرياضي

11-1- مفهوم طرق التدريب:تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة)البدنية للاعب.

11-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا .
- تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي. (**مفتي إبراهيم حماد، 2001ص21**)

11-3- أنواع طرق التدريب:

11-3-1- التدريب البليومتري:

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، إضافة إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

تطورت طرائق التدريب الرياضي تطورا هائلا خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

وفي السنوات الأخيرة ظهر أسلوب التمرينات البليومترية لتحسين استجابة العضلات لتطوير القدرة على الوثب العمودي، وتعد التمرينات البليومترية قديمة في جذورها حديثة في تطبيقاتها، حيث يشير ويلت (Wilt 1975) أن كلمة بليومترك (Plyometric) جاءت من أصل الكلمة اللاتينية (Pleythin) والتي تعني الزيادة (Toincrease) في المقابل يرى كلتش وآخرون (Clutch 1983) أن جذور كلمة بليومترك تعود إلى الكلمة اليونانية (Plyo) التي تعني أكثر، و(Metric) والتي تعني يقيس.

بهذا تكون التمرينات البليومترية قديمة في جذورها وفيما يتعلق بحداثة تطبيق التمرينات البليومترية يعود الفضل في ذلك إلى المدربين الروس وعلى رأسهم فيرهوشانسكي (Verhoshanski 1969) إذ أطلق عليها اسم

الوثب العميق (Bepth Jump)، وتتطلب هذه التمرينات من اللاعب الوثب من ارتفاعات مختلفة والقيام مباشرة عند النزول على الأرض بالوثب العمودي (Bepth Jump).

والأساس العلمي لذلك هو أن الانقباض العضلي بالتقصير يكون أقوى عندما يحدث مباشرة بعد انقباض عضلي بالتطويل للعضلة نفسها أو المجموعة العضلية، إذ انه في حالة حدوث إطالة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوريا لتقاوم هذه الإطالة وأشار فيرهوشانسكي إلى أن تدريب الوثب العميق فعال جدا في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى الرياضيين.

ويعرف يونغ وزملائه تدريبات البليومترك بأنها عبارة عن تمرينات الوثب إلى الأعلى بأقصى ما يمكن من الهبوط من ارتفاع محدود ومعلوم فالتدريب البليومتري يعزز من تحمل العضلة لأحمال الإطالة المتزايدة، وهذا التحمل المتزايد يعمل على تطوير الكفاءة لدورة الانقباض في حركة العضلة، ففي حالة الإطالة يتم اختزان قدر اكبر من الطاقة المرنة داخل العضلة، وهذه الطاقة المختزنة يعاد استخدامها في مرحلة الانقباض التالية التي تؤدي إلى زيادة قوتها. (درويش، **1998**، ص **19–20**).

يرى العديد من علماء التدريب أن التدريب البليومتري هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية أو القدرة من ناحية، وانه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء، أما التدريب البليومتري فهو توجيه هذه القوى لمسارها المناسب لرفع مستوى سرعة الأداء، كما يعتبر العمل البليومتري أسلوبا تدريبيا هاما لتنمية القدرة الانفجارية وبذلك يمكن استخدام طرق التدريب التكراري والفتري المنخفض والفتري المرتفع الشدة مع تعيين مدة التدريب المناسبة للاعبين بحيث لا تتعدى تدريبات البليومتري أكثر من ثلاث حصص في الأسبوع.

ويرى "أمر الله البساطي" أن لهذا النوع من العمل العضلي تأثير فعال وقوي وقد شاع استخدامه في السنوات الماضية بشكل كبير وخاصة تنمية القوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة)، ولا يعتمد على الثقل الخارجي كمقاومة بشكل طاقة حركية على اللاعب إخمادها بقوة، كما في حركة القفز من مكان مرتفع والارتداد فورا للأعلى وللأمام أو الجانب ويجوز أداء مثل هذه النوعية من التمرينات مع حمل الكرة الطبية.

وفي ضوء نظرية كتبها "دونالد" والآخرون مسبقا واللذين قد اتفقوا معه إلى حد كبير فيما يتعلق بالبليومتريك الذي يتمثل أن لديه القدرة على أن يقلل من عيوب القوة، والتي تساوي قيمة الفرق بين أقصى قوة فعلية والقوة التي يمكن للفرد أن يبذلها أرديا والذي من المفترض أن يتم هذا العمل من خلال تهيئة الجهاز العصبي الذي يجب أن يعيد توظيف الألياف العضلية أكثر، وهذا هو الجزء الذي يتعلق بالسبب الذي يكون الجهد الأقصى وإلا لم يوجد مثير كاف للتحسن وطبقا لما أشار إليه "Chow" مرة أخرى فانه في الحقيقة يوجد سبب آخر يتخلص في المحاولة أثناء تأدية البليومتريك. (أمر الله البساطي، **2002**، ص **99**).

ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في احد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فان استخدام التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطة، وقد أفادت نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربي للعضلات بان استخدام القوة المطاطة بكفاءة عالية يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية للمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات الباسطة للمفاصل خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب وتتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات، لذا فان معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن، وعلى المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهاري تحديدا دقيقا، وان يركز على متطلبات العمل، حتى يمكن أن يحدد نوع التحميل الذي تشمله هذه التدريبات، ويسمى البعض هذا الأسلوب من التدريب بالتدريب عن طريق استخدام الخصائص القصورية للجسم كمقاومة ويفضل استخدامه مع المبتدئين، كما ينصح بأنه مع اقتراب مواعيد المسابقات يفضل أداء عدد اقل من التكرارات مع زيادة السرعة، إذ أن ذلك يساعد على تعود العضلات على التحول السريع من الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير والعكس خلال لحظات زمنية محددة. (**حسام الدين وآخرون، 1997، ص 266**).

ويمكن استخدام تدريبات البليومتريك سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة في تمرينات القوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب وفي تمرينات السرعة تتراوح ما بين (80-90%) أما فترات الراحة الايجابية المستحسنة بين تمرينات للاعبين المتقدمين فتكون في حدود (19-180) ثانية عندما يصل النبض ما بين (110-120) نبضة/دقيقة، أما الناشئون فتتراوح فترات الراحة الايجابية المستحسنة لهم من (120-240) ثانية، عندما ما يصل النبض إلى (110-120) نبضة/دقيقة. (**بسطويسي، 2000، ص 310**).

وفي تدريب كرة الطائرة هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات المقاعد السويدية والصناديق الخشبية وتدريبات الأثقال وتدريبات البليومتريك وغيرها من الوسائل الأخرى، إذ أن التدريب البليومتري يعد تدريبا خاصا يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية ويحسن تطوير العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة، فأصبح من أشهر وسائل التدريب لكل المستويات والأعمار، ولقد أصبح مقبولا بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها القدرة دورا كبيرا. (**علي زهير، 2005، ص 90**).

11-3-2-طريقة التدريب المستمر:

– **مفهومها:** يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.(**حسن السيد أبو عبده، 2008**)

– **أهدافها وتأثيرها:**

★ تنمية وتطوير التحمل العام.

★ تنمية التحمل الخاص.

★ ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

★ تطوير التحمل العضلي.

– **خصائصها:** تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

★ شدة التمرينات:تتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين25-80% من أقصى مستوى للفرد.

★ حجم التمرينات:يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

★ فترات الراحة البينية:تؤدى التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.(**مفتي إبراهيم حماد، 2001**)

– **أنواع الحمل المستمر:** إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من25-80% من أقصى مستوى للفرد،كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدى هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

★ التدريب المستمر منخفض الشدة.

★ التدريب المستمر مرتفع الشدة.

★ التدريب تناوب بالخطوة أي :بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .

★ تدريب السرعات المتنوعة.

★ تدريب الهرولة.(**حسن السيد أبو عبده، 2008 ص67**)

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي:

★ ثبات شدة الأداء.

★ تبادل تغيير شدة الأداء.

★ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو مايعرف بالفارتلك.(**مفتي إبراهيم حماد، 2001 ص12**)

11-3-3- طريقة التدريب الفتري:

– **مفهومها** :"يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل".

(**عصام عبد الخالق، 2005 ص4**)

– **أقسامها**:هناك نوعين:

♦ **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:**

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام،وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز

التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين،حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

- **التدريب الفتري مرتفع الشدة:**

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية،حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين الأكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة،وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة، حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية. (**عصام عبد الخالق، 2005 ص75**)

11-3-4- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار.

- أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية –القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية.(**مفتي إبراهيم حماد، 2001 ص32**)

- خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

- ✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.
- ✓ فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الأكسجيني أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. **(حسن السيد أبو عبده، 2008 ص 44)**

12- الإعداد البدني:

ويشمل الارتقاء بكل الصفات البدنية العامة والخاصة المطلوب أن يمتلكها اللاعب حتى يحقق المستوى العالي.

والإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صوره إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية، ويعتبر أحد دعائم إعداد اللاعب مهارياوخططيا ويظهر ذلك بوضوح في مدى مقدرة لاعب كرة القدم على التحرك في كل مناطق ومساحات الملعب مشاركا في أعمال الدفاع والهجوم بكفاءة عالية في ظل تمتعه بمستوى عالي من اللياقة البدنية. **(حسن السيد أبو عبده، 2008 ص31)**

12-1- أنواع الإعداد البدني :

تعتبر فترةالتحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها، هي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة.

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- ★ مرحلة الإعداد العام.
- ★ مرحلة الإعداد الخاص.
- ★ مرحلة الإعداد للمباريات.

★ 12-1-1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة مابين 70-80 % من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

12-1-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره وإكساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.(**غازي صالح محمود، 2011 ص11**)

12-1-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية، إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص.

وهذه المرحلة محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد.(**حسن السيد أبو عبده، 2007 ص23**)
حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق

13-تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ. (**حسن السيد أبو عبده، 2008 ص34**)

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مثانة كرة السلة الداخلية ولما كانت المثانة خفيفة.

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القلبين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى انجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوربا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

14- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في السلفادور.

1947FIVB.: 18-20 أفريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.

15- اللعبة في الجزائر:

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

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتلن المركز الثاني عشر.

1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.

أما بالنسبة للمحافل القارية:

1989: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).

1991: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).

1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).

1997: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

16- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.

- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.

- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.

- يعد الشوط وحده مستقل بذاتـه.

- سهلـة التكاليـف.

- لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل

17-المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة:

المهارات الحركية هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد، وتنقسم المهارات الحركية في الطائرة إلى ستة (06) مجموعات أساسية هي:

1- الإرسال.

2- الدفاع عن الإرسال.

3- الإعداد.

4- الضرب الساحق.

5- الصد.

6- الدفاع عن الملعب.

17-1- الإرسال:

هو جعل الكرة في حالة اللعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي الأيمن، ويمكنه أن يضرب الكرة باليد (مفتوحة أو مقفلة) أو بأي جزء من الذراع يهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس.(لين وديع فرج، 1990، ص92)

17- 2الدفاع عن الإرسال:

هو استخدام الكرة المرسلة من المنافس وتمريرها من أسفل لأعلى نتيجة لارتدادها على الساعدين بهدف توجيهها لزميل في الملعب.(لين وديع فرج، 1990، ص100)

17- 3الإعداد:

هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامه وتمريرها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.(لين وديع فرج، 1990، ص116)

17-4 الضرب الساحق:

أو الضرب الهجومي كما يطلق عليه أحيانا هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الرأسي للشبكة وتوجيهها لأسفل نحو ملعب المنافس.(**لين وديع فرج،1990،ص136**)

17-5الصد:

هو قيام اللاعب أو أكثر من لاعبي الصف الأمامي باعتراض الكرة المضروبة من ملعب المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحافة العليا للشبكة ولمس اللاعب للكرة.

17-6 الدفاع عن الملعب:

يعرف الدفاع عن الملعب بأنه استلام الكرة المضروبة ضربا ساحقا من المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها أسفل لأعلى بهدف توجيهها لزميل في الملعب.(**لين وديع فرج، 1990، ص50**).

17-7 الاستقبال

يعتبر الاستقبال من أهم المراحل في كرة الطائرة لذا فمن خلالها نبني الهجمات.

الاستقبال هو أول لمس الكرة بعد الإرسال وهي مهارة سهلة نسبيا وأصعب نظرة عامة وهو حركة دفاعية ، تستعمل تركيبات دقيقة تستند على الاستحواذ على أرضية الميدان وتقسيم المسؤوليات جد محددة من خلال هذه التشكيلات الدفاعية المختلفة نستطيع مزج مختلف الفوارق الهجومية لنجيد تفصيل الهجوم ، لكن تختلف من الدفاع في الوقت الذي يستقبل الإرسال. (**CARDINAL,CH,1987,P56**)

للاستقبال أهمية في كرة الطائرة، فهو أول تقنية دفاعية ويتركب من أنواع مختلفة ولكل نوع طريقة خاصة لتنفيذه، ومسار خاص به حسب الكرة بعد إرسالها.

أي أنه كلما زادت فعالية الاستقبال وقلت نسبة الأخطاء كانت نسبة الفوز بالمباراة أكبر.

17-7 -1 أهمية استقبال الإرسال:

يعتبر استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكفين, والذراعين, من أسفل وتؤدي أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالاستقبال بالذراعين من أسفل وتؤدى باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك كصفة أن استلام الكرة بطريق جيدة ولتوصيلها للمعد بدون تشكيل أي صعوبة له.(**أكرم زكي خطايبة،1996،ص41**).

17-7 -2 طريقة استقبال الإرسال:

- الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة كضمان وضع جسمه خلف الكرة وحسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس, حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان ثنيا خفيفا وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض , ميل الجدع قليلا للأمام, ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي, الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

- تمر حركة استقبال الإرسال بالمراحل التالية:
- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.(**علي مصطفى طه،ص70.69**)

-المرحلة التمهيدية:

يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة للاستعداد خلف الكرة حيث يقدم اللاعب والقدمين أوسع من الحوض والركبتان مثنيتان قليلا والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة وميل الجذع قليلا للأمام الرأس عمودي على الكتفين, الذراعان ممدودتان للأمام وهي الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى, ويزداد انثناء الركبتين للأسفل لحظة التأهب للاستلام الكرة.

- المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين(Flat surfa cd)يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم للأعلى, فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء في الخلفية ثم الساقين (مفصل الركبة), ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام والأعلى, ثم تتحرك الذراعين مفرودتين من مفصل الكتفين دون اشتراكهما الفعلي, وذلك أثناء فرد الجذع, وتعدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع(الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة, فكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى, وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين, ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه والمسافة المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها.

– المرحلة الختامية:

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد كمتابعة عملية للعب من جديد وهذا النوع من الدفاع عن الإرسال الأكثر شيوعا في ملاعب الكرة الطائرة, إلا أن هناك طرق أخرى للدفاع وذلك حسب ما تتطلب ظروف اللعب واتجاه ومكان استلام الكرة كالدفاع باليدين بجانب الجسم, السقوط والطيران والدفاع بيد واحدة.(**علي مصطفى طه،ص71**)

18– التحكم التقني في حركة استقبال الإرسال:

التقنية هي مجموعة إجراءات ومناهج فنية ,التحكم التقني هو عبارة عن درجة عالية من مراقبة الفعالية في استعمال الحركات التقنية وفي السيطرة المتناهية في الحركة المستعملة كثيرا في استقبال الإرسال منذ الألعاب الاولمبية في طوكيو سنة 1964م وهي الاستقبال باليدين(**PLOINI,M,2001,P112**)

هذه الحركة التقنية هي المسؤولة عن فعالية الهجوم بالنسبة للفريق بحيث أن رمي الكرة عند استقبالها باليدين يجب أن تكون موجهة نحو المعد عند الشبكة بسرعة واتجاه ملائمين كتركيبة الهجوم(**ANDR,G,2006,P36**)

19– الحركة التقنية الدفاعية:

(الاستقبال باليدين) عند استقبال الإرسال.

الأهم في هذه الحركة عند استقبال الإرسال (مثل كل الحركات التقنية في الكرة الطائرة) هو التسابق والتنافس ... والتوقع في أقل وقت ممكن نقطة رمي الكرة أو مكان سقوطها أو موقع إرسالها، وتحليل اتجاه الكرة هو استمرارية من البداية حتى الوصول للمستوى العالي، وللوصول إلى استقبال جيد هناك نقاط هامة يجب مراعاتها:

الانتقال والتموقع، التدخل التقني بالنسبة للكرة وإتقان مسار الكرة.

الانتقال و والتموقع:

التصرف التحضيري من أجل الانتقال مهم جدا، و الجاهزية لتنفيذ أي حركة بحيث يكون في وضعية رجلين متباعدتين قليلا عن بعضهما وفي حالة إنشاء لكي يكون هناك تحرك سريع، والتموقع يكون بحيث أن اللاعب يأتي خلف الكرة أي يكون في مواجهتها.

20– مبادئ أساسية لاستقبال الإرسال:

استقبال الإرسال هو الانتقال نحو الكرة واستقبالها مباشرة أمام الجسم لا تستقبل الكرة أعلى الصدر، لكن إذا لم يكن هناك وقت كافي لانتقال اللاعب جانبيا واستقبال الكرة مباشرة، فإن استقبال الإرسال يمكن أن يتم بتحريك

الذراعين مع تقدير اتجاه الكرة لوصولها إلى المعد، اتجاه الكرة الإرسال تتغير فجأة تقريبا على مستوى علو الشبكة وعلو أكتاف اللاعبين في الخط الأمامي، عندما يستقبل أي لاعب إرسال ذات مسار متغير (متموج) فيجب أن يلاحظ الكرة بحذر وأن يكون متجها بجسمه نحو المعد قبل أن يستقبل الإرسال (Holqy et ikedak,1991,p38 -85)

21- تأثير تغيير قانون الإرسال على استقبال الإرسال:

على مستوى الذكور فإنه من الصعب استقبال الإرسال نظرا لصعوبته، وهذا بسبب الاستراتيجية السهلة والصعبة في نفس الوقت من حيث المجازفة والمخاطرة الكبيرة في القيام بالإرسال، ومن جهة نظرا تقنية فأغلبية الفرق تستعمل الإرسال الساحق ويكون مركزا نحو مستقبل معين ،قانون الإرسال عدل بعد بطولة العالم 1994 باليونان، بحيث يسمح بإجراء الإرسال من أي موضع خلاف الخط الخلفي.

منطقة الإرسال مقسمة إلى ثلاثة مناطق، ومنطقة الاستقبال إلى 6 مناطق، كل منطقة استقبال الإرسال لها 4,5م طول و3أمتار عرض.

22- الوضعيات التنظيمية لاستقبال الإرسال:

نجد أن هناك مجموعتين من وضعيتين:

المجموعة الأولى: تتركب من الوضعيتين المعروفتين القديمتين والأكثر أمانا، هما:

وضعيتي:

- 5لاعبين في استقبال الإرسال بتشكيل حرف (W) وكذا

- 4لاعبين في استقبال الإرسال بتشكيل حرف (U).

أما المجموعة الثانية فتحتوي على الوضعيتين الأكثر ايجابية والأكثر مريحة حقيق هما وضعيتي:

- 03 لاعبين في استقبال الإرسال.

- ولاعبين اثنين (2) في استقبال الإرسال.

ومعنى وضعية استقبال الإرسال في العمل على احتلال أكبر مساحة في الملعب، ويكون هذا التقسيم منظما بين اللاعبين لتفضيل أكبر عدد منهم للقيام بالهجوم من جانب آخر، وبما أننا نتكلم عن المستوى العالي فوضعية استقبال الإرسال تكون بلاعبين اثنين أو ثلاث لاعبين.

23–وضعية ثلاثة لاعبين لاستقبال الإرسال:

هي رد فعل تحليل منطقي للتطورات في تركيب أنظمة اللعب، تصرفات، وظائف، وحركات، بما أن كل هذا ينصب حول الحصول على الإنجازات في المستوى العالي.

واستخلصنا في السنوات الأخيرة اختلافا ملحوظا في اللعب حول استقبال الإرسال، وحسب الدراسة التي أجريت حول الفرق المشاركة في الألعاب الأولمبية (برشلونة 1992) لوحظ اختلاف بين 8 إلى 10% في أطر المستوى العالي بنسبة 75% بالنسبة للإناث و 85% بالنسبة للذكور.(**Berthold et timermman,1991,p23**)

من ناحية اللعب في استقبال الإرسال تتم بعدة حيل وتدابير، هذا ومع ظهور التخصص في مركز الهجوم والدفاع، ومع تغيير تفكير المدرب شيئا فشيئا باستعمال لاعب خاص في استقبال الإرسال، وإعفاء المهاجمين من القيام بالاستقبال أي اختزال عدد اللاعبين المستقبلين للإرسال، وهذا طبعا يكون نتيجة لتدريب خاص ومخصص، هذه الوضعية تؤمن تغطية للمناطق الحساسة في الملعب(**Berthold et timermman,1991,p26**)

اتجاه الحركات للاعبين في وضعية استقبال الإرسال بـ 03 لاعبين

توجيه اللاعبين في وضعية الاستقبال بـ (03) لاعبين تأخذ بعين الاعتبار مت هو آت من الإرسال، والوضعية منزاحة نحو اليسار أي لها علاقة مباشرة مع المرسل ،اللاعب المحور يتمركز بين لاعبين، تقريبا يكونوا متباعدين فيما بينهم، وهذه الوضعي يمكن أن تتغير على حساب مراكز اللاعبين وتخصصهم.

مسؤوليات اللاعبين تكون موجهة ومركزة حول اتجاه الإرسالات والانتقال من موضع إلى موضع آخر داخل الملعب، ومشكل هذه الوضعية تتمثل في توفر المهاجمين بما أن اللاعبين المستقبلين للإرسال يوجدون في الخط الأمامي وتكون جد معقدة إذا كان المعد في المنطقة الخلفية.

لاعبان اثنان أو ثلاث لاعبين في وضعية استقبال الإرسال يشاركون كذلك في اللعب الهجومي.

24– وضعية لاعبين اثنين لاستقبال الإرسال:

بعد بداية نظام اللعب بلاعبين اثنين في استقبال الإرسال والتي حصل بها الفريق الأمريكي على الميدالية الذهبية، أصبح هذا النظام هو السائد والنوعي الفعال للفرق الذكور في الكرة الطائرة ذات المستوى العالي، وبإعانة من لاعب ثالث في استقبال الإرسال يكون ضروريا في حالة استقبال إرسال ساحق صعب.

وفي هذا النظام يحتاج الفريق إلى لاعبين اثنين متخصصين، يملكون استقبال جيدا وهجوما جيدا في نفس الوقت، هذه التشكيلة تفضل كليا تخصص اللاعبين في استقبال الإرسال وتوفر المهاجمين ليس فقط في الخط الأمامي بل كذلك في الخط الخلفي، وهذه الوضعية تطبق التنظيم الهجومي لكل اللاعبين، لهذا السبب فإن هذه الوضعية هي المستعملة كثيرا في الكرة الطائرة رجال، بدون أن ننسى بأن مورفولوجية اللاعبين تسمح بتغطية كاملة للملعب وبما أن الشبكة مرتفعة مقارنة بالإناث مما يسمح بتخفيض الإرسال الهجومي بعض الشيء (timermman,1991,p28 Bertholdet).

هذه الوضعية تنزاح نوعا ما إلى اليسار، واللاعبان يعملان على تغطية ثلثي (2/3) الملعب، ويكونون تقريبا متجهين نحو الإرسال، كل واحد له منطقته التي يجب عليه تغطيتها، كما أنه لا يوجد لاعب آخر في الخلف يؤمن استقبال الإرسال إذا كان الإرسال طويل (موجه نحو الخط الخلفي للملعب)، وبالتالي يجب على اللاعبين التحرك في جميع الاتجاهات.

الانتقال في جميع الاتجاهات يكون من الصعب القيام به بصفة نظامية وهذا لعدة أسباب من بينها أن المدرب يجب أن يكون حذرا لأمر الدوران وهذا لاجتناب وجود اللاعبين في الخط الأمامي في نفس الوقت.

ونستخلص وجود مشكلين مهمين في وضعية استقبال الإرسال بلاعبين اثنين الانتقال وتغيير الأماكن تكون نسبية ومرتبطة مع المعدن وبالأخص إذا كان في المركز (5)و(6)، تكون هناك صعوبة بالنسبة للاعب الموجود في الخط الأمامي للاستقبال الإرسال في التوجه مباشرة إلى الهجوم، وبالتالي يصبح من الضروري مشاركة هذا المهاجم في الدورات الهجومية عن طريق كرات عالية في المنطقتين (4)و(2)، واللاعبين المتخصصين في الاستقبال هم كذلك متخصصين في الهجوم القوي، وهذا الدور يتطلب تركيز كبير جدا في كل لحظات اللعب.

25- الفئة العمرية أقل من 19 سنة:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها ولكن تطويرها يكون غير متوازن.

فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية. كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القصوى والقوة الإنفجارية والقوة المميزة بالمطاولة.

25-1- تدريب اللياقة البدنية في كرة الطائرة للفئة العمرية أقل من 19 سنة:

في هذه الفئة ومن خلال ديناميكية الإنجاز إلى حدود البروز الرياضي أي بين16-19سنة،وذلك من خلال زيادة التوجه الدقيق للتعجيل،وكذلك من خلال أداء الحركة بصورة دقيقة وبوجود حمل كبير وتغير السرعة ومبدئية الانطلاق في الألعاب الحركية المختلفة والتي هي عبارة تغيير للانسجام الكلي للجسم.

فحدود الإنجاز تختلف بصورة كلية ما بين الحركة قبل النضوج وبين الحركة المدرب عليها،فضلا عن ذلك فإن مطاولة القوة من خلال اقتصادية التدرب والطريق نحو الإنجاز العالي لا يقلل من خلالها،لذا فإن التدريب التخصصي لأنواع الألعاب الرياضية وفي مفاصل محدودة يولد ويشخص خلفية صورية لها،لذلك يجب أن تكون عملية تدريب وتعليم الحركة (المد،التقوية) في مفاصل محددة،وموحدة وبعيدة كل البعد عن التوضيح من خلال المجاميع العضلية،وتختلف الإطارات وأن لا يتم تدريب وتعليم هذه المادة في فترة قصيرة كأن تكون أسبوعين فقط. ومن المهم جدا زيادة الدورة التدريبية والتي يجب أن تكون شخصيا أي أن التحميل إلى حد حدود الإنجاز البدني من خلال السرعة وتدريب القوة مع ملاحظة بأن يجب أن يأخذ الحذر في تدريب مطاولة السرعة. (**منذ هشام الخطيب، علي الخياط، 2000**

- الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى :

صاحب الدراسة : شالي فوزي (2014/2013) لنيل شهادة ماستر , المسيلة .

دراسة تحت عنوان : تاثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : عشوائية تمثلت في 25 لاعبا من مدرسة كرة الطائرة مقرة .

اهم النتائج المتوصل اليها :

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي و الاختيار البعدي للمجموعة التجريبية (الخاضعة لطريقة التدريب التكراري) لصالح الاختيار البعدي .
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية (الخاضعة لطريقة التدريب التكراري) و المجموعة الضابطة في تطور صفتي السرعة و القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية

الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة : بن يونس ايمن (2015/2014) لنيل شهادة ماستر , المسيلة .

دراسة تحت عنوان : اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة السرعة الانتقالية على اداء مهارة التنطيط للاعبي كرة اليد .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : شملت عينة البحث للاعبي فريق اولمبي المسيلة لكرة اليد صنف اكابر.

اهم النتائج المتوصل اليها :

- نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق الوحدات التدريبية تحسنت وكانت افضل من نتائج المجموعة الظابطة و التي لم تعتمد على الوحدات التدريبية الهادفة و المناسبة .

الدراسة الثالثة :

صاحب الدراسة : ياحي بلال (2015/2014) لنيل شهادة ماستر , المسيلة .

دراسة تحت عنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على اداء مهارة السحق للاعبي كرة الطائرة .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : شملت عينة البحث للاعبي فريق رائد المسيلة لكرة الطائرة صنف اشبال.

اهم النتائج المتوصل اليها :

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية السرعة على اداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة فئة اشبال.

الدراسة الرابعة :

صاحب الدراسة : دهيلس احمد (2009/2008) لنيل شهادة ليسانس , الجلفة .

دراسة تحت عنوان : مدى تاثير تقنية الاستقبال على فاعلية الهجوم في الكرة الطائرة لدى الثانويين.

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : دراسة ميدانية بثانويات مدينة عين وسارة ولاية الجلفة.

اهم النتائج المتوصل اليها :

وجدنا تاثير لتقنية الاستقبال على فاعلية الهجوم في الكرة الطائرة لدى الثانويين

–التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لسيرورة ونتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، تكمن الباحث من الوصول إلى تحديد مجموعة من النقاط المهمة للاستفادة منها في الدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

- ❖ تمكن الباحث من الاستفادة من الدراسات السابقة والمرتبطة حيث تم الإستعانة بها في بناء الخلفية النظرية لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينات، أدوات البحث وكذلك الأساليب الإحصائية والاختبارات المستخدمة.
- ❖ استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي أجري فيها الباحث هذه الدراسة.

❖ أما فيما يخص الدراسات السابقة المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية فقد استفاد الباحث من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة في جميع البيانات كالاختبارات البدنية الخاصة بقياس القوة المميزة بالسرعة خاصة لفئة الأواسط وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة الطائرة.

❖ استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة فضلا عن الأدوات الإحصائية المستخدمة في عرض ومناقشة النتائج.

❖ الهدف من الدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت أثر هذا النوع من التدريب على تنمية إحدى الصفات البدنية وعلاقتها بتحسين بعض الصفات المهارية وذلك حسب نوع النشاط البدني التخصصي وهذا وجه الاختلاف مع هذه الدراسات.

نتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه الإختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية يرى الباحث أن الدراسات السابقة والمرتبطة هي بمثابة نقطة البداية لهذه الدراسة بالإضافة لكونها مرجعا علميا يعتمد عليه بالإضافة إلى تحليل النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالنتائج التي توصلت غليها هاته الدراسات.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة:

1-1- التدريب:

لغة: يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (**محمد حسين علاوي، 2001، ص35**).

إصطلاحا: 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**)

"طريقة التدريب هي نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية".

"كما أن طريقة التدريب عبارة عن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه". (**وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص322**.)

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

1-2- التدريب الرياضي:

لغة: كلمة التدريب كلمة لاتينية trahere تعني يسحب أو يجذب ويقصد به جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتعمل على توليد الإنسجام الحركي الخارجي وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية للأداء البدني.

إصطلاحا: 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 والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (**حماد مفتي إبراهيم، 1998، ص19**.)

يرى "هاره" أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية والتي تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس".

"ويعرف التدريب الرياضي على أنه العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى نشأة اللاعبين والفرق من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج تمكنه من الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (**مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص21**.)

التعريف الإجرائي:هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانية اللعب وقدراته للوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

1-3- المدرب:

لغة: تدريب، تعود وتمرن على الشيء والتدريب هو التعود على الشيء. (**المنجد في اللغة والإعلام، 2008، ص105**.)

إصطلاحا: يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم، ويؤثر تأثيرا كبيرا ومباشرا في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي. (**قاسم حسن حسين، 1998، ص109**.)

التعريف الإجرائي: هو الشخص الوحيد الذي يملك حق اختيار اللاعبين وقيادتهم أثناء المباريات والتمارين، وصاحب القرار النهائي في الأمور الفنية.

1-4- السرعة :

لغة : أسرع ' عجل'هرع'تعجل**(مرشد الطلاب ,قاموس عربي,ص 31)**

اصطلاحا:هي قدرة اللاعب على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية في ظروف معينة **(احمد نصر الدين سيد 1993 ص23)** .

التعريف الإجرائي: تعرف بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن و ترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية.

1-5- السرعة الانتقالية: هي قدرة الاعب على الانتقال من مكان الي مكان اخر في اقصر زمن ممكن**(احمد نصر الدين سيد 1993 ص63)** .

1-6- مهارة الاستقبال :هو أول لمس للكرة بعد الإرسال وهي مهارة سهلة نسبيا وأصعب نظرة عامة وهو حركة دفاعية , تستعمل تركيبات دقيقة تستند على الاستحواذ على أرضية الميدان وتقسيم المسؤوليات جد محددة من خلال هذه التشكيلات الدفاعية المختلفة نستطيع مزج مختلف الفوارق الهجومية لنجيد تفصيل الهجوم .

1-7- الفئة العمرية أقل من 19 سنة:

لغة: كلمة المراهقة تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة، هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى إقترب من الحلم أو دنى منه، إذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية التي ينطلق فيها النمو حتى يصل إلى تمام النضج. (**محمد السيد محمد الزعبلاوي، 1998، ص14**.)

إصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (**عبد الرحمان العيساوي، 1999، ص100**.) تعني كذلك أعضاء الجسم والتطور الجنسي، ونسجل فيها نمو سريع غير منظم ويصبح الطفل خلال أعوام رجلا. (**M- Khiat, 1996, p 252.**)

التعريف الإجرائي: المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

2- إشكالية الدراسة:

في كرة الطائرة الحديثة تلعب اللياقة البدنية دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح أي فريق وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، وبالتالي يستطيع الفريق ذو السيطرة الميدانية بالإضافة إلى المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى إحراز النقاط

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الراضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد تطور في لعبة كرة اطائرة على الرغم من ذلك فمازالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولا علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة الطائرة كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري. (**علي زهير، 2005، ص 10**)

إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤيده الكفاءة البدنية في كرة الطائرة الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفعالية الأداء طوال زمن المباراة فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس عملية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علميا عمليا، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.(**محمد علي أحمد، 1999، ص1**)

كرة الطائرة من الرياضات التي تتطلب مجهود بدني كبير وبالتالي يحتاج فيها الرياضي إلى عناصر كثيرة من عناصر اللياقة البدنية كالقوة والرشاقة...إلخ، والتي تكون بمثابة وسائل مساعدة التنفيذ الواجبات المهارية وغيرهما، وخاصة عنصر السرعة الانتقالية

لذلك يرى الباحث أهمية تصميم برنامج تدريبي لتحسين هذه الصفة ، ولقد ركزنا في بحثنا هذا على مرحلة الأواسط التي تعتبر مرحلة مفضلة لتنمية السرعة الانتقالية ونظرا لتطور الحاصل في كرة الطائرة اصبحت الجزيئات الصغيرة تمثل عملا هاما في الوصول الى اعلى الدرجات من خلال التحكم في مختلف التقنيات والمهارات واي نقص في ذلك يؤثر مباشرة على مستوى الفريق .

واثناء تتبعنا بعض المقابلات وجدانا ان هناك نقص في تنقل اللاعب خاصة من الناحية الدفاعية .

يتضح مما سبق وفي حدود إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة تصميم واقتراح وحدات تدريبية لمعرفة مدى تأثيرها على تنمية السرعة الانتقالية بغرض تحسين مهارة الاستقبال ومن هنا ولحل هذه المشكلة نطرح التساؤلات التالية:

2-1- التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية السرعة الانتقالية بغرض تحسين مهارة الاستقبال للاعبي كرة الطائرة (فئة أقل من 19 سنة)؟

2-2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة الشاهدة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمشاهدة في الإختبار البعدي؟

3- أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على أثر البرنامج التدريبي على السرعة الانتقالية للاعبي كرة الطائرة .
- ✓ التعرف على طرق تخطيط البرامج التدريبية.
- ✓ التعرف على كيفية تطبيق هذه البرامج التدريبية.
- ✓ الوقوف على الإمكانيات المادية والبشرية ومدى تحقيقها للبرامج التدريبية.

4- أهمية الدراسة:

البحث عبارة عن دراسة تجريبية لمعرفة تأثير استخدام تمارين السرعة في رياضة كرة الطائرة للأواسط وتنحصر أهمية البحث في:

- ✓ معرفة أهمية استخدام هذه التمارين في مراحل الإعداد البدني العام والخاص في كرة الطائرة .
- ✓ استخدام البرنامج التدريبي في تنمية السرعة الانتقالية لفئة الأواسط .

5- فرضيات الدراسة:

5-1- الفرضية العامة: هناك اثر للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة الانتقالية بغرض تحسين مهارة الاستقبال للاعبي كرة الطائرة لفئة الأواسط.

5-2- الفرضيات الجزئية:

- ✓ لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة الشاهدة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والشاهدة في الإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث:

1-1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات بالنسبة للعينة الشاهدة:

- **حساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار 18 متر.**

الجدول رقم (04)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
الاختبار القبلي	06	3,4100	0,026	0.00	1.00	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	06	3,4100	0,026				

في الفرضية الأولى افترضنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار 18 متر** ، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ قيمة (3.41) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة (3.41) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (0.00) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (1.00) وهي أكبر من قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، ، و بالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار 18م عند العينة الشاهدة.

و منه نستنتج أن الفرضية محققة.

- **حساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار سابا:**

الجدول رقم (05)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
الاختبار القبلي	06	26,4383	0,904	0.029	0.92	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	06	26,4533	0,864				

في الفرضية الأولى افترضنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار sapin** ، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ قيمة (24.44) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة (26.46) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (0.029) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (0.92) وهي أكبر من قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، ، و بالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبارsapin عند العينة الشاهدة.

و منه نستنتج أن الفرضية محققة.

- **حساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار 06 متر**

الجدول رقم (06)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
الاختبار القبلي	06	1,8067	0,025	0.40	0.268	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	06	1,8117	0,016				

في الفرضية الأولى افترضنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار06 متر** ، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ قيمة (1.81) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة (1.81) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (0.40) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (0.27) وهي أكبر من قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، ، و بالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار 06م عند العينة الشاهدة.

و منه نستنتج أن الفرضية محققة.

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات بالنسبة للعينة التجريبية:

- حساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار 18 متر

الجدول رقم (07)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
الاختبار القبلي	06	3,3783	0,075	5.06	0.007	0.05	دال
الاختبار البعدي	06	3,0717	0,12				

في الفرضية الأولى افترضنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبة في اختبار 18 متر** ، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ قيمة (3.40) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة (3.07) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (5.06) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (0.007) وهي أقلمن قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، و بالتالي فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار 18م عند العينة التجريبة.

و منه نستنتج أن الفرضيةمحققة.

- **حساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار سابا:**

الجدول رقم (08)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
الاختبار القبلي	06	25,3333	1,30	0.84	0.62	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	06	24,7800	0,94				

في الفرضية الأولى افترضنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبة في اختبار sapin**، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ قيمة (25.33) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة (24.78) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (0.84) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (0.62) وهي أكبرمن قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، و بالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار 18م عند العينة التجريبة.

و منه نستنتج أن الفرضية غير محققة.

- **حساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار 06 متر:**

الجدول رقم (09)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
الاختبار القبلي	06	1,8383	0,082	6.60	0.45	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	06	1,5583	0,063				

في الفرضية الأولى افترضنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبة في اختبار 06 متر** ، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ قيمة (1.84) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة (1.56) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (6.60) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (0.45) وهي أكبر من قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، و بالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار 06 م عند العينة التجريبة.

و منه نستنتج أن الفرضية غير محققة.

1-1-3- حساب الفروق في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و الشاهدة في اختبار 18 متر

الجدول رقم (10)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
المجموعة الشاهدة	06	3,4100	0,026	6.34	0.001	0.05	دال
المجموعة الضابطة	06	3,0717	0,127				

في الفرضية الثالثة افترضنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في **الاختبار البعدي بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية في اختبار 18 متر** ، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة قد بلغ قيمة (3.41) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قيمة (3.07) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (6.34) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (0.001) وهي أقل من قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، و بالتالي فإنهتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في اختبار 18م **بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية** لصالح المجموعة التجريبية.

و منه نستنتج أن الفرضية محققة.

حساب الفروق في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و الشاهدة في اختبار سابا:

الجدول رقم (11)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
المجموعة الشاهدة	06	26,4533	0,86	3.2	0.987	0.05	غير دال
المجموعة الضابطة	06	24,7800	0,94				

في الفرضية الثالثة افترضنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في **الاختبار البعدي بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية في اختبار sapin** ، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة قد بلغ قيمة (26.45) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قيمة (24.78) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (3.2) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (0.99) وهي أكبرمن قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، و بالتالي فإنهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في اختبار sapin**بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية** لصالح المجموعة التجريبية.

و منه نستنتج أن الفرضية غير محققة.

حساب الفروق في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و الشاهدة في اختبار 06 متر:

الجدول رقم (12)

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
المجموعة الشاهدة	06	1,8117	0,016	9.44	0.002	0.05	دال
المجموعة الضابطة	06	1,5583	0,063				

في الفرضية الثالثة افترضنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في **الاختبار البعدي بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية في اختبار06 متر** ، و من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة قد بلغ قيمة (1.81) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قيمة (1.56) ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (9.44) ، و نلاحظ أيضا من نفس الجدول أن قيمة sig (الدلالة الفعلية) قد بلغت قيمة (0.002) وهي أقل من قيمة الدلالة المسموحة بها في ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و الرياضية (0.05) ، و بالتالي فإنتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في اختبار 06 م **بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية** لصالح المجموعة التجريبية.

و منه نستنتج أن الفرضية محققة.

2- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة والتي صيغت على النحو التالي:

* هناك دور للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة الانتقالية بغرض تحسين مهارة الاستقبال للاعبي كرة الطائرة (فئة أقل من 19 سنة).

يرى الباحث أن للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير السرعة الانتقالية كما أن هذه التدريبات تعمل على شد العضلة وانبساطها وهذا يتولد نتيجة تنفيذ هذه التدريبات بزمن قصير مما يعمل على تطوير رد فعل العضلة، بالإضافة إلى تحسن المطاطية العضلية وقابلية التقصير في العضلة من جراء استخدام هذه التمارين، إذ تعمل هذه التمارين على تعزيز تحمل العضلة للإطالة المتزايدة وهذا التحمل يعمل على تطوير الكفاءة في دورة الإنقباض في حركة العضلة، إذ أن الزيادة السريعة في طول العضلة مباشرة قبل الإنقباض ينتج عنه إنقباض عضلي سريع وقوي.

وهذا ما ذكره "بسطويسي" إذ قال: "ينحصر العمل العضلي في الشد العضلي المنعكس والذي يعمل على زيادة مخزون الطاقة المطاطية للعضلة، إذ يعتمد هذا العمل على مرحلتي الإنقباض اللامركزي والمركزي واللتين تعدان أمرا حيويا يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على حركات الجسم. (**بسطويسي، 1996، ص20**).

ويرى الباحث أسباب التطور راجعة لأثر التمارين المستخدمة، ويذكر (قاسم حسن حسين) أن عملية التدريب هي "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لأزمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف الفريق" (**حسين، 1998، ص178**).

وبما أن عملية الإعداد للاعبي كرة الطائرة يجب أن تشمل جوانب اللعبة كافة سوف يعتمد بناء بعضها على بناء بعض الآخر، وأن أية حالة خلل أو قصور لتلك العملية سوف تؤثر سلبا على بقية الجوانب، فبدون مستويات عالية للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطور كفاءة الأداء المهاري. (**مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص211**).

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالي:

- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي في اختبار 18 متر.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين في إختبار 18 مترو 06 متر لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.
- ✓ مجموعة التمارين لها أثر إيجابي على تنمية السرعة الانتقالية للاعبي كرة الطائرة فئة أقل من 19 سنة.
- ✓ مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تطوير السرعة الانتقالية
- ✓ تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة الطائرة سواء الدفاعية أو الهجومية.
- ✓ إن المقاييس أو الإختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقييم اللاعبين وبالتالي انتقاء الأحسن من الناحية البدنية أو المهارية.

2- اقتراحات:

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث والعينة التي طبقت عليها الدراسة تم الخروج بالإقتراحات التالية:

- ✓ إستخدام هذه التمارين من أجل تطوير الصفات البدنية الخاصة فيما يتعلق بالسرعة والسرعة الانتقالية.
- ✓ إجراء دراسات أخرى حول تأثير هذه التمارين لمختلف التخصصات الأخرى.
- ✓ توفير الوسائل اللازمة وذلك لتسهيل عملية التدريب على المدرب وبذلك خلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقته بغرض التحسين والتطوير من قدراته، وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى النوادي الرياضية.
- ✓ الإهتمام بالفئات العمرية أقل من 19 سنة والتي تبدي استعدادات نفسية وحركية هائلة.
- ✓ إجراء بحوث مشابهة وبفترات تجريبية أطول.
- ✓ إجراء تربصات دورية للمدربين للاستفادة من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي.
- ✓ عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- ✓ إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.
- ✓ ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- ✓ وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل على الصعب.

- ✓ توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والإهتمام بالفئات الصغرى.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

- ✓ إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.
- ✓ إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من حيث نوع النشاط البدني التخصصي.
- ✓ إجراء دراسات في هذا المجال باستخدام الأجهزة الحديثة مثل "الديناومومتر" الذي يقيس المجاميع العضلية.
- ✓ وضع برامج تدريبية باستخدام تمارين السرعة الانتقالية بطريقة علمية وسليمة.

خـــاتمة

خاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة الطائرة راجع بالأساس على إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال تخطيط وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث وهي الكفيلة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي فلقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين الوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالإعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على معايير وأسس علمية متينة في إعداد وتكوين الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

المـــــراجع

قائمة المصادر:

– القرآن الكريم.

– الحديث النبوي الشريف.

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أمر الله البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط، تدريب، قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2002.
2. أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
3. أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي الميداني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2000.
4. أبو علاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،1997
5. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة مصر، 1994.
6. أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
7. أحمد نصر الدين: فيسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
8. التكريتي وديع ياسين طه محمد علي: الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986.
9. الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
10. الربيعي كاضم، والمولى موفق مجيد: الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
11. بهاء الدين إبراهيم سلامة: فيزيولوجيا الرياضة والأداء البدني، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002.
12. عبد اليمين بوداود: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان الطبوعات الجامعية، 2010.
13. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، الإسكندرية، ط9 1999.
14. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط12، توزيع منشأة المعارف، 2005
15. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)، ط1، 2005.
16. عثمان محمد عبد الغني: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1987.
17. عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة الطيف للطباعة، العراق،2004.
18. علي البيك: أسس إعداد كرة القدم والألعاب الجماعية، القاهرة، القاهرة، دار الفكر العربي 1990.
19. عبد الرزاق الطائي: التربية والرياضة في التراث العربي الإسلامي، ط1، دار الفكر، عمان، 1999.

20. عبد القادر حليمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998.

21. عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.

22. عبد الجبار توفيق: معجم اللغة العربية علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، 1984.

23. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2001.

24. حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.

25. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 1998.

26. ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوميكانيكي والفسيولوجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991

27. ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، ب ط، 2000.

28. رومي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس، ط2، بيروت، لبنان، 1986.

29. حسن السيد أبو عبدة: الإعداد المهاري في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 2001.

30. محمد رضا الرقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، 2003.

31. محمد رضا حافظ الروبي: مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ط1، دار النشر الأزرابطية، الإسكندرية، مصر، 2005.

32. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

33. مفتي إبراهيم محمد حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.

34. محمد حسن علاوة: فسيولوجيا التدريب الرياضي: دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000.

35. مفتي حماد إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.

36. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

37. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001.

38. محمد السيد محمد الزعبلاوي: خصائص النمو للمراهقة، مكتبة التوبة مؤسس الكتب الثقافية، ط1، مصر، 1998.

39. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

40.عادل عبد البصير علي: **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.

41.حسن السيد أبو عبده: **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم**، ط7، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2007.

42.مفتي إبراهيم حماد: **البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم**، بدوم طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.

43.ن قاصد علي الحاج محمد: **تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية**، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005/2004.

44.حسن السيد أبو عبده: **الإعداد البدني للاعبي كرة القدم**، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008.

45.لمجد محمد السديري: **علم التدريب الرياضي**، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، pdf.2009

46.علي البيك: **أسس إعداد لاعبي كرة القدم**، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، م غازي صالح محمود: كرة القدم (**المفاهيم – التدريب**)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2011. مصر، 2008.

47.محمد حسين البشتاوي،أحمد ابراهيم لخواجا : **مبادئ التدريب الرياضي**، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع عمان، الأردن، 2005.

48.منذر هاشم الخطيب، علي الخياط:**قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم**، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000م.

قائمة المراجع الأجنبية:

49. M- Khiat: "l'essentiel en pédiatrie" .tomel, entreprise nationale de livre, 1996.

50. Bauer Grrad: Socces Teaching- use Tactics and Teamwork, sterling publishingco, Inc. New York, 1993.

51. Marty pnda: plyometric- A leyimate from of power Training The physical and sports medicine, March, 1988.

52. Gilles Cometti et al : Etude des effets de différentes séquences de travail de typeintermittent , Centre d'expertise de la performance , Faculté des sciences du sport –UFR ST Georges cazorla, lucleger : comment évaluer et développer vos capacités aérobies , épreuve de course navette et épreuve vameval , AREAPS , bordeaux , 1993 .(p58)

53. APS Dijon Georges cazorla,lucleger : comment évaluer et développer vos capacités aérobies , épreuve de course navette et épreuve vameval , AREAPS , bordeaux , 1993 .(p58)

54. Georges cazorla,lucleger: comment évaluer et développer vos capacités aérobies, épreuve de course navette et épreuve vameval , AREAPS, bordeaux ,
55. Darsau-Carre Rodolphe :Utilisation d'outils d'aide à l'entraînement : Quantification de la charge du travail Aérobie ,2010.

56. http://www.dietandcoach.com/2011/05/footballeur-comment-ameliorer-votre-capacite-cardio-respiratoire/. (12.03.2015 ,21.35).
57. http://www.preparationphysique.net/download/ENTRAINEMENT_CAZORLA2.pdf.

الملاحق

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه (**عبد الجبار توفيق، 1984، ص 79**).

قبل البدء في إجراء التجربة قام الباحث بعدة خطوات تمهيدية والمتمثلة في التعرف على ميدان العمل وذلك بزيارة الفرق الرياضية لكرة الطائرة المراد دراستها قصد الحصول على المعلومات والبيانات للتأكد من الظاهرة المدروسة والاستعانة بها في الدراسة الميدانية من أجل تسطير برنامج لإجراء الاختبارات حيث قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية واشتملت على عدة خطوات نلخصها فيما يلي:

- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس صفة السرعة الانتقالية.
- الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

والهدف من هذه الدراسة هو:

- معرفة العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التأكد من استيعاب اللاعبين للتمرينات المستخدمة وسهولة استجابتهم لها.

1-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ✓ توصل الباحث إلى أن الاختبارات المستخدمة ملائمة وسهلة التطبيق.
- ✓ استجابة أفراد العينة للاختبارات المستخدمة.
- ✓ توفير الوسائل والأجهزة الخاصة بهذا النوع من التمارين.
- ✓ حذف التمارين الغير مناسبة.
- ✓ تحديد مكان تطبيق البرنامج.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي يريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدم في المجال الرياضي.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في فريق اتحاد تاملولة لكرة الطائرة فئة أقل من 19 سنة وعددهم 15 لاعب ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية حيث بلغ عددها 12 لاعب من جنس الذكور يمثلون نسبة 80% من المجتمع الأصلي قسمت إلى مجموعتين:

العينة التجريبية: تتكون من 06 لاعبين طبق عليها البرنامج التدريبي.

العينة الشاهدة: تتكون من 06 لاعبين طبق عليها البرنامج التدريبي العادي.

التجانس والتكافؤ بين المجموعتين:

لأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين لضبط المتغيرات التالية:

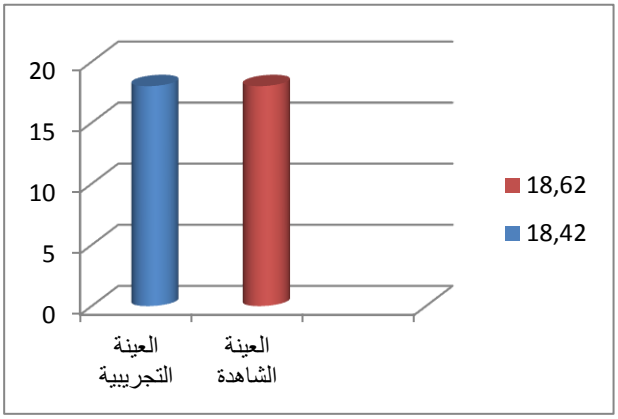
أ- التجانس:

- السن (سنة).
- الطول (سم).
- الوزن (كغ).

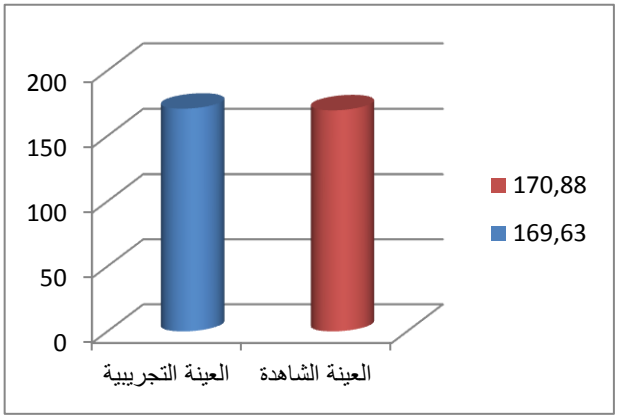
والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (02) يبين تجانس المجموعتين التجريبية والشاهدة في المتغيرات الأساسية السن، الطول، الوزن.

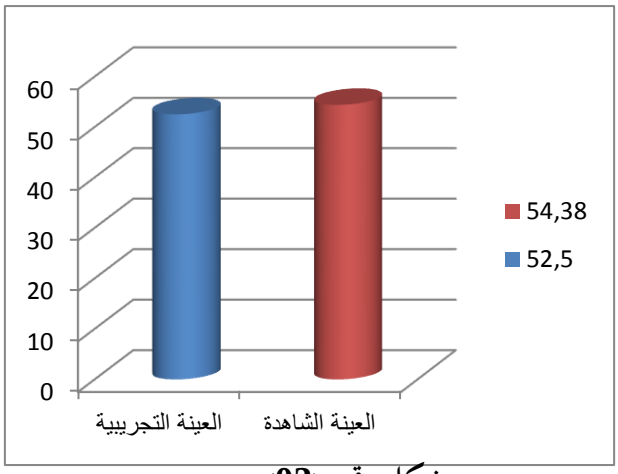
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		معامل الإلتواء
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السن	سنة	18.5	0.65	18.37	0.5	0.31
الطول	سم	169.63	8.07	170.88	8.49	0.36
الوزن	كغ	52.50	5.53	54.38	10.18	0.58



شكل رقم (01)



شكل رقم (02)



شكل رقم (03)

تحليل نتائج الجدول (02):

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (02) والأشكال (1) (2) (3) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والشاهدة في متغيرات السن، الطور، الوزن جاءت كالتالي:

السن (16.50-16.36)، الطور (169.63-177.88)، الوزن (52.50-54.38)

في حين جاءت قيم الانحراف المعياري كالتالي:

السن (0.53-0.51)، الطول (8.07-8.49)، الوزن (5.53-10.18).

أما قيم معامل الإلتواء فكانت:

السن (0.31)، الطول (0.36)، الوزن (0.58).

الإستنتاج:

مما سبق نستنتج أنه هناك تقارب في قيم المتوسطات الحسابية ومن خلال ملاحظة قيم معامل الإلتواء المحسوبة للمتغيرات نجد أنها محصورة بين (-3 و3) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود تجانس بين أفراد المجموعتين في المتغيرات الأساسية السن، الطول، الوزن.

4- الخصائص السيكومترية للاداة :

4-1- معامل الثبات :

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ , 1993, ص52) .

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

- نتائج ثبات اختبار 18متر: (انظر الملحق رقم 01)

  معامل الثبات **سبيرمان** = 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01
- نتائج ثبات اختبار سابا: (انظر الملحق رقم 02)

  معامل الثبات **سبيرمان** = 0.90 عند مستوى الدلالة 0.05
- نتائج ثبات اختبار 06متر: (انظر الملحق رقم 03)

  معامل الثبات **سبيرمان** = 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01

وهذا مايدل على وجود ثبات عالي في الاختيارات .

4-2- معامل الصدق :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات وهو مايتعلق أساسا بنتائج الاختبار (علاوي و عضين, 1996, ص321)

وقد قام الباحث بالوصول إلى صدق الاختبار ابتداءا من معامل الثبات , حيث انه للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق من المعادلة التالية :

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

وكانت النتائج المتحصل عليها كالأتي :

نتائج صدق الاختبار 18 متر :

صدق الاختبار= 0.97 ومنه صدق الاختبار = 0.98

- نتائج صدق الاختبار سابا :

صدق الاختبار= 0.90 ومنه صدق الاختبار = 0.94.

- نتائج صدق الاختبار 06 متر :

صدق الاختبار= 0.97 ومنه صدق الاختبار = 0.98

وهذا مايدل على وجود صدق عالي و معتبر للاختبارات ككل .

جدول رقم (03) : يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات :

الرقم	الاختبـــــــــــــــارات	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار 18 متر	**0.97**	**0.98**
02	اختبار سابا	**0.90**	**0.94**
03	اختبار 06 متر	**0.97**	**0.98**

5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

ضبط الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية لفريق.

السن: ويتراوح ما بين 17-18 سنة (فئة الأواسط).

الجنس: تم إجراء الإختبارات على جنس الذكور فقط.

ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي.

المتغير التابع: السرعة الانتقالية.

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

6-1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

إن الخطوة التي اتبعها الباحث في دراسته هي وضع وسائل تساعد على جمع المعلومات من خلال الدراسة في المراجع العربية والأجنبية وشبكة الانترنت، كما تم الإستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة المرتبطة بتدريبات السرعة والسرعة الانتقالية وطرق تنفيذ البرامج التدريبية لتمرينات السرعة في كرة الطائرة.

6-2- الإختبارات والبدنية:

اعتمد الباحث على إختبارات بدنية مقننة والتي يتمثل دورها في قياس (السرعة الانتقالية) للاعبي كرة الطائرة.

أ- اختبار السرعة 18 متر :

- **غرض الإختبار:** قياس السرعة الانتقالية.
- **الأدوات اللازمة:** شريط قياس، ملعب كرة الطائرة.
- **وصف الإختبار:** يأخذ المختبر وضع الإستعداد خلف خط البداية وعند إعطائه الإشارة يقوم المختبر بالجري لمسافة 18 متر بأقصى سرعة.
- **الإجراءات:**
  - تعطى محاولتين لكل مختبر.
  - يقاس أقرب أثر يتركه المختبر.
  - تسجل للاعب أحسن محاولة. (**أحمد عبد الدايم الوزير، علي مصطفى طه، 1999، ص69**).

ب- اختبار السرعة للعالم سابن sapin :

- **غرض الإختبار:** قياس السرعة الانتقالية .
- **الأدوات اللازمة:** ملعب كرة الطائرة، ساعة توقيت.
- **وصف الإختبار:** يأخذ المختبر وضع الإستعداد خلف خط البداية وعند سماعه إعطائه إشارة البدء يقوم المختبر بالجري إلى الأقماع و العودة الى نقطة الانطلاق .
- **الإجراءات:** - تعطى محاولتين لكل مختبر.
  - يقاس أقرب أثر يتركه المختبر .

ج – اختبار السرعة 06 متر :

- **غرض الإختبار:** قياس السرعة الانتقالية .
- **الأدوات اللازمة:** ملعب كرة الطائرة، ساعة توقيت.

– وصف الإختبار: يأخذ المختبر وضع الإستعداد خلف خط البداية وعند سماعه إعطائه إشارة البدء يقوم المختبر بالجري مسافة 06 متر باقصى سرعة.

– الإجراءات: – تعطى محاولتين لكل مختبر.

– يقاس أقرب أثر يتركه المختبر .

7– إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد قيام الباحث بتحديد عينة البحث تم قياس كل من طول ووزن أفراد العينة وكذلك تحديد السن ومن ثم قام الباحث بإجراء الإختبارات القبلية يوم 2017/03/08 على العينتين وكان ذلك في نفس الزمن المخصص للتدريب على الساعة 18:30 في القاعة المتعددة الرياضات رأس الوادي حيث تم تسجيل نتائج الإختبارات البدنية القبلية.

وبعد ذلك تم تطبيق الحصص التدريبية على أفراد المجموعة التجريبية إبتداءا من يوم 2017/03/10 بواقع حصة واحدة في الأسبوع وتمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام الأحد أو الاثنين أو الثلاثاء من كل أسبوع حيث بلغ عدد الحصص التدريبية المطبقة على المجموعة (12 حصة) وكان العمل متواصل إلى غاية يوم 2017/04/12 وبعد إنتهاء الحصص التدريبية الخاصة بتحسين السرعة الانتقالية والتي استغرقت 6 أسابيع أجريت الإختبارات البعدية يوم 2017/04/28 على المجموعتين مراعين بذلك الإلتزام بنفس الوقت والظروف وأسلوب إجراءات البحث التي أتعبت أثناء الإختبارات القبلية.

8– الأساليب الإحصائية:

8–1– المتوسط الحسابي:

هو أحد مراكز النزعة المركزية وهو الطريقة الإحصائية الأكثر استعمالا والذي يحسب عن طريق حاصل قسمة مجموع قيم عناصر المجموعة على عدد أفراد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\overline{س} = \frac{مج(س)}{ن}$$

حيث:

$\overline{س}$ = المتوسط الحسابي.

مج (س) = مجموع الدرجات.

ن = عدد أفراد العينة.

– الإنحراف المعياري: هو من أهم مقاييس التشتت ويعبر عليه بالمعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{مج(س)}{ن}}$$

حيث:

ع = الإنحراف المعياري.

مج (س – $\bar{س}$)^2 = مجموع مربعات الإنحرافات عن المتوسط.

ن = عدد أفراد العينة. (**قيس عبد الجبار، شامل كامل محمد، 1991، ص92**).

– اختبار الدلالة ستودنت "ت": يستعمل هذا الإختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات وفق المعادلة التالي:

8-1-1– بالنسبة للعينات المرتبطة:

$$ت = \frac{|\bar{س}_1 - \bar{س}_2|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$ **بحيث:**

س1 = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س2 = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع1 = الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2 = الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن = عدد أفراد العينة.

8-1-2 بالنسبة للعينات المستقلة (الغير مرتبطة):

$$ت = \frac{| \bar{س}_1 - \bar{س}_2 |}{\left(\frac{1}{ن_2} + \frac{1}{ن_1} \right) \left(\frac{(ن_1 - 1)ع_1^2 + (ن_2 - 1)ع_2^2}{ن_1 + ن_2 - 2} \right)}$$

س1 = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س2 = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع1 = الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2 = الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن = عدد أفراد العينة.

ن2 = عدد أفراد العينة الثانية. (**عبد القادر حليمي، 1998، ص 45-46**).

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة (2017/2016)
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم :التدريب الرياضي

رقم التسلسل :123056149

رقم التسجيل 123056149

الطالب: بن مختار اليمين

تاريخ المناقشة:2017/05/18

عنوان المذكرة: برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة الطائرة بغرض تحسين مهارة الاستقبال

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور/ شنافي الميلود

عدد الصفحات : 60

ملف إلكتروني (cd–Rom * word * PDF)

التخصص:تحضير بدني وذهني **فرع : التدريب الرياضي**

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة الطائرة بغرض تحسين مهارة الاستقبال

- ✓ **الهدف من الدراسة :** التعرف على أثر التمارين على السرعة الانتقالية.
- ✓ التعرف على أهمية استخدام التمارين في رياضة كرة الطائرة.

مشكلة الدراسة : هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر لتنمية السرعة الانتقالية لتحسين مهارة الاستقبال فئة أقل من 19 سنة ؟

فرضيات الدراسة :

- ✓ لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينةالشاهدة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمشاهدة في الإختبار البعدي.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : الاختبارات البدنية

كلمات المفتاحية : برنامج تدريبي – الصفات البدنية – الكرة الطائرة

بالفرنسية

Mots clésp –programme d'entrainement Qualité Physique -Volley Ball assis

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الايطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث مجموعة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية المقترحة

أدت إلى تطوير السرعة الانتقالية وذلك من خلال الإستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقصير

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- ✓ إستخدام تمارين المقترحة من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق السرعة الانتقالية
- ✓ إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس ونوع النشاط البدني التخصصي.
- ✓ إجراء دراسات في هذا المجال باستخدام الأجهزة الحديثة مثل "الديناومومتر" الذي يقيس المجاميع العضلية.
- ✓ إستخدام المدربين للتمارين في البرامج العادية لتنمية السرعة الانتقالية

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

Département entrainment sportifs

N° d'ordre :.....

N° d'inscription : **123056149**

Chercheur ben mokhtar elyamin

Soutenu publiquement le 18/05/2017

Titre de la thèse (**mémoire**) : Un programme de formation proposé pour le développement de la vitesse des joueurs de volley-ball pour améliorer la compétence de la réception

Language de la thése : **arab**

Modèle de la thése :**master**

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur :**Dr chanafi milod**

Grade : conferencier

Nombre de page 60

Ficher électronique (**cd-Rom* word * PDF**)

Spécialité :**préparation physique et Montale**

Option préparation physique et Montale

Résumé : **Titre de l'étude** : Un programme de formation proposé pour le développement de la vitesse des joueurs de volley-ball pour améliorer la compétence de la réception

Le but de l'étude: **Identifiez l'effet des exercices sur la vitesse de transition.**

Reconnaître l'importance de l'utilisation d'exercices de volley-ball

Problématique Le programme de formation proposé a-t-il un impact sur le développement de la vitesse de transition pour améliorer la compétence d'accueil de moins de 19 ans?

hypothèses: **Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et le post-test de l'échantillon.**

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test de l'échantillon expérimental.

Il y avait des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et l'observation dans le post-test

Mots clés programme d'entrainement – qualité physique – volley ball assis.

Les résultats atteints les plus importants sont:

L'ensemble des exercices utilisés dans les modules de formation proposés a conduit au développement de la vitesse de transition grâce à

- une meilleure utilisation du cycle d'extension et de raccourcissement

ملخص البحث:

عنوان البحث: ""برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أقل من 19 سنة لتحسين مهارة الاستقبال"".

مشكلة البحث:هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر لتنمية السرعة الانتقالية لتحسين مهارة الاستقبال فئة أقل من 19 سنة ؟

فرضيات البحث

الفرضية العامة:هناك للبرنامج التدريبي المقترح أثر لتنمية السرعة الانتقالية لتحسين مهارة الاستقبال فئة أقل من 19 سنة .

الفرضيات الجزئية:

- ✓ لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينةالشاهدة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمشاهدة في الإختبار البعدي.

هدف الدراسة:

- ✓ التعرف على أثر التمارين على السرعة الانتقالية.
- ✓ التعرف على أهمية استخدام التمارين في رياضة كرة الطائرة.

منهج البحث: المنهج التجريبي:

عينة البحث: تم إختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريق كرة الطائرة " اتحاد تاملولة راس الوادي" الذي بلغ عددهم 12 لاعب من جنس الذكور قسمت إلى مجموعتين شاهدة وأخرى تجريبية.

أدوات البحث: المصادر والمراجع العربية والأجنبية "الإختبارات البدنية" الطرق الإحصائية.

النتائج المتحصل عليها: مجموعة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية المقترحة أدت إلى تطوير السرعة الانتقالية وذلك من خلال الإستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقصير.

أهم الإستنتاجات والإقتراحات:

- ✓ إستخدام تمارين المقترحة من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق السرعة الانتقالية
- ✓ إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس ونوع النشاط البدني التخصصي.
- ✓ إجراء دراسات في هذا المجال باستخدام الأجهزة الحديثة مثل "الديناموميتر" الذي يقيس المجاميع العضلية.
- ✓ إستخدام المدربين للتمارين في البرامج العادية لتنمية السرعة الانتقالية

SUMMARY OF THE STUDY

1) **The Title:**

A training programme suggested to develop the explosive power of football players below 19 years of age for improving the technical skills of strikers.

2) **The Problem under Study:**

Does the suggested training programme to develop the explosive power have an effect on improving the technical skills of strikersbelow 19 years of age?

3) **The Hypothesis of the Study:**

- **The General Hypothesis:**
- The suggested training programme to develop the explosive power has an effect on improving the technical skills of strikers below 19 years of age.
- **The Partial Hypotheses:**

1- There are statistic differences between the pre and post-tests of the experimented sample.
2- There are statistic differences between the pre and post-tests of the observed sample.
3- There are statistic differences between both the experimented and the observed groups in the post-test.

4) **The Objective of the Study:**

1- Recognizing the effect of the billiometric exercises on the muscular power, especially the muscular power of football players' feet.
2- Recognizing the importance of the use of the billiometricexercises in football.

5) **The Stages of the Study:**

1- The Sample: we have intentionally chosen a sample of ChababRas-El-Oued football team. It consists of 16 male players. The sample was divided into two groups: One experimenting and another observing.
2- The Method: Experimental
3- The implemented means in the study: Arabic and foreign sources (physicaltests), and statistical methods.

6) **The Findings of the Study:**

The set of the implemented billiometric exercises during the suggested training led to the improvement of the explosive power via the better use of the shortening and lengthening tours.

7) **Findings and Suggestions :**

1- The use of the billiometric exercises for improving the physical characteristics, especially the power specific to speed and that of the explosive power.
2- Producing similar surveys on different samples in terms of age and sex, and the physical activity.
3- Producing surveys in the same domain using temporary measuring instruments like the dynamometer which measures the muscular total.
4- The implementation of billiometric exercises in the usual programmes for improving the power specific to speed.

تم بحمد الله
تم بحمد الله
تم بحمد الله