– جامعة المسيلة –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني و ذهني

أثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط

"دراسة ميدانية في نادي الكرة الطائرة بوسعادة"

من إعداد:

الطالب: بغدادي محمد الحواس.

تحت إشراف :

الدكتور : بن سالم سالم.

السنة الجامعية:

2016/2015

شكر

الحمد لله الذي فضلنا بالعقل و كملنا بالعلم و جملنا بالفضيلة و أسعدنا بالهداية و التوفيق

و الصلاة و السلام على سيد المرسلين و خاتم النبيين محمد و آله و صحبه أجمعين.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور بن سالم سالم على كل ما قدمه لنا

من نصائح و توجيهات و إرشادات و تشجيعات فكان لنا خير عون و سند في انجاز هذا العمل.

كما نتشرف بتقديم خالص الشكر و التقدير إلى كل أساتذة المعهد و المدربين و زملائنا في الدراسة.

إهداء

إلى من ربياني صغيرا

إلى كل من علمني و أخذ بيدي و أنار لي طريق العلم و المعرفة.

إلى كل من شجعني في رحلتي إلى التميز و النجاح.

إلى كل من ساندني و وقف إلى جانبي.

إلى من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي.

محتوى الدراسة

- محتوى الدراسة	
- شكر واهداء	
- مقدمة	أ - ب
الفصل الأول:الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة	
1- الخلفية النظرية	9
1-1 تعريف التدريب الرياضي	10
1-1-2 مفهوم التدريب الرياضي	10
1-1-3 خصائص التدريب الرياضي	10
1-1-4 أهداف التدريب الرياضي	12
1-1-5 قواعد التدريب الرياضي	13
1-2 التدريب البليومتري	16
1-2-1 مفهوم البليومترك	16
1-2-2البليومترك حديثا	17
1-2-3مراحل العمل البليومتري	17
1-2-4 اسس العمل البليومتري	18
1-2-5 انواع التمارين في البليومترك	19
1-2-6 عوامل نجاح التدريب البليومتري	21
1-3 القوة العضلية	23
1-3-1 انواع القوة العضلية	23
1-4 الانقباضات العضلية	26
1-4-1 انواع الانقباض العضلي	26
1-5-الكرة الطائرة	29
1-5-1تعريف الكرة الطائرة	29
1-5-2 نشأة الكرة الطائرة في العالم	29
1-5-3 أهم تواريخ الكرة الطائرة	30
1-5-4 تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية FIVB	31
1-5-6 خصائص و مميزات الكرة الطائرة	32

1-5-7 أهم قوانين الكرة الطائرة	33
1-5-8 مميزات وقوانين أخرى	33
1-5-9 أهم المهارات الاساسية	34
1-6- حائط الصد	35
1-6-1 تعريفه	35
1-6-2 أهميته	36
1-6-3 الأساس الفني لمهارة حائط الصد	36
1-6-4 الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع وإقامة حائط الصد	36
1-6-5 توقيت الصد	37
1-6-6 أنواع حائط الصد	37
1-6-7- طريقة أداء الصد	38
1-6-8- أقسام حائط الصد	38
1-7-المراهقة	39
1-7-1 مفهوم المراهقة	39
1-7-2 تعريف فئة الاواسط	40
1-7-3خصوصيات فئة الأواسط	40
2-الدراسات السابقة والمشابهة	41
2-1الدراسات التي تتعلق بالتدريب البليومتري	41
2-2الدراسات التي تتعلق بالارتقاء لحائط الصد	43
2-3التعليق على الدراسات السابقة	45
الفصل الثاني:الإطار العام للدراسة	
1- الكلمات الدالة في الدراسة	50
1-1 التدريب	50
1-2 البليومترك	50
1-3 الارتقاء	51
1-4 الصد	51
1-5 المراهقة	51
2- إشكالية الدراسة	51

3- فرضيات الدراسة	53
4- أهداف الدراسة	54
5- أهمية الدراسة	54
7- أسباب اختيار الموضوع	54
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية	
1- الدراسة الاستطلاعية	56
2- المنهج المتبع في الدراسة	56
3- مجتمع وعينة الدراسة	57
4- الخصائص السيكومترية للأداة	59
5- أدوات جمع البيانات والمعلومات	60
6- مجالات الدراسة	63
7- ضبط متغيرات الدراسة	64
8- الاجراءات الميدانية	64
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
1- عرض وتحليل النتائج	68
2- مناقشة النتائج	76
الفصل الخامس: إستنتاجات وإقتراحات	
استنتاجات	80
اقتراحات	81
قائمة المصادر والمراجع	83
الملاحق	

قائمة الجداول

الجدول 1	يبين انواع الإنقباضات من حيث الشكل والتغير في العضلة	28
الجدول 2	يمثل تجانس عينة الدراسة	58
الجدول 3	يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية لاختبار الإرتقاء	68
الجدول 4	يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية لاختبار الصد	69
الجدول 5	يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة لاختبار الإرتقاء	70
الجدول 6	يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة لاختبار الصد	71
الجدول 7	يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية لاختبار الإرتقاء	72
الجدول 8	يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية لاختبار الصد	73
الجدول 9	يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية لاختبار الإرتقاء	74
الجدول 10	يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية لاختبار الصد	75

مقدمة

مقدمة :

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

وتنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى انجاز،واستخدام الخبرات الناجحة في إثراء ذلك،ويعتمد الانجاز الرياضي على استكمال الإعداد البدني دائما كخطوة أولى وله في ذلك جانب رئيسي في مجال الثقافة الرياضية، وهو عامل على الطريق الأمثل للبناء الجسماني،والحركي للفرد،ويعتمد عليه في اضطراد التقدم ويعد الإنجاز العالي عامل هام في المستوى الثقافي الذي يظهر في الإبداع،في الأداء والتطور الكامل للشخصي.

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

ان ما عرفته الكرة الطائرة في العالم من تطور مذهل في شتى الجوانب سواء التنظيمية او التقنية يجرنا بالضرورة الى الاستفسار عن موقع الكرة الطائرة من هذا التطور ومدى مواكبتها التغيرات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الرفيع المستوى (بدنيا ، مهاريا، تكتيكيا، وذهنيا)، فالوصول الى مصاف العالمية يمر حتما عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية ومدارس كرة القدم انطلاقا من وضع اطارات متخصصة على راس هذه الفئات مرورا بطرق ومناهج التدريب الناجعة المبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة حسب طريقة التدريب المثلى. (**محمود صقلي،1996، ص10**)

وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي في الكرة الطائرة بطريقة التدريب البليومتري بإستخدام تمارين بدنية ومهارية ، وبالتالي الوقوف على احدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخططية التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية ووظيفية طبقا لتأثير المنهاج التدريبي المقترح ومعرفة ما ستسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة

ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول :أثر التدريب البليومتري على الإرتقاء لحائط الصد، اذ طبقت على اواسط نلدي الكرة الطائرة بوسعادة.

وقد قسمنا دراستنا إلى :

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات.

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المشابهة

1- الخلفية النظرية:

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

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

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

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

1-1-التدريب الرياضي

1-1-1 تعريف التدريب الرياضي:

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

1-1-2 مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة(مفتي ابراهيم حماد,1998ص19)

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

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

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

1-1-3 خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا ،لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

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

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم(محمد حسن علاوي,2002ص17)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية، ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها(محمد حسن الشتاوي,2005ص26)

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

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، الميكانيكا الحيوية، علم الحركة، علم النفس الرياضي، التربية، وعلم الاجتماع الرياضي(مفتي ابراهيم حماد,2001ص21,22)

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

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

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

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

وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الراضي(محمد حسن علاوي,ص22ص23)

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

1-1-3-4التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية، اي ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية(حسن السيد ابو عبده,2001ص27،ص28)

1-1-4 أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

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

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

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية

والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (حسن السيد ابو عبده,2001ص27،ص28ص29)

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

1-1-5 قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي(حنفي محمود مختار,2000ص25)

1-1-5-1 العمل بوعي :

يعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا .كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبين الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكاريه.

1-1-5-2 التنظيم:

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

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة(حنفي محمود مختار,ص26)

1-1-5-3 الإيضاح:

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

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة، وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم

1-1-5-4 التدرج:

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

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

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

1-1-5-5الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم

الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب ، أن تكون

المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات(حنفي محمود مختار,ص27)

1-1-5-6 الاستمرار:

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

ولقد ثبت انه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه، من إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فالاعب يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت(حنفي محمود مختار,ص28)

1-2التدريب البليومتري

تمهيد

منذ فترة بدأ استخدام اسلوب اخر لتنمية القدرة العضلية بمدى واسع في العديد من الانشطة الرياضية، و هو اسلوب التدريب البليومتري الذي يعتمد على تمرينات الوثب (فوق الصناديق و بينها) و العدو و الوثب و الحجل فوق المدرجات والتداخل بين الوثبات و الحجلات(عصام عبد الخالق,1999ص124).

و يهدف هذا الاسلوب من التدريب الى تحسين المستوى عملية الارتقاء في الاداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في احد مراحلها، فإذا ما لوحظ ان هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فان استخدام التدريب البليومتري يعد من افضل اساليب التدريب الذي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطية، و قد أفادت نتيجة العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربائي للعضلات بأن استخدام القوة المطاطية بكفاءة عالية يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية للمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات الباسطة للمفاصل، خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز او الوثب، و تتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات لذا فإن معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن و على المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهاري تحديدا دقيقا و أن يركز على متطلبات العمل حتى يمكن ان يحدد نوع التحميل الذي تشمله هذه التدريبات، و يسمي البعض هذا الأسلوب من التدريب بالتدريب عن طريق استخدام الخصائص القصورية للجسم كمقاومة و يفضل استخدامه مع المبتدئين، كما ينصح بأنه مع اقتراب مواعيد المسابقات يفضل اداء عدد اقل من التكرارات من زيادة السرعة إذ أن ذلك يساعد على تعود العضلات على التحول على التحول السريع من الانقباض بالتطويل الى الانقباض بالتقصير و العكس خلال لحظات زمنية محدد(طلحة حسام الدين و اخرون,1997ص78).

و يمكن استخدام تدريبات البليومترك سواءا بالادوات او بدونها مع زيادة في الشدة عند تمرينات القوة تصل الى (75%) من الشدة القصوى للاعب، و في تمرينات السرعة تتراوح ما بين (80 – 90%) اما فترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات للاعبين المتقدمين فتكون في حدود (180 – 90) ثانية عندما يصل النبض ما بين (110 120/) نبضة /دقيقة(بسطويسي احمد,1993ص310).

1-2-1 مفهوم البليومترك

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحثين و المؤلفين، اذ وجد (زكي) انه من ابرز طرق التدريب وأصبح مقبولا كطريقة عامة من طرق التدريب المناسبة لجميع الانشطة الرياضية التي يكون للقدرة دور في ادائها(زكي محمد درويش,1988ص5).

اما (الفورد alford) فقد عرفها على انها نظام تدريب مصمم من اجل تنمية قوة المطاطية العضلية، حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة اولا بالانبساط تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ بالإنقباض بأقصى قدر مستطاع في حين عرفها (مورا moura) على انها انشطة تتضمن دورة مد و انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها و يعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة و الناتجة عن تاثير الاطالة، مما يؤدي الى قوة و سرعة اكبر في الاداء،

كذالك ميز كل من (عبد العزيز و نريمان) بان هذا النوع من التدريب يزيد من الاداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي الى اداء حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس، و ذالك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل اسرع و اكثر تفجرا خلال مدى الحركة و بكل سرعات الحركة(عبد العزيز النمر,1996ص19)، وهنا يشير الباحث انه من الممكن اداء مجموعة من التمرينات باستخدام بعض الاثقال فهي تعمل على اكتساب العضلة طاقة من خلال الاداء العالي، الذي ينتج عنه بالتالي تطوير و تنمية القوة الانفجارية.

ونجد ان احمد بدري (واخرون)اكدوا بأنه عند إعداد لاعبي السباحة و الميدان، بالاخص القافزين و لاعبي كرة السلة و الطائرة تستخدم بشكل واسع تمارين القفز، من اجل التغلب على مقاومة كبيرة باستعمال الاثقال (المضافة الى وزن الجسم) او الاحذية الحديدية و الاحزمة الرجالية او اي تمارين اخرى تعمل على زيادة الفائدة من الاعداد الرياضي لتطوير القفز(احمد بدري حسين واخرون,1999ص147)

1-2-2البليومترك حديثا

يرجع الفضل في استخدام مصطلح البليومترك و انتشاره و الاستعانة باسلوبه في مجال التدريب حديثا الى علماء و مدربي الاتحاد السوفيتي سابقا و دول اوربا الشرقية، في مراحل عنفوانهم و عطائهم العلمي و الميداني الذي لا ينكر، و ذلك ابتداءا من منتصف الستينات حتى الان اذ ربطوا الاسس و النظريات الفسيولوجية للعمل البليومتري بالاسس و النظريات العامة للتدريب، و بذلك كثرت ابحاثهم المختلفة في هذا المجال وظهر مردودها الايجابي عند استخدام المدربين و اللاعبين المحترفين او الهواة نتائجها في المجال الرياضي و الفعالية الرياضية المختلفة.

من رواد العمل البليومتري و ممن استخدموا تدريبات البليومترك حديثا كل من المدرب الروسي (فرنسانسكي) والعالم الروسي (زاتسيوركي)، الذي اثبت في سنة 1966ان القوة القصوى للفخذين المتحصل عليها من القفز نحو الاسفل saut en contrebas، تساوي ضعف القوة القصوى الايزومترية الناتجة عن الدفع من وضعية القرفصاء squatعلى العمود الثابت

و من استخدموا البليومترك حديثا نجد كل من bosco .cometti والذين اثبتو ان دورة استطاعة انقباض تمر عبر وساطة رد الفعل الى تطوير قوة سريعة و قصوى(احمد بدري حسين واخرون,ص148)

1-2-3مراحل العمل البيومتري

يمر العمل البليومتري عند اداء التمرينات بمراحل على حسب اراء كل من تشو (chu 1989) و فيروتشانسكي (1989)، اذ تمر العضلات تحت تاثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة و كما ياتي:

1-2-3-1تقسيم chu

يقسم تشو chuالعمل البليومتري على ثلاث مراحل :

المرحلة الولى : (مرحلة الاطالة اللامركزية)

هي المرحلة التي تقع على كاهل العضلات، اذ تستثار الياف العضلة و تعمل على اطالتها و تتوقف تلك الاطالة على شدة المثير و كلما زادت الشدة زادت الاطالة، و العكس صحيح و بذالك يكون الانقباض طرفيا عند منشأ العضلة.

المرحلة الثانية :(مرحلة الاستعداد)

و هي مرحلة قصيرة جدا و لا يمكن ملاحظتها بسهولة، حيث تفصل بين الاستعداد و الانقباض العضلي اللامركزي و الانقباض الرئيسي المركزي

المرحلة الثالثة :(مرحلة الانقباض المركزي)

هي المرحلة التي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية و التي بفضل الانقباض البليومتري تتحول الى الطاقة الحركية، و هي دلالة العمل البليومتري.

1-2-3-2 تقسيم فيروتشانسكي (verkhoiansk) للعمل البليومتري:

المرحلة الاولى

تقابل المرحلة الاولى من مراحل العمل البليومتري (تشو)

المرحلة الثانية

تقابل المرحلة الثالثة ل تشو

و بذالك نرى ان المرحلة الوسيطة ل تشو مرحلة انتقالية غير ملحوظة او محسوبة و بذالك يرى فارنتنوس (varentionos) ان تقسيم و فيروتشانسكي هو اقرب الى العمل البليومتري، من حيث ان العمل البليومتري يمثل دورة اطالة excentrique في المرحلة الاولى و دورة تقصير concentrique في المرحلة الثانية(بسطويسي احمد2000،ص295,296)

1-2-4 اسس العمل البليومتري :

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على اسس ثلاثة رئيسة، أسس فيزيائية، ميكانكية و نفسية، تمثل الأسس الفيزيائية للعناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية و حجم العضلات و السرعة و اطالة العضلات و مرونة المفاصل، أما الاسس الميكانكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام و العضلات و الروافع و العجلة الخ . تؤثر هذه الاسس في العمل البليومتري، اما الاسس النفسية فتمثل الارادة و التصميم و المثابرة على التدريب و التي في غيابها لمثلث الاسس الثلاثة الرئيسة للعمل البليومتري لن تؤتي ثمارها و هذا ما اكده بسطويسي بالنسبة للعوامل النفسية(بسطويسي احمد2000،ص299)

1-2-4-1الاسس الفيزيائية :

تمثلها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الانسان كالقوة العضلية و السرعة الحركية و مطاطية العضلات و مرونة المفاصل.

1-2-4-2ا لاسس الميكانكية

و المتمثلة بنظام العمل الميكانكي الذي يعتمد على كل من الشغل و الروافع و العجلة ..... الخ . من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البايوميكانيك

1-2-4-3 الاسس النفسية :

يمثلها الاعداد النفسي للاعبين سواء اكان اعدادا طويل المدى ام قصير المدى.

و في ضوء ما تقدم به (روبرت فارتنوس)عن اهمية الاعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الاسس الثلاثة (الفيزيائية و الميكانكية و النفسية)، و مدى تأثير ذالك لاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية، اذ لا يمكن ان تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب ارادة اللاعب و تصميمه و مثابرته وتاقلمه مع جو المنافسات و ظروفها، و اعدادا متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية(بسطويسي احمدص44)

1-2-5 انواع التمارين في البليومترك :

توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط bondissementالى القفز نحو الاسفل saut au contrebasسوف نتطرق باختصار الى مختلف انواع القفز حسب الاشكال و الاعدادات التي يمكن تغييرها

1-2-5-1 التمارين حسب اشكال التنفيذ :

هناك نوعين من القفز : الوثب الافقي و الوثب العمودي كما يمكن ان نغير في ادوات التمرين

- العمل بحبل القفز la corde
- العمل الشواخص او الحواجز المنخفضة plots et haies basses
- العمل بالحواجز المرتفعة les haies hautes
- العمل بالمقاعد و المصطبات les bancs et les plinthes
- العمل بالحبل المطاطي èlastique
- العمل بالحلقات و الالواح les cerceaux et les lattes

كما يمكن ان تنفذ القفزات حسب دوافع متغيرة و نوعية الاستثارة فنجد :

- الخطوات العملاقة على اليمين و اليسار
- القدمين مجتمعين
- التخطي بين شيئين الى الامام و الى الخلف skipping
- الصدع الجانبي و الامامي
- القدمين متباعدين

1-2-5-2 التمارين حسب معالم التنفيذ :

هناك ثلاث انواع :

- النوع الاول هو التغيير في طريقة الانتقال : ثابت او تنتقل صغير او تنقل كبير
- النوع الثاني هو تنفيذ التمارين بالنتقلات مختلفة : انثناء على رجل قرفصاء او نصف قرفصاء
- النوع الثالث الثاني هو تنفيذ التمارين بالنتقلات مختلفة : انثناء على الرجل ,قرفصاء أو نصف القرفصاء

النوع الثالث هو التغيير في ايقاع التمرين أما في الحجم أو في التردد(1)

كما يمكن أن نصنف تمارين البليومترك حسب شدة الاستثارة ومنها :

- تمارين ذات شدة ضعيفة :(القفزات بين الشواخص والألواح و الاطارات .....)
- تمارين ذات شدة متوسطة :(القفز بين الحواجز والمقاعد والمصطبات.....)
- تمارين ذات شدة عالية:(المصطبات العالية).
- تمارين الأثقال الكبيرة على الشكل البليومتوي مع وجود وقت نابض(عصام عبد الخالق,ص190)

1-2-5-3 القفز العميق:

القفز العميق واحدامن التدريبات الذي تقوم فكرته على حدوث انقباض عضلي تطولي، يليه بصورة سريعة انقباض عضلي تقصيري والذي له تأثير كبير في زيادة الطاقة المطاطية زيادة الفعل المطي المعكوس.

وينصح في القفز العميق باستخدام الهبوط على القدمين سوية في مراحل التدريب الأولى وكذلك بالنسبة للشباب والناشئين، وذلك قبل استخدام القفز برجل واحدة كما ينصح بالهبوط على بساط أو أرضية لينة لامتصاص قوة الصدمة، وفي القفز العميق ينصح بالهبوط على كرة القدم (القسم الأنسي الأمامي من القدم)مع انثناء الركبتين الى زاوية التى تسمح بالارتداد الملائم "المشابه لما يحتاجه الرياضي في رياضته الخاصة "و بالتغيير السلس للدفع للأعلى.

ينحصر مستوى الانجاز في القفز العميق على اختيار الارتفاع المناسب و الذي يؤثر في الشد العضلي المنعكس او شد المغزل العضلي، و الذي يعمل على زيادة مخزون الطاقة المطاطية للعضلة، اذ يعتمد هذا العمل على مرحلتي الانقباض اللامركزي و المركزي، و الذي يعد امرا يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على الحركات جميعها.

و بذالك تتضح اهمية رد الفعل المنعكس على لقفز العميق حيث تخضع العضلات تحت شد وقوة نتيجة درجة الحمل الواقع عليها اثناء التدريب، فعند بدء مرحلة القفز مباشرة يحدث انقباض عضلي لا مركزي في المجموعة العضلية المادة للرجلين يعقبها انقباض مركزي لحظة القفز.

ان القفز العميق هو احد طرائق تدريبات البليومترك التي تقوم بتدريب القوة القصوى (القدرة) العضلية معا، و ذالك عن طريق الخاصية اللامركزية للتقلص العضلي، و يعمل هذا النوع من التدريب على تطوير العلاقة بين القوة القصوى و القوة الانفجارية اذ يتطلب توافقا تاما في مقدار الحوافز العصبية و الاستجابات العضلية، و هذا يعتمد على سرعة رد فعل الاثارة العضلية المعينة و في تدريبات القفز العميق يتم القفز من صندوق مرتفع على ارض لينة ثم القفز عاليا، ووجد

الروس ان افضل طريقة لتطوير التحفيز العضلي يكون من ارتفاعات تناسب مستوى اللاعب (عصام عبد الخالق,ص191).

1-2-5-4 تقنية الهبوط السليم في التدريب البليومتري :

ان العنصر المهم في تنفيذ الاداء هو مرحلة الهبوط فعلي النقيض من الرأي السائد فان الاصطدام بالارض لا يتم امتصاصه بالكامل بواسطة القدم، بل ان مجموعة الكاحل و الركبة و الورك مجتمعة تعمل مع بعضها بعضا لامتصاص صدمة الهبوط ثم تقوم بعد ذالك بنقل تلك القوة. ان الاستخدام السليم لهذه المفاصل الثلاثة جميعها سيسمح للجسم باستخدام مرونة العضلات في عملية امتصاص قوة الهبوط و من ثم استخدام تلك القوة في الحركات التي تلي، و ليس هذا من اجل التقليل من اهمية ضربة القدم.

ان ضربة القدم يجب ان تكون على كامل سطح القدم ليمكن الاستفادة من القدم لامتصاص الصدمة، وانه من غير السليم ان يتم الهبوط كليا على عقب القدم " سطح" القدم و ذالك لان هذه النوعية من الهبوط سوف تنقل قوة ارتطام عالية جدا عبر العظام و مفاصل الكاحل و الركبة بمقدار يتجاوز استطاعة قدرة العضلة على امتصاص الصدمة، وان الرياضي يجب ان يكون رد فعله من الارض كما لو ان الارض كانت ساخنة و بهذا تأكد تطبيق اقصى سرعة في الابتعاد عن الارض(عصام عبد الخالق,ص192).

1-2-6 عوامل نجاح التدريب البليومتري :

البليومترك هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدرا عاليا من التعامل مع الجهاز العصبي و يجب ان ياخذ في الاعتبار العوامل الاربعة الاتية :

1-2-6-1حمل التدريب :

ان العامل الاساس في التدريب البليومتري هو تحديد احمال التدريب الملائمة و المناسبة، و بالنسبة للناشئين فان تفاوت درجة النضج و درجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب, وان حجم التدريب بصفة اساسية يمكن ان يكون عاليا اذا كانت شدة التدريب منخفضة.

1-2-6-2القوة الاساسية :

يرى (جامبيتا) انه عند البدء بالتدريب البليومتري فان هناك مستويات اساسية مبينة للقوة تعد امرا ضروريا، اذ ان القوة الاساسية التي كان يعتقد انها ضرورية كان مبالغا فيها تماما، و لقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتمادا على خبرته العلمية والاسس النفسية للتدريب البليومتري . و لا يعني هذا ان القوة الاساسية ليست مهمة، بل انها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعتها قبل البدء في التدريب البليومتري

1-2-6-3المهارة :

ان التنفيذ السليم للتمرينات يجب ان يركز بشكل دائم على المستويات كافة، وانه من المهم بالنسبة الى اللاعب المبتدئ ان يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها البناء (شدة/كثافة) اعلى من العمل. ان الحركة هي تبادل مستمر

بين عملية انتاج القوة و انخفاض القوة، وتؤدي الى حصيلة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء الاسفل من الجسم، الورك الركبة الكاحل ان التزامن و التوافق ما بين المفاصل كافة ينتج قوة رد فعل من الارض ينتج عنها قدر عال من القوة.

1-2-6-4 التقدم :

ويقصد به الانتقال التدريجي من اداء المهارة السهلة الى المهارة الصعبة، فمثلا يكون الارتقاء برجلين معا اكثر من رجل واحدة و ذالك في المراحل الاولى من التدريب البليومتري و يجب ان تزيد عدد الحركات لدى تمكن اللاعب المبتدى من اتقان الحركات التي اعطيت له، و من الاهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق و على تعزيز اداء نماذج الحركة(عصام عبد الخالق,ص193).

خلاصة:

ان التدريب البليومتري واحد من أهم أنواع التدريب في الوقت الحاضر، والذي أضحى يثير اهتمام المدربين و المختصين في اعداد البرامج والمناهج التدريبية، حيث ان الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشمل على أداء يعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة واداءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة، وأخرى تتطلب قدرا معينا من مكون السرعة والقوة، ودائما فان الاجتماع الصحيح لنسبة مكون السرعة والقوة لتحديد القدرة وفقا لنوع النشاط هو الذي يؤدي الى أفضل النتائج، و البليومترك يجمع بين القوة والسرعة اذ لابد من اتباع أفضل الطرق المؤدية الى تحسين اللياقة البدنية و المهارية

1-3- القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية أحدى الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية، ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية.

وقد عرفها (مفتي إبراهيم حماد) على أنها : " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ".

وعرفها (فاضل سلطان شريدة) بأنها: " أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة"، وتشترك القوة العضلية في مختلف الانشطة الرياضية سواء أكان هذا النشاط الرياضي الممارس فردياً أو جماعياً سواء أكانت هذه القوة قليلة أو كبيرة في هذا النشاط ، كما أن حركات جسم الإنسان هي عبارة عن حركات توافقية بين الجهازين العصبي المركزي والجهاز العضلي، فبدون القوة العضلية لا يتمكن الإنسان من أداء أي حركة جسمية، فبفضل القوة العضلية يتحرك الجسم، وتعتبر القوة من أهم الصفات البدنية والأساسية في الكرة الطائرة وخاصة في الأطراف السفلى لأنها تستخدم في عملية القفز عند أداء مهارة الصد أو السحق من قبل اللاعبين .

وللقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة .. الخ، فالقوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها إن يحرك شيئاً أو مقاومته إذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل إلى أن تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين والبعض يقول إلى سن الخامسة والثلاثين، والقوة هي التي يبنى عليها انجازات اللاعب، لذلك يمكننا القول أن الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة وهي الأساس لإنتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء ، لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن أدائه الحركي طبقاً لفنون اللعبة وتكنيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول إلى اكبر قدر ممكن للإنتاج الحركي، لذا لا نبالغ إذا قلنا أن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية ، واللاعب إذا لم يكن قوياً لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية للإمام ، وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة كلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها، وهنا لابد من الإشارة إلى أن مرحلة العمر إلى سن العاشرة تتساوى فيها القوة العضلية للبنات والصبيان ميدانياً وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة .

ويعرف عصام عبد الخالق القوة: بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلف.

ويعرفها زاسيورسكي : بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها .

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الأمر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فإذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك أن العضلة تسير في تطوير مستواها . (قاسم حسن المندلاوي ، محمود عبد الله الشاطي ، 1987 ، ص82) .

1-3-1 أنواع القوة العضلية :

من خلال إطلاعنا على المصادر والمراجع المختلفة التي قد بحثنا فيها عن موضوع القوة العضلية وأقسامها ، وجد هناك الكثير من الآراء فهناك من قسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع ومنهم (هارا) حيث يقول : " نظراً للأسباب المنطقية

والتعليمية فقد قسمت القوة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي : القوة القصوى والقوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) ومطاولة القوة " فالقوة الانفجارية هي إحدى أنواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية إلى ثلاثة أقسام وهي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة.

والقسم الآخر من الخبراء قسمها إلى القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاولة أي أن بعض الخبراء قد أضافوا القوة الانفجارية إلى القوة القصوى.(قاسم حسن المندلاوي ،محمود عبد الله الشاطي،1987، ص85).

أن القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة هي القوة ولكن الذي يختلف هو الشكل ويبقى النوع واحد،عليه فان للقوة العضلية أنواع عديدة اختلف المختصون في هذه الأنواع ولكن اجمع الأغلب منهم على الأشكال التالية:

- القوة القصوى (العظمى) .
- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية .
- مطاولة القوة (تحمل القوة) .

1-3-1-1 القوة القصوى (العظمى):

وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب وخاصة لاعب رفع الأثقال والمصارعة، إذ هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي، ويمكن تطوير القوة العظمى بالطـرق التالية :

أ – طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 4-6 تمارين في التدريب الواحد ، وفي كل تمرين يتم عمل 5-8 تكرارات وكل مرة يتم إعادتها من 1-3 مجموعات باستخدام 85-95% من النسبة العظمى من قوة اللاعب ويفضل تغيير هذه التمارين مرة واحدة في الأسبوع .

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

ج- طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني هذه الطريقة استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها ويستخدم في هذه الطريقة 7-9 تمارين ، وكل تمرين يتم في 5-6 دورات ، وتعاد الدورات على النحو التالي:

الدورة الأولى تعاد من 5-6 مرات باستخدام 70% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

1-3-1-2 مطاولة القوة (تحمل القوة):

يعني تحمل القوة عند الرياضيين وقدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه علاوي بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية، ويعرفه ريسان خريبط بأنه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة، نستنتج من هذه التعاريف أن مطاولة القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة ، ومن الرياضات التي تحتاج إلى تحمل القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو

والمصارعة ، ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 25% – 30% من وزن جسم اللاعب.

ويمكن تكرار التمرين المستخدم الى حد الوصول للتعب باستخدام 30–70% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، وغالباً ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير تحمل القوة، وبشكل عام تعتبر هذه الطريقة (الدائرية) أفضل الطرق المستخدمة حيث تستخدم بشكل واسع وكبير بالمقارنة مع الطرق الأخرى المستخدمة،

لا سيما أنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية ويمكن تطبيقها في أي مكان تريده، ولكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب تحديد التمارين أولا مع تحديد عدد مرات التكرار ، وتحديد فترات الراحة بين التمرين والأخر، وعند اختيار التمارين يجب ان تكون سهلة الاستعمال وخالية من حركات التعقيد، وخاصة إذا تم استخدامها من المبتدئين والشباب.

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

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

– حجم الحمل : متوسط التكرار الواحد من 20–30 مرة أو أكثر ، وتكرار التمرين الواحد من 4–6 مرات .

– شدة الحمل: تمتد الشدة من 50–70% من أقصى مستوى اللاعب .

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

1–3–1–3 القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية :

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكنا القول أن القوة (القدرة) الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة، والمهم في هذه القوة أن الرياضيين يؤدون حركتهم من الانقباض الايزوتوني إلى الانقباض الايزومتري والعكس صحيح أيضا، ولكن بأقصر وقت ممكن ومهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق انجازات أفضل كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد وكرة القدم ... الخ، حيث يبدأ اللاعب بالارتفاع التدريجي بقوته، مبتدئاً من نقطة الصفر والتدرج بزيادتها للوصول إلى الحد الأقصى لها بأقل زمن ممكن لذلك لا اعتقد أن لاعبا يستغني عن هذا النوع من القوة، لا بل هي الأساس لبعض أشكال الرياضة ، ولو تأملنا طريقة إنتاج القوة في فعاليات العدو السريع (المسافات القصيرة)والوثب العريض من الثبات ورمي الرمح والتجديف وقذف الثقل وركل الكرة بالرجل (الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم) والتصويب بكرة اليد والمناولة الطويلة بكرة السلة والضرب الساحق بالكرة الطائرة،

وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى تطور مستوى الانجاز بالاعتماد على القدرة الانفجارية ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية مع أداء الرياضي للتمرين باستخدام أقصى الجهد، كما أن تكرار المجهود يجب أن يكون قليلا إذا تم التدريب على أساس الملاحظات السابقة يجب ضمان تحسين قدرة اللاعب في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية السريعة الانقباض، وان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية . (منتديات المدرب المصري).

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

(قاسم حسن حسين 1998 م)"بأنها القابلية التي تصل أليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن" (ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ،2001 ، ص40) .

وايضا (زكي محمد حسن 1998 م) "أنها قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن ".

وقدر عرفها الباحث بأنها قابلية الرياضي على إصدار أقصى مقدار من القوة في أقل زمن ممكن لأداء الواجب الحركي، ويمكن تعريف مفهوم القوة الانفجارية حسب مفهوم (قاسم حسن المندلاوي) بأنها : " هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً ". ويمكن تعريفها بـ: الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جداً، ولذلك تكون خاصية القوة الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية. (ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي، 2001 ، ص40) .

1-4- الانقباضات العضلية

يعتبر الانقباض العضلي الوظيفة الاساسية للعضلة، وهو المسؤول عن القوة الناتجة عنها ويتميز بثلاث خصائص هي:

_ الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي

_ الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي

_ الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي

1-4-1 انواع الانقباض العضلي

1-4-1-1 الانقباض الايزومتري

تنقبض العضلة دون حدوث حركة، اي لا تحدث فيه اية تغيرات لطول العضلة اثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع في حالة طولها ان تقصر، وتستخدم لهذا التدريب انواع من المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر تحريكه او محاولة دفع الثقل كجدار الحائط او البار الحديدي المثبت، او باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة اخرى مثل: دفع و شد احد الذراعين للاخر اذ انه يصبح في الامكان انتاج قوة عضلية كبيرة دون اظهار حركة واضحة للعضلات العاملة او للثقل الذي يحاول الفرد دفعه.

1-4-1-2 الانقباض الايزوتوني

يحدث الانقباض العضلي الايزوتوني عندما تكون العضلة قادرة غلى الانقباض اما بالتقصير او بالاطالة لاداء عمل ما، اي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك، وينقسم الانقباض الايزوتوني الى الانقباض المركزي و الانقباض اللامركزي.

1-4-1-2-1 الانقباض المتحرك المركزي

يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة, وبذلك تقصر الياف العضلة وتؤدي الى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة اي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل.

1-4-1-2-2 الانقباض المتحرك اللامركزي

حيث تنقبض العضلة في اتجاه اطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية مثل: النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات اربع رؤوس الفخذية، ويدخل ايضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية، وعلى سبيل المثال: في الانقباض المركزي واللامركزي عندما تكون المقاومة اقل من القوة، حيث ان رفع الثقل يتطلب ان تنقبض العضلة مركزيا بالتقصير، ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لابطاء سرعة نزوله تحت تاثير الجاذبية الارضية، وفي هذه الحالة سنجد ان العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها، ويحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فالانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وانما تعود العضلة الى طولها الطبيعي. (أمر الله البساطي،1998،ص89، ص) .

1-4-1-3 الانقباض المشابه للحركة

وهو انقباض يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الاداء ويأخذ الشكل الطبيعي لاداء الحركات الفنية التخصصية، فيعتبر اكثر انواع تدريبات القوة تاثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالاداء الحركي مثل حركات الشد في السباحة او التجديف، كما تعتبر اجهزة التدريب بالاثقال من الوسائل التي تستخدم لتحسين كفاءة الانقباض العضلي الايزوكينيتيكي.

1-4-1-4 الانقباض البليومتري

وهو عبارة عن انقباض متحرك، غير انه يتكون من عمليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدا الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الامر الى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها، فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما يؤدي اعضاء الحس فيها لتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية.

ويحدث ذلك عند اداء الكثير من المهارات الرياضية، كاداء حركة الوثب لاعلى التي يقوم بها لاعبوا حائط الصد في رياضة الكرة الطائرة، ويمكن تلخيص انواع الانقباضات العضلية في الجدول التالي:

الجدول 1 :يبين انواع الإنقباضات من حيث الشكل والتغير في العضلة (أمر الله البساطي،1998،ص89، ص90) .

شكل الانقباض	انواعه	التغير في العضلة
متحرك	ا_ ايزوتوني _ مركزي _ لامركزي ب_ مشابه للحركة ج_ بليومتري	_ تقصر العضلة باتجاه مركزها. _ تطول العضلة وتنقبض باتجاه اليافها. _ تقصر العضلة او تطول تبعا للحركة المطلوبة. _ نمط العضلة اكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة.
ثابت	د_ ايزومتري	تنقبض العضلة بنفس طولها.

1-5-الكرة الطائرة :

1-5-1تعريف الكرة الطائرة:

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

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 09م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويي، و ارتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور , و2.24م للإناث، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم، وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت.

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

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

1-5-2 نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000سنة قبل الميلاد، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر، وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب آخر، أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه، أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 , وكانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL] .

مع ذلك وبالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماساشوستس"بأمريكا.

وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكـرة الطائرة" "VOLLE BALL" ،لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة ، وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية، وموورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين، في البداية استعمل" وليام مورقان " شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم، ثم وصلت إلى انجلترا عام 1914 م،وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوربا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصيبة التي كانت في ذلك الفترة.

وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي باول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات : في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م ، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي , وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة, وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر , لبنان عام1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت. (محمود صقلي ، 1996,ص 11,ص 18) .

1-5-3 أهم تواريخ الكرة الطائرة :

1985 : ظهور الكرة الطائرة باسم"مينتونات"MINTONETTE " بفضل "وليام مورقان "WILLIAM MORGAN" .

1896 : تغير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL)بواسطة السيد هانستيد .

1897 : صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "YMCA" .

1922 : أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية .

1947 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة "FIVB" مكون من 14 دولة برئاسة ليباد "LIBAUD" مقره باريس .

1964: دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .

1988 : أول دورة عالمية للكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEY" .

1998 : تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة استعمال التنقيط المستمر، تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة.

2003 : إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م باندونيسيا .

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

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

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

أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية .(www.volley- ball.com)

1-5-4 تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FIVB" :

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.(Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball , 1988)

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع ، ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلث الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكتف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أثينا " عام 1986م كل هذا بالنسبة للذكور، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول، أما عن آخر مشاركات لفرقنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك.

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها .(p5، p4، 1998، 1999، Oueld Ammar،AEK) .

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضية كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس .(علي معوش ، 1994 ، ص08) .

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

1-5-6 خصائص و مميزات الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها :

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين , كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية .
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب.(أكرم زكي خطايبة ، 1996 , ص 61 ،ص62) .
- قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر .
- يمكن ممارستها في كل فصول السنة , في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا .
- هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة ,كرة, ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ .
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين , فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .
- قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم , فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر .
- قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة, مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في اللعب.
- تعتب رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج انحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك.
- تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية .
- تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي .
- يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير ....الخ، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال .
- هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط .(أكرم زكي خطايبة، 1996 , ص 61 ،ص62).

1-5-7 أهم قوانين الكرة الطائرة :

1-5-7-1 الملعب : تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 11أمتار، وارتفاعها 2.43م، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين "les tiges" كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم، أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي، و05م وراء كل خط جانبي , أما علو السقف فيكون بين [7 إلى12] .

1-5-7-2 الكرة :الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي من الكرات الخفيفة .

- محيطها بين 65 -67 سم
- ضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.
- وزنها بين 260-280 غ.

1-5-7-3 دوران اللاعبين في الميدان :

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

1-5-7-4 التمريرات الثلاثة :

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

1-5-7-5 نظام التنقيط المستمر (R.P.S) :

أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل، وللفوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط .(القوانين الرسمية للاتحادية الدولية الكرة الطائرة، 2004،2001،ص5،ص38) .

5-7-6 تغيير اللاعبين :

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان , وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه، أما عن اللاعب الحر، فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي .(علي مصطفى طه،1999، ص16)

1-5-8 مميزات وقوانين أخرى :

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

- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق .

1-5-9 أهم المهارات الاساسية

الكرة الطائرة كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها المتعددة ويتوقف نجاح الفريق على مدى انتقائه لمبادئ اللعبة الأساسية.

إن الفريق الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي التمريرات على اختلافها بخفة ورشاقة ويؤدي الإرسال بمختلف الطرق ويغطي المراكز الخالية في الملعب ويقوم بالضربة الهجومية بإحكام، كما يصد ويشترك في عملية الصد بشكل يفوت على خصمه الضرب بشدة أو أن يوجه الكرة إلى المكان المرغوب، أما المبادئ الأساسية لهذه اللعبة فتنقسم إلى الإرسال ، التمرير، الصد والضربة الساحقة(زينب فهمي,1994ص10)

1-5-9-1 الإرسال :

يعتبر من أهم الضربات الهجومية المباشرة التي يستعملها اللاعبون من خلال المباراة وهو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة.

فهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، وفي بداية كل شوط وبعد كل خطا من طرف اللاعب الخلفي الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال وحيز ما يفعله المرسل هو ضرب الكرة بيد مفتوحة والأصابع بجانب بعضها حتى تأخذ استدارتها، ويعتبر الإرسال أول هجوم بهدف تفرقة وذبذبة الفريق الخصم وهذا بتعطيل الاستقبال لتسهيل عملية الصد، وكذلك لتسجل نقطة الدخول إلى الملعب.

1-5-9-1 أنواع الإرسال :

1-5-9-1-1 الإرسال من الأسفل : وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي في مستوى أسفل من الكتف وهو نوعان :

أسفل الكتف ← الإرسال الأمامي
أسفل الكتف ← الإرسال الجانبي

1-5-9-1-2 الإرسال من الأعلى: والذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من الكتف وينقسم إلى(حسين عبد الجواد,2000ص35)

أعلى الكتف ← الإرسال الأمامي
أعلى الكتف ← الإرسال الجانبي
أعلى الكتف ← الإرسال بالارتقاء (إرسال تنس)

1-5-9-2 الاستقبال :

هي تقنية موجهة نحو إرجاع أو استقبال الكرة القادمة من طرف الخصم وتكون حركة استقبال الكرة مسحوقة برسغي اليدين وهما ملتصقتين والساعدين متقاربين حتى يسمح لنا بتوجيه الكرة.

1) ويعتبر الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة إذ أن أي خطا يرتكب أثناء الاستقبال سينتج عنه تضييع نقطة للفريق(حسين عبد الجواد,2000ص36)

1-5-9-3 التمرير :

هي من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعبة، وهي مهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم، والدفاع إذ أنه يصبح أحد الأطراف الهجوم المباشر أو الغير مباشر في حين أن الفرق الضعيفة تستغل التمرير كوسيلة دفاعية في أغلب الأحيان

هناك عدة أنواع من التمرير : (زينب فهمي,1994ص10)

- التمرير نحو الأمام.
- التمرير الجانبي.
- التمرير الخلفي.
- التمرير بالارتقاء.

1-6- حائط الصد :

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كلها تتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية، وباتخاذه طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو يحد من قوتها، إن فاعلية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدرته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها يقوم بها لاعب أو لاعبين وثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا، بحيث يكون حائط الصد مقابلا باتجاه الكرة عند أداء العملية (عملية الضربة الساحقة) ومن قبل الفريق المضاد.

1-6-1 تعريفه :

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

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

1-6-2 أهميته :

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

ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في الكرة الطائرة ثم تليه بلاعب واحد ، أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا ،فهو يزيد من مسؤولية لاعب الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة مهاجم منافس قوي.

1-6-3 الأساس الفني لمهارة حائط الصد

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

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

إن تشكيل وإقامة حائط الصد يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة وكذلك فإن له تأثيره النفسي على المهاجم ، فشعور المهاجم باشتراك لاعب مقابل له في الشبكة تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتت انتباهه ، ولذلك يعد المصد في معركة مواجهة تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس. (عصام الدين الوشاحي ، 1997، ص130).

1-6-4 الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع وإقامة حائط الصد :

- الوضع الأساسي لتشكيل حائط الصد هو انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين وبحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفرودتين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيدا .
- وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب على الشبكة ، وهذا الأسلوب يحد كثيرا من هجوم المنافس.
- فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد ، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهد لإعطائه قوة في الوثب.
- التحركات المناسبة لتشكيل حائط الصد ، وهنا يجب أن نميز بين نوعين هما :

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

– ايجابية عمل الكتفين والأصابع لأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولة تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس.
– استقراء القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانة ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للاعب المنافس ، ويعد هذا الاستقراء من أهم العوامل التي تؤدي إلى نجاح حائط الصد.
– دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب.
– أهمية تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب لزيادة السطح الذي تشغله أيدي اللاعبين فتكون فرصة الصد أكبر ولكن بالمقابل فإن ذلك يؤدي إلى تقليل عدد المدافعين خلق حائط الصد وزيادة المساح من الملعب المطلوب تغطيتها.
– زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد الدفاعي والهجومي.

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

1-6-5 توقيت الصد :

إن معرفة متى تقفز لتصد سوف تعتمد على نوع الهجوم ومميزات (خصائص) لكل مهاجم فردي القاعدة الأساسية أن لاعب الصد يجب أن يقفز بعد المهاجم بالضبط في معظم الإعداد (التجهيزات) لتصد الهجمات السريعة، ويجب على لاعب الصد أن يقفز في نفس وقت الإعداد تذكر وضع اليدين العالي عند البدء والعوامل الأخرى الواجب وضعها في الاعتبار مع توقيت الصد هي وضع أو موقع المهاجم بالنسبة لبعد المسافة عن الشبكة، بالنسبة للكرة التي يتم إعدادها للخلف بالقرب من خط الهجوم قد ينتظر الصد حتى يبدأ المهاجم في تصرف أو حركة الذراع المسدد قبل القفز . فكلما تعمق الإعداد انتظر لاعب الصد فترة أطول. (عصام الدين الوشاحي ، 1997، ص131) .

1-6-6 أنواع حائط الصد:

1-6-6-1 الصد الهجومي : عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة للحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها أثناء نحو الملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

1-6-6-2 الصد الدفاعي : عند أداء الصد الدفاعي يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة ن وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدان ويثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع ومقابلتها الكرة أثناء الصد.

1-6-6-3 الصد الفردي : يتصدى لاعب فقط للهجوم.

1-6-6-4 الصد الجماعي : لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم .

(Frehmer J.ackermenm/blonnt,1990, p151) .

1-6-7- طريقة أداء الصد : ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل وهي :

- وقفة الاستعداد . - الهبوط.
- الوثب. - الصد .

1-6-7-1 وقفة الاستعداد :

يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار 50 – 100سم فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقف أو اخذ خطوات جري والنظر يكون إلى المهاجم المنافس، يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك .

1-6-7-2 الوثب :

يتم الوثب بالرجلين بعد ثني الركبتين ثني عميق.

- تكون اليدين قريبتين من الأصابع المفرودة ومنتشرة على سطح الكرة ، وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي . أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤديا حركة بسيطة مع ثني الرسغين خلفا ثم أماما في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.
- تكون أيدي المشتركين في الصد متجاورة ومكونة سطحا مجوفا وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وخفضها للأمام.
- ينحي الجسم ويميل للأمام ، مد مفصل الفخذ والساقين قليلا إلى الأمام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء. (عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص 135) .

1-6-7-3 الهبوط :

- بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة ، على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى على جانب الرأس.
- ثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدان أمام الجسم بدون لمس الشبكة.
- ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.
- يتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد الأداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد .

1-6-8 وينقسم الصد إلى ثلاث أقسام وهي :

1-6-8-1 الصد بلاعب واحد :

يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية الملعب ومكان اللاعب القائم بالصد، ويعطي فرصة لباقي اللاعبين في استقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد، وعيبها أن أيدي لاعب الصد لا تغطي إلا جزء قليلا أمام الكرة، ويستخدم هذا النوع من الصد من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي فرصة للفريق المدافع القيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين ، ويستخدم أيضا في حالة وجود لاعب صد يتقن التوقيت المناسب و التصرف وعندما تتوافر الرغبة للفريق المدافع بالقيام بالهجوم المضاد.

وكذلك عندما يسكون الفريق المهاجم ضعيفا في الضربات الهجومية ، وأيضا في حالة الفريق المدافع ضعيف المستوى في كيفية تشكيل حالات الصد بلاعبين أو ثلاث لاعبين. (عصام الدين الوشاحي ، 1997 ، ص 136) .

1-6-8-2 الصد بلاعبين

يعتبر الصد بلاعبين من أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الوقت الحاضر ، بحيث أن هذه الطريقة لا تسمح بمرور الكرة بين أيدي القائمين بعملية الصد، لأنها تغطي جزء كبير أمام الكرة ، وستخدمه في حالة التوافق والتوقيت وإتقان الخطوات التي يقوم بها اللاعبان القائمين بعملية الصد مع تساوي الارتقاء وضبط الوقت لديهم.

وتتم طريقة الصد بلاعبين بتحرك القائمين بالصد للداخل ليتقابلا معا في منتصف المسافة بينهما أو المسافة القريبة من الكرة المراد صدها ، ويمكن تنفيذ هذه الحالة من مراكز (2 ، 3 ، 4) وتتم إما من لاعب مراكز (2 ، 3) في مركز

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

1-6-8-3 الصد بثلاثة لاعبين:

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

1-7-المراهقة

تمهيد

تعتبر المراهقة من أهم المراحل التى يمر بها الفرد لأنها المرحلة التى يتم فيها اعداد الفرد المراهق ليصبح مواطنا يتحمل المسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع و فيها تتكون شخصية و تتحدد مقومتها، و يتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية و الفيزيولوجية، كما يبلغ الفرد طوله النهائي و كذالك يتم فيها نضجه العقلي و الوجداني و الاجتماعي و تحتاج هذه الفترة الى عناية خاصة من طرف الدربين من حيث اسلوب التعامل , فلا بد ان تتاح الفرصة الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و لاستعمال امكانياته و قدراته الجديدة و اعطائه الثقة بالنفس.

1-7-1 مفهوم المراهقة:

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

ويطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي . (**عبد الرحمان العيساوي ،1999،ص100**) .

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد و تمتد من العقد الثاني من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين. (حامد عبد السلام زهران ،1977،ص289) .

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

1-7-2 تعريف فئة الاواسط :

اذا كنا بصدد التحدث عن فئة الاواسط او المرحلة الممتدة ما بين 20_19سنة ،فاننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، و هي مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة، و يتم تاكيده في هذه الفترة اذ ان الحياة في هذه المرحلة تاخذ طابعا اخر و فيها يتجه الفرد محاولا ان يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بيم تلك المشاعر و الجديدة و الظروف البيئية لتحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته ازاء الشؤون السياسية والاجتماعية والثقافية والرياضية وازاء العمل الذي يسعى اليه.(نوري الحافظ1990ص48).

1-7-3خصوصيات فئة الأواسط:

1-7-3-1 الخصوصيات المرفولوجية:

- نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حولي 2سم في كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع.زيادة في الوزن 3كلغ في العام.

_ نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال (ذكور) وظهور الشحم في الحوض عند البنات.

1-7-3-2 الخصوصيات الفيزيولوجية:

_ نلاحض من الناحية الفزيولوجية بأن القفص الصدري أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18 سنة.

_ القدرة الرئوية 3500سم مكعب(بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة)

_ نلاحظ أيضا بطئ في الإيقاع القلبي,الذي يصل إلى حوالي 70نبضة في الدقيقة وكذلك في الإيقاع النفسي.

1-7-3-3 الخصوصيات النفسية :

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة، سواءا كانت سلبية أو إيجابية إما المعقدة أو البسيطة، فالمدرب أو المربي يجب أن يفوق قدرته أي (يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة)(نوري الحافظ,ص49)

2-الدراسات السابقة والمشابهة

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

اولا _ الدراسات السابقة التي تناولت التدريب البليومتري

ثانيا _ الدراسات السابقة التي تناولت الارتقاء لحائط الصد

2-1الدراسات التي تتعلق بالتدريب البليومتري

الدراسة الاولى:

دراسة عبيد ,أبو المكارم(1997):

"تأثير اسلوبين من التدريبات البليومتري على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقي الوثب"

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقي الوثب. وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبلية والقياسات البعدية، حيث اشتملت عينة البحث على (12)متسابقا من متسابقي الوثب بنادي الزمالك المشاركين في بطولة الجمهورية وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين في العمر والطول والوزن، حيث خلصت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها,بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق لصالح القياس البعدي.

الدراسة الثانية

دراسة الدرعة ,شاكر فرهود1999

"تأثير تدريبات البلومترك على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجبين للاعبي كرة اليد" اذ

هدفت الدراسة على التعرف على تأثير على التدريب البليومتري على مسافة الوثب الطويل من الثبات وتم استخدام المنهج التجريبي، على عينة من لاعبي الدرجة الاولى لكرة اليد و قد بلغ حجم العينة (24) لاعبا تم تقسيمهم لمجموعتين متكافئين طبقا لمتغيرات الدراسة (العمر . الوزن . اختيارات القدرة العضلية) حيث خلصت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من التدريبات البليومترية و تدريبات الاثقال في القياسات البعدية لمصلحة المجموعة التجريبية في متغير الوثب الطويل.

الدراسة الثالثة

دراسة الصوفي ,عناد جرجيس(1999)

"دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترك وتدريبات الأثقال على الانجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأثروبومترية"

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام تدريبات البليومترك على الانجاز الوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنتروبومترية،كما استخدم المنهج التجريبي على عينة من طلبة الصف الثاني في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل والبالغ عددهم (26) طالبا، اد خلصت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الختبارات القبلية والبعدية الناتجة من أثر استخدام التدريبات البليومترك للمتغيرات الاتية(ثني مفصل الكاحل,القوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن والانجاز بالوثب الطويل ,ركض 30متر,القوة الانفجارية للرجلين).

الدراسة الرابعة

دراسة المشهداني ,محمد يونس (2000)

اثر استخدام التدريبات البليومترية في القدرة اللاهوائية و بعض متغيرات الية التقلص العضلي
هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الاستخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية، حيث أستخدم المنهج التجريبي على عينة (18) لاعبا يمثلون منتخب محافظة نينوى بكرة القدم للاعمار (17-18) سنة قسموا الى مجموعتين متساويين و بشكل عشوائي مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة، اذ خلصت النتائج الى ان التدريبات البليومترية كان لها تأثير ايجابي في اختبارات القدرة الهوائية اذ ضهر وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا يأكد أهمية التمرينات البليومترية في تطوير القدرة اللهوائية.

الدراسة الخامسة

دراسة حسن كريم2002

أثر تدريبات الأثقال والبليومتريك في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر تدريبات الأثقال، البليومتري في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، حيث أستعمل المنهج التجريبي على (24) لاعبا دون سن (19) سنة يمثلون منتخب كربلاء ، وتم تقسيمهم إلى ثلاث

مجموعات متكافئة وتم استخدام المنهج التجريبي وتضمن البرنامج التدريبي مدة (08) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع.

- **المجموعة الأولى** :تتألف من (08) لاعبين طبقت المنهج التدريبي المقترح باستعمال الأثقال تجريبية
- **المجموعة الثانية** :تتألف من 08 لاعبين طبقت المنهج التدريبي المعمول به من قبل المدرب ضابطة.

حيث خلصت النتائج الى أن لتمارين الأثقال، البليومتري، أثر في تنمية القوة الانفجارية، وأن الأفضلية كانت للمجموعة الأولى في تدريبات الأثقال في بعض الاختبارات، والمجموعة الثانية البليومتري في اختبارات أخرى.

2-2الدراسات التي تتعلق بالارتقاء لحائط الصد

الدراسة الاولى

_ دراسة مافيوليت واخرين 2002

أثر التدريبات المركبة بين التدريب البليومتري والتنشيط الكهربائي للعضلة في ارتفاع القفز العمودي

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر التدريبات المركبة بين التدريب البليومتري والتنشيط الكهربائي للعضلة في ارتفاع القفز العمودي، حيث كان المنهج التجريبي هو المنهج المستخدم على عينة تكونت من 10 لاعبين، اذ خلصت نتائج الدراسة الى ان التدريبات المركبة بين استخدام تمارين البليومترك والتنشيط الكهربائي للعضلات اثبتت فعالية في تحسين المقدرة على القفز العمودي لدى لاعبي الكرة الطائرة, كما انها ادت الى زيادة سريعة في قوة العضلات المادة والثانية للركبة.

الدراسة الثانية

دراسة خليل إبراهيم الحديثي وشاكر محمد عبد الله 2005 .

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

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر استخدام تمرينات البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأجري البحث على فريق نادي الرمادي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي(2004-2005) وعددهم (12) لاعبا قسموا إلى مجموعتين(ضابطة وتجريبية) الضابطة استخدمت المنهج الاعتيادي والتجريبية استخدمت تمارين البلايومترك بواقع (06) لاعبين لكل مجموعة تم تطبيق تمرينات البلايومترك على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة إجراء التجربة البالغة (12) أسبوعًا ،وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إكمال البرنامج التدريبي بعدها جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائيًا،حيث استنتج الباحثان أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهارتي الضرب وحائط الصد .

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

الدراسة الثالثة

دراسة م.م أسعد حسين عبد الرزاق و م.م فراس كسوب راشد 2010 .

"تأثير أساليب عرض متنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة" .

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة،و استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتم إجراء هذا البحث في المدة من(2010/2/21 ولغاية 2010/4/4) وعلى عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار للعام الدراسي (2010/2009) وبلغ عددهم (40) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية استخدمت أساليب العرض المتنوعة والأخرى ضابطة استخدمت الأسلوب المتبع .

وتكونت كل مجموعة من (20) طالبا بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ ،وأظهرت النتائج على أن لأساليب العرض المتنوعة تأثير ايجابي في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ،وكذلك إن أساليب العرض المتنوعة كانت هي الأفضل في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة من الأسلوب المتبع مع طلاب المرحلة الثانية ،في ضوء النتائج أوصى الباحثان بضرورة استخدام أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارات الكرة الطائرة من اجل التعرف عن مدى تأثيرها في تعلم تلك المهارات ، وكذلك ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد على الأساليب التعليمية الحديثة .

الدراسة الرابعة

دراسة بوساق حسان 2015: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال أقل من(17 سنة) ،هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية ،و التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة على عينة قوامها 24 لاعب المجوعة التجريبية و تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة صنف أشبال و المجموعة الشاهدة و تضم 10 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة صنف أشبال و أشارت النتائج إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال .

الدراسة الخامسة

دراسة عماري حسام الدين:2015 مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

اثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على اداء تقنية الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة U17،

هدفت الدراسة الى وضع وحدات تدريبية مقترحة للتعرف على التعرف على العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وحائط الصد، حيث أستخدم المنهج التجريبي لانه يلائم العين المدروسة والمكونة من 24 لاعبا من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة، 4 يشكلون العينة الاستطلاعية و10 لاعبين يمثلون المجموعة الشاهدة، ومثلهم في المجموعة التجريبية.حيث أشارت النتائج المحصل عليها على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لصالح التجريبية.

2-3التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة، يتضّح لنا أنها تناولت أشكالا متعدّدة في التصميم والتجريب، وأنواعا وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارتها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن: حيث استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي:

- التعرف على تأثير على التدريب البليومتري على مسافة الوثب الطويل من الثبات .
- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي .
- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على ارتفاع وزمن الوثب من وضع القرفصاء بجهاز بوسكو
- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على زمن عدو (30) مترا
- التعرف على أثر استخدام تدريبات البليومترك على الانجاز الوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنتروبومترية.
- التعرف على أثر استخدام تدريبات الأثقال على الانجاز الوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنتروبومترية.
- المقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترك وتدريبات الأثقال على الانجاز الوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنتروبومترية.
- التعرف على اثر الاستخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية

التعرف على اثر استخدام التمرينات البليومترية في التكيفات الحاصلة في بعض متغيرات الية التقلص العضلي لبعض عضلات الاطراف السفلى

- التعرف إلى أثر استخدام تمرينات البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري

من كل ما سبق يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:

- ان كل تدريبات البليومترك المقترحة و تدريبات الاثقال التقليدية قد اثرت على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من التدريبات البليومترية و تدريبات الاثقال في القياسات البعدية لمصلحة المجموعة التجريبية في متغيري الوثب الطويل من الثبات و الوثب العمودي
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الختبارات القبلية والبعديةو لصالح الاختبارات البعدية الناتجة من أثر استخدام التدريبات الأثقال للمتغيرات الاتية(مد مفصل الكاحل, والانجاز بالوثب الطويل ,ركض 30متر,القوة الانفجارية للرجلين, مرونة ثني الركبة ,مرونة مفصلا الكتفين.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال"

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

- البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين .

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

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

– الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة.

– إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.

– اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.

– مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تدعيم وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

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

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

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

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

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

1-1 التدريب :

1-1-1 لغة : : مصدر درب ،يدرب ، تدريبا: درب أي عوده و مرنه و التدريب هو تزويد العاملين بالدراسات العلمية التي تؤدي إلى رفع درجة المهارة في اداء واجبات الوظيفة مثل تدريب الرياضي (المعجم العربي الأساسي، محمد محي الدين صابر، 1989، ص443)

1-1-2 اصطلاحا: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالا ما.(أمر الله أحمد البساطي ،1998،ص2) .

و قد عرفه matvive عبارة عن اعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية و الفنية و الخططية و العقلية و النفسية و الخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

1-1-3 إجرائيا:هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع لقواعد علمية قصد تطوير امكانيات اللاعب والوصول به الى افضل مستوى.

1-2 البليومترك:

1-2-1 لغة : ومصطلح بليومترك Plyomtric منحدر من أصله الإغريقي Pleythyein و Metric والتى تعنى القياس، وهذا هو المفهوم الإغريقي القديم لهذا المصطلح

1-2-2 إصطلاحا: أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلي قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الإنفجارية

1-2-3 إجرائيا

هي أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي الى قوة زسرعة اكبر في الأداء.

1-3 الارتقاء:

1-3-1 لغة : مصدر ارتقى، يرتقي، ارتقاء، مرتقي، أي ارتقى الرجل السلم ،ارتفع و صعد(محمد محي الدين صابر، 1989، ص544)

1-3-2 اصطلاحا : هو القَفْز من نقطة معيّنة ومحاولة بلوغ أقصى بُعد ممكن .

1-3-3 إجرائيا: هو محاولة القفز الى اعلى من النقطة أ الى النقطة ب، وهو القفز من مستوى معين قصد الوصول الى مستوى اعلى.

1-4 الصد :

1-4-1 لغة : صدَّ ، يَصُدّ ، صدا، منع حدوثه مثل صد الهجوم بمعنى منع (محمد محي الدين صابر، 1989، ص724)

1-4-2 اصطلاحا: د.ناهده الدليمي : هو الحركة التي يسمح بأدائها للاعبي الخط الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس ، ويعد اللاعب الذي يضع كلتي يديه أو أحداهما بإزاء الفرق الأخر وفوق مستوى الحافة العليا للشبكة قد حاول صد الكرة وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلا إذا ما لامست لاعبا أو عدة لاعبين.

1-4-3 إجرائيا: هي مهارة يقوم بها لاعبوا الخط الأمامي بوضع اليدين فوق مستوى الشبكة، قصد منع مرور الكرة، وتعتبر مهارة دغاعية وهجومية.

2- إشكالية الدراسة :

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

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

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

إن النظرة قد تغيرت حول مفهوم القدرات لدى النشء سواء كانت بدنية أو مهارية أو عقلية فالدراسات والبحوث قد توصلت إلى أن تلك القدرات أكبر استيعابا وإدراكا وتكيفا مع متطلبات اللعب المتقدمة والمعقدة وخاصة القدرة على تحمل الأحمال البدنية المقننة والمناسبة لخصائص مراحل النمو للناشئين .

وحيث أن البداية مع الناشئ يجب أن تكون مناسبة لقدراته على الاستيعاب أي يجب أن يتلاءم حد الاستيعاب الأعلى وتتحداه ،فإن المحتوى للبرامج والتدريبات لعناصر الأداء البدني والمهاري والخططي لا بد من إعدادها وفق اسس مقننة علميا من حيث الشكل والاداء .(إبراهيم شعلان،محمد عفيفي،2001،ص15،ص16).

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

وفي الجزائر تحاول المعاهد والجامعات وحتى مدارس الكرة الطائرة اعطاء دفع جيد لهذه الرياضة كونها تمثل اطار هام لانشغالات الشباب مما جعل الاهتمام بها يزداد يوما بعد يوم فاصبح اللاعبون يتدربون بطريقة منتظمة وشبه احترافية وهذا التدريب يؤدي الى تحسين القدرات البدنية و الفنية والتي بدورها تحسن من مردود اللاعبين وذلك وفقا للاسس البدنية والعقلية والصفات النفسية ولعل الطرق المعتمدة في التدريب تختلف من مدرب لاخر وحسب البرنامج المحدد والمسطر مسبقا وقد حاولنا تسليط الضوء غلى احدى هاته الطرق وهي طريقة التدريب البليومتري كي نرى مدى استعمالها لها من طرف المدرب ومدى نجاعتها واقعيا وايضا مدى انتشارها وتطبيقها من طرف مختلف المستويات في البطولة الوطنية ومن هنا جاءت اهمية هذه الدراسة للتعرف على تاثير التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد في الكرة االطائرة حيث تكمن مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي :

"هل يوجد اثر للتدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة "

وعليه فان دراستنا تنطلق من التساؤلات الجزئية التالية:

1-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي على المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية لاثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد

2-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة و التجريبية لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

3- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

للتدريب البليوميتري اثر على الارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة

الفرضيات الجزئية

1-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي على المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية لاثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد

2-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

4- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة و التجريبية لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

4- أهداف الدراسة :

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

- توضيح أهمية التدريب البليومتري على أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة اواسط.

-كشف فاعلية طريقة التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المقترح على الارتقاء لأداء تقنية الصد للاعبي كرة الطائرة.

- الكشف عن مدى أهمية استعمال هذه الطريقة التدريبية في هذه المرحلة العمرية.

-إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي.

- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي .

5- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية ،وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة الكرة الطائرة في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل ،وأنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه المهارة .

- إلقاء الضوء على أهمية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .
- اقتراح وحدات تدريبية لتطوير الارتقاء قصد تحسين أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة الطائرة .
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة الطائرة الجزائرية.

6- أسباب اختيار الموضوع :

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

وتم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الخبايا ومنها :

- فئة الاواسط هي مستقبل الكرة الطائرة الجزائرية.
- توضيح تأثير برنامج تدريب بطريقة التدريب البليومتري على تحسين مهارة الصد .
- إبراز المدة الكافية لتحسين مهارة الصد بواسطة التدريب البليومتري.
- نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لفرق كرة الطائرة الجزائرية والتي تعاني تدهور حالتها ومستواها .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

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

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

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

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

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

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.

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

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد المنهج لأن المنهج هو"عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون". (بودواد عبد اليمين،2010،ص26) .

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العملية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة،ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية،بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة

معينة،ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى وذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

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

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

ومن خلال ما تقدم يمكننا أن نعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى.(بوداود عبد اليمين،عطاء الله أحمد،2009،ص136،ص137) .

3- مجتمع وعينة الدراسة:

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

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

أما تعريف العينة فهي :"إجراء يستهدف تمثيل لمجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة".(محمد نصر الدين رضوان،2003،ص14،ص17) .

ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية)، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتمثلت عينة البحث في فريق نادي الكرة الطائرة بوسعادة حيث تم تشكيل المجموعة التجريبية والشاهدة كالتالي:

أ– المجوعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها،و تضم 10 لاعبين من نادي الكرة الطائرة بوسعادة صنف أشبال.

ب– المجموعة الشاهدة :

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية.

و تضم 10 لاعبين من من نادي الكرة الطائرة بوسعادة صنف اواسط.

ج– تجانس مجموعات البحث:

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

الجدول (2): يمثل تجانس عينة الدراسة:

وسائل إحصائية / المتغيرات	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت)	دلالة ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	19.6	0.516	19.4	0.516	1	0.34	غير دال
الوزن	73.9	3.478	77.8	5.028	2.04	0.07	غير دال
الطول	178.2	2.616	180.3	4.62	1.14	0.28	غير دال

العمر:

من خلال الجدول (ب) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 19.6، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.516، أما بالنسبة ل للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 19.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.516، في حين سجلنا قيمة 0.34ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.34، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الوزن:

من خلال الجدول الجدول (ب) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 73.9، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 3.478، أما بالنسبة ل للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 77.8،

و انحرافا معياريا يقدر ب 5.028، في حين سجلنا قيمة 0.07ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.07، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الطول :

من خلال الجدول (ب) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 178.2، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 2.616، أما بالنسبة ل للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 180.3، و انحرافا معياريا يقدر ب 4.62، في حين سجلنا قيمة 0.28 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.28، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

يتبين من الجدول (ب) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول ، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

4- الخصائص السيكومترية للأداة:

4-1 معامل الثبات: ثبات الاختبار:

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

وقام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالأتي:

- نتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.95.
- نتائج ثبات اختبار الصد 0.91.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات

$$ر = 1 - \frac{6 \sum ف^2}{ن(ن^2 - 1)}$$

ف^2 : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

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

4-2 معامل الصدق:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

- نتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.
- نتائج صدق اختبار الصد 0.95.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

3-4 موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار الارتقاء بالإضافة إلى اختبار الصد فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. (مقدم عبد الحفيظ،1993، ص 52،ص53).

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات : اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لسارجنت واختبارات مهارة الضرب الساحق والتي أجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي تم معالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة كمعامل الارتباط "سبيرمان" و (t test)كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير السرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

5-1- الاختبارات المستعملة :

5-1-1 تعريف الاختبار:

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

كما عرفه **وجيه محجوب على أنه:**"قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة،و يضيف **وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسي** : هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا.(وجيه محجوب ،1989،ص254).

الاختبارات البدنية: وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة،السرعة،التحمل..الخ) وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية،من أجل تقييم المستوى البدني للفرد،كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية،حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخططية في الألعاب الجماعية والفردية.(بوداود عبد اليمين،عطاء الله أحمد،2009،ص103).

5-1-2 الاختبارات البدنية :

5-1-2-1 باختبار القفز العمودي لسارجنت :

تعريف :

إن اختبار القفز العمودي والذي يرتبط مع اسم العالم سارجنت Sargent الذي اهتم بهذا النوع من الاختبارات وطورها منذ العام (1921) وهو كثير الاستخدام في مجال التربية الرياضية سواء كان استخدامه في قياس القوة الانفجارية (القدرة) لعضلات الرجلين لغير الرياضيين في بحوث خاصة باللياقة البدنية أو للرياضيين في بحوث خاصة بالتعرف على ما متوفر من صفات بدنية أو في التعرف على تطور المناهج التدريبية أو ما شابه ذلك من استخدامات كثيرة .

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

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

-**الهدف من الاختبار** :قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

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

-مواصفات الأداء :

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

الشروط:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

-التسجيل:

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

5-1-2 الاختبارات المهارية:(اختبار مهارة الصد) .

اسم الاختبار : اختبار الصد .

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

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

طريقة أداء الاختبار:

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

على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من المركز 2 ومثلها من المركز 3 وخمس مرات من المركز 4، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب . (محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم، 1997، ص 253).

التسجيل:

- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط ويمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب مثل لمس الشبكة.
- تسجل عدد الكرات التي قام بصدها اللاعب .

5-2 الوسائل و الأساليب الاحصائية:

الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء s.p.s.s ، ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

5-2-1 المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ...، سن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س. (على لصيف،محمود السامرائي ، 1973، ص 75،ص76) .

وصيغته العامة هي : $\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$

حيث: $\bar{س}$: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

5-2-2 الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

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

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

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعيـاري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\bar{س}$: المتوسط الحسـابي.

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

5-2-3 (ت) استيودنت:

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

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

ن: عدد العينة.

$س_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

$س_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

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

$ع_2^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (نزار الطالب،محمود السامرائي،1975،ص 55) .

6- مجالات الدراسة:

تنقسم مجالات الدراسة في بحثنا هذا إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث، وأخيراً المجال الزمني، أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

المجال البشري: تمت الدراسة على فريق نادي الكرة الطائرة بوسعادة اواسط كمجتمع للدراسة حيث تم تقسيم الفريق إلى مجموعة شاهدة تضم 10 لاعبين و أخرى تجريبية أيضاً تضم 10 لاعبين.

المجال المكاني: جرت الدراسة داخل مقر تدريبات الفريق و ذلك بالقاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

المجال الزمني: تم تقسيم المجال الزمني إلى قسمين، الأول نظري حيث بدأنا الدراسة بشكل جدي أواخر شهر نوفمبر 2015 وبداية شهر ديسمبر الموالي. أما الجانب التطبيقي فكانت كما يلي:

إجراءات الدراسة الميدانية (على العينة الاستطلاعية):

- الاختبار الأول : 2016/01/10
- إعادة الاختبار: 2016/01/24

إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

- الاختبار القبلي: 2016/02/01
- الاختبار البعدي: 2016/03/30

7- ضبط متغيرات الدراسة:

3-1 ضبط متغيرات الدراسة:

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

عنوان الدراسة: اثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصدلدى لاعبي الكرة الكائرة،فئة اواسط

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

أ- أولا: تعريف المتغيرالمستقل:

هو "العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة".

تحديد المتغير المستقل: التدريب البليومتري.

ب- ثانيا: تعريف المتغير التابع :

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

تحديد المتغير التابع: الإرتقاء لحائط الصد.

8- الاجراءات الميدانية :

8-1 الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في القاعة الخاصة بالرياضة على مستوى ثانوية جابر بن حيان المسيلة. وتتمثل هذه الوسائل والأجهزة في:

- الاختبارات البدنية والمهارية.
- استمارات تسجيل البيانات.
- شريط لاصق.

- ملعب الكرة الطائرة كامل ومجهز (الشبكة بالارتفاع القانوني، خطوط الملعب واضحة...).
- كرات طائرة قانونية.

لوحة تسجيل الطول والارتقاء مدرجة بالسنتيمتر إلى غاية 400 سم

8-2 البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة الطائرة أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق ،حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة وتحسين مهارة الصد انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب .

وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية لتطوير صفة القوة من أجل تحسين مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

8-2-1 خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

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

8-2-2 الخطة الزمنية للبرنامج :

تم تقسيم البرنامج إلى 16 وحدات تدريبية ، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2015/02/1 إلى 2015/04/07.

8-2-3 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

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

وكان الهدف من التجربة هو:

- التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة .
- التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ و محاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية .
- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها.
- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.
- التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل .
- إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

8-2-4 التجربة الرئيسية للبحث :

تضمن البرنامج التدريبي على 16 وحدات تدريبية نفذت، وقد استغرقت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام (الاثنين –الاربعاء) من الساعة 17:30الى19:00.

القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي .

وذلك في يوم 2015/02/01 .

القياس البعدي :تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي .

وذلك في يوم 2015/03/30 .

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

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1- عرض وتحليل النتائـج:

1-1 اختبار الارتقاء:

الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
المجموعة الشاهدة	53.1	2.024	55	49	0.258	0.803	18	غير دال
المجموعة التجريبية	53.4	2.590	58	49				
الفرض الصفري اذا sig>0.05 لا توجد فروق و الفرض البديل اذا sig<0.05 توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الإختبار القبلي يقدر ب 53.1، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 2.024، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 53.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 2.590، في حين سجلنا قيمة 0.258 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.803، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

2-1 اختبار الصد:

الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
قبلي شاهدة	7.4	1.264	10	6	0.218	0.832	18	غير دال
قبلي تجريبية	7.5	0.971	9	6				
الفرض الصفري اذا sig>0.05 لا توجد فروق و الفرض البديل اذا sig<0.05 توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الإختبار القبلي يقدر ب 7.4، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.264، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 7.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.971، في حين سجلنا قيمة 0.218 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.832، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

1-3 اختبار الارتقاء :

الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	53.1	2.08	55	49	0.7	0.502	9	غير دال
بعدي	52.4	2.22	54	48				
الفرض الصفري اذا sig>0.05 لا توجد فروق و الفرض البديل اذا sig<0.05 توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (5) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 53.1، و انحرافا معياريا يقدر ب 2.08، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 52.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 2.22، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 0.7، بمستوى دلالة يقدر ب 0.502، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة لم تحقق نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

4-1 اختبار الصد :

الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	7.4	1.26	10	6	0.6	0.56	9	غير دال
بعدي	7.7	0.76	9	7				
الفرض الصفري اذا sig>0.05 لا توجد فروق و الفرض البديل اذا sig<0.05 توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 7.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.26، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 7.7، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.76، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 0.6، بمستوى دلالة يقدر ب 0.56، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة لم تحقق نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

1-5 اختبار الارتقاء :

الجدول 07 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	53.4	2.59	58	49	3.25	0.01	9	دال
بعدي	57	2.21	60	53				
الفرض الصفري اذا sig>0.05 لا توجد فروق و الفرض البديل اذا sig<0.05 توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (7) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 53.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 2.59، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 57، و انحرافا معياريا يقدر ب 2.21، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 3.25، بمستوى دلالة يقدر ب 0.01، و هو اصغر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

1-6 اختبار اصد :

الجدول 08 : يبين مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	7.5	0.971	9	6	10.954	0.001	9	دال
بعدي	11.5	0.849	13	10				
الفرض الصفري اذا sig>0.05 لا توجد فروق و الفرض البديل اذا sig<0.05 توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (8) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 7.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.971، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 11.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.849، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 10.954، بمستوى دلالة يقدر ب0.01، و هو اصغر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

1-7 اختبار الارتقاء :

الجدول 09 : يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	52.4	2.221	55	48	6.029	0.001	18	دال
بعدي	57	2.211	60	53				
الفرض الصفري اذا sig>0.05 لا توجد فروق و الفرض البديل اذا sig<0.05 توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (9) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 52.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 2.221، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 57، و انحرافا معياريا يقدر ب 2.211، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 6.029، بمستوى دلالة يقدر ب0.001، و هو اصغر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

1-8 اختبار اصد :

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

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (ت)	دلالة(ت) sig	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	7.7	0.674	9	7	9.775	0.001	18	دال
بعدي	11.5	0.849	13	10				
الفرض الصفري اذا sig>0.05 لا توجد فروق و الفرض البديل اذا sig<0.05 توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الإختبار القبلي يقدر ب 7.7 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.674 ،كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 11.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.849، في حين سجلنا قيمة 9.775 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.001، و هو اصغر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

2- مناقشة النتائـج :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى اثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة, فئة اواسط ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الارتقاء و اختبار الصد ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 3 إلى 10 ،سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضية العامة و التي من خلالها افترضنا أن " للتدريب البليومتري اثر على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اواسط " ، و كذا الفرضيات الجزئية المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

النتائج التي حصلت عليها العينة الشاهدة في اختبار اللارتقاء (القبلي) في الجدول (3) كانت على النحو التالي ، 53.1 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 2.024، اما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة 53.4 كمتوسط حسابي ،و الانحراف المعياري 2.590 ، أما (ت) فقد سجلت قيمة 0.258 ،بمستوى الدلالة 0.803، حيث نلاحظ أن 0.803 أكبر من 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

و في اختبار الصد في الجدول (4) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 7.4 كمتوسط حسابي ، و 1.264 للانحراف المعياري، أما بالنسبة للمجموعة اتجريبة فسجلت قيمة 7.5 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 0.971 و 0.218 كقيمة ل (ت) ،بمستوى الدلالة 0.832 ،و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لاثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية و منه فالفرضية الأولى قد تحققت .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

النتائج التي حصلت عليها العينة الشاهدة في اختبار اللارتقاء (القبلي) في الجدول (5) كانت على النحو التالي ، 53.1 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 2.02 ، اما في الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة 52.4 كمتوسط حسابي ،و الانحراف المعياري 2.22، أما (ت) فقد سجلت قيمة 0.7 ،بمستوى الدلالة 0.502 ، حيث نلاحظ أن 0.502 أكبر من 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

و في اختبار الصد في الجدول (6) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 7.4 كمتوسط حسابي ، و 1.26 للانحراف المعياري، أما بالنسبة للاختبار البعدي فسجلت قيمة 7.7 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 0.67 و 0.6 كقيمة ل (ت) ،بمستوى الدلالة 0.56 ، حيث نلاحظ أن 0.56 أكبر من 0.05 ،و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الشاهدة و هذا ما يدل على أن الفرضية الثانية قد تحققت.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

نلاحظ أن النتائج التي حصلت عليها العينة التجريبية في اختبار اللارتقاء (القبلي) في الجدول (7) كانت على النحو التالي ، 53.4كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 2.59 ، اما في الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة 57 كمتوسط حسابي ،و الانحراف المعياري 2.211، أما (ت) فقد سجلت قيمة 3.25 ،بمستوى الدلالة 0.01 ، حيث نلاحظ أن 0.01 أصغر من 0.05 ،و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية .

و في اختبار الصد في الجدول (8) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 7.5 كمتوسط حسابي ، و 0.97 للانحراف المعياري، أما بالنسبة للاختبار البعدي فسجلت قيمة 11.5 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 0.849 و 10.954كقيمة ل (ت) ،بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث نلاحظ أن 0.001 أصغر من 0.05 ،و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية .

و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية و هذا ما يدل على أن الفرضية الثالثة قد تحققت. ويرجع ذلك الى تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية، هذا ما يتفق مع دراسة **خليل إبراهيم الحديثي وشاكر محمد عبد الله** 2005 والتي توصلت الى انه بعد إكمال البرنامج التدريبي جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائيًا،حيث استنتج الباحثان أن البرنامج التدريبي فعال في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهارتي الضرب وحائط الصد. وايضا دراسة **دراسة بوساق حسان 2015** التي توصلت الى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

النتائج التي حصلت عليها العينة الشاهدة في اختبار اللارتقاء (البعدي) في الجدول (9) كانت على النحو التالي ، 52.4كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 2.221، اما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة 57كمتوسط حسابي ،و الانحراف المعياري 2.211 ، أما (ت) فقد سجلت قيمة 6.029 ،بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث نلاحظ أن 0.001 أصغر من 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية .

و في اختبار الصد في الجدول (10) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 7.7 كمتوسط حسابي ، و 0.674 للانحراف المعياري، أما بالنسبة للمجموعة اتجريبة فسجلت قيمة 11.5للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 0.849 و 9.775كقيمة ل (ت) ،بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث 0.001 أصغر من 0.05 ،و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية .

و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لاثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية لصالح التجريبية ،و هذا ما يدل على أن الفرضية الرابعة قد تحققت، ويرجع ذلك الى تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وعدم تطبيقه على المجموعة الشاهدة. هذا ما يتفق مع دراسة **عماري حسام الدين:2015** والتي خلصت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية

في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لصالح التجريبية.وايضا دراسة **دراسة المشهداني ,محمد يونس (2000)**، التي توصلت الى ان التدريبات البليومترية كان لها تأثير ايجابي في اختبارات القدرة الهوائية اذ ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين، الشاهدة والتجريبية لصالح التجريبية، وهذا يأكد أهمية التمرينات البليومترية في تطوير القدرة اللهوائية.

ومنه فهذه النتائج تبين أثر التدريب البلومتري من خلال البرنامج التدريبي المطبق، على الارتقاء لحائط الصد، هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على: **للتدريب البليوميتري اثر على الارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة.**

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

استنتاجات

إن تعلم التقنيات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة يعود أساسا إلى شعور المدرب و اللاعب بأهمية هذه التقنيات ، فتحقيق النتائج و الرفع من مستوى اللاعب ليس وليد الصدفة و إنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية و التحضير البدني الجيد ، كما أن للوسائل و المدرب دور فعال في ذلك.

ونحن في هذا البحث حاولنا و من خلال تحليل نتائج يساهم في تطوير مهارة الصد و كذا معرفة العوامل التي تؤثر على هذا الأخير. وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي :

- ان استخدام التدريب البليومتري في شكل وحدات تدريبية لتطوير الارتقاء لحائط الصد بشكل خاص وتحسين اداء المهارة بشكل عام هو عمل علمي منهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والعمل به، وهو طريقة مدروسة ومساعدة له، وهو ما سيساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم، وكذا اختيار الوحدات التدريبية التي سيطبقها للوصول بهم الى مستوى معين.
- من خلال تحليل وملاحظة نتائج الاختبارات وانطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح ان التدريب البليومتري من خلال البرنامج المطبق له تاثير ايجابي على الارتقاء لحائط الصد.
- على المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لانها من اهم العناصر المؤثرة على اداء اللاعب والتغلب على التعب والارهاق اثناء المنافسات
- أن البرنامج التدريبي يعتبر من العوامل الأساسية في نجاح العملية التدريبية و كذا الوصول إلى المستوى الجيد و المطلوب وذلك بتطوير الصفات البدنية ، بالإضافة إلى أن المدربين يجمعون على أن نجاح أو فشل أداء تقنية الصد تؤثر على أداء اللاعب أثناء المباراة بالسلب أو الإيجاب.

اقتراحات

نظرا للدور البالغ الاهمية الذي يلعبه اختلاف وتنوع طرق التدريب في تطوير اداء لاعبي الكرة الطائرة، فإنه من الضروري بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على اعداد اللاعبين وتكوين المدربين وعلى ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث في هذا البحث يوصي بما يلي:

- ضرورة زيادة الاهتمام باداء مهارة الصد في الكرة الطائرة
- إستعمال طرق التدريب المناسبة لتطوير مهارة الصد
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية لتحسين مهارة الصد
- الإهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية
- التأكيد على المدربين بضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال الكرة الطائرة والعلوم المرتبطة
- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الاسلوب العلمي لاختيار الطريقة المناسبة لتطوير كل صفة بدنية
- التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وأن لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعيا
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علميوهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات، والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة
- الإستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد الوحدات التدريبية
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية

قائمة المصادر و المراجع

المصادر والمراجع

القرآن الكريم:

المراجع العربية:

1- احمد بسطويسي:اسس ونظريات التدريب الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر،2000.

2- احمد بدري حسين:نظريات وطرائق التربية الرياضية،دار الكتب والوثائق،القاهرة،مصر،1999.

3- أحسن بوبازين:سيكولوجية الطفل والمراهق،دار المعرفة،الجزائر، 2009.

4- أكرم زكي خطايبة :موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، ط1 ، مصر ، 1996.

5- أمر الله البساطي :"أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر،1998.

6- بوداود عبد اليمين:عطاء الله أحمد،المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية،ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون ،الجزائر،2009.

7- حامد عبد السلام زهران:علم النفس النمو،عالم الكتب،ط1،القاهرة،مصر،1977.

8- حاتم محمد آدم: الصحة النفسية للمراهقين،مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة،ط1، القاهرة،مصر،2005.

9- حسن السيد ابو عبده:الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم،مكتبة ومطبعة الاشعاع،ط1،القاهرة،مصر،2001.

10- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، مصر، 1990.

11-شحاته،محمد إبراهيم وبريقع،محمد جابر:دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي،منشأة المعارف،الإسكندرية، 1995.

11- زكي محمد درويش:التدريب البليومتري،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر،1988.

12- زينب فهمي:كرة اليد للناشئين،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر،1994.

13- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيال: كرة اليد ، جامعة الموصل ،دار الكتب والطباعة والنشر، 2001 .

14- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،ط1،القاهرة،مصر،1999.

15- عبد العزيز النمر:التدريب الرياضي ،ط1،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة،مصر،1996.

16- عبد الرحمان العيساوي:دراسات في تفسير السلوك الانساني،دار الراتب الجامعية،بيروت،لبنان،1999.

17- عبد الحميد محمد الهاشمي:علم النفس التكويني واسسه،مكتبة الخليجي،القاهرة،مصر،1976.

18- عصام الدين الوشاحي :المبادئ التعليمية للكرة الطائرة ، دار الفكر ، ط1 ، القاهرة ،1997.

19- عقيل عبد الله :الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية، 1987.

20- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.

21- علي لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.

22- علي معوش :الكرة الطائرة , دار الهدى , عين مليلة الجزائر، 1994 .

23- قاسم حسن المندلاوي ، محمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،1987.

24- قاسم حسن حسين:علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،ط1، الأردن،1997.

25- محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي،دار المعارف،الطبعة الثالثة عشرة،مصر،1994.

26- محمد نصر الدين رضوان:الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية،دار الفكر العربي،الطبعة الأولى، القاهرة،مصر،2003.

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

28 - محمود صقلي :الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة،القاهرة للطباعة و النشر، 1996.

29- مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث،تخطيط،تطبيق ، قيادة،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر،1998.

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

31- نور حافظ : المراهق، دار الفارس للنشر ، ط2 ، بيروت ، لبنان 1990.

32- وجيه محجوب :علم الحركة ،دار الكتاب للطباعة و النشر،جامعة بغداد ،1989 .

المراجع الأجنبية:

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

المواقع الالكترونية:

1- www.phy_edu.net يوم 13-01-2016على الساعة 01:30 .

2 -منتديات المدرب المصري . 15-01-2016على الساعة 11:30

3- WWW.FIVB.ORG 21-02-2016 على الساعة 12:30

4- www.volley- ball.com www.google.com. 20-02-2016 على الساعة22:00

5- www.badania.net/vb/showthread.php?t=3138 18-01-2016على الساعة 12:00

6- www.badania.net/vb1/uploaded...1160441013rar 28-01-2016 على الساعة 18:00

الجرائد و المجلات :

1- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية الكرة الطائرة ،2001،2004 .

2- القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية للكرة الطائرة ،المؤتمر العالمي للكرة الطائرة ،ألمانيا، 2001،2004م.

3- القواعد الرسمية للكرة الطائرة, الطبعة الجديدة 2004-2005 .

الملاحق

– العينة الإستطلاعية

– اختبار الصد

– الاختبار الأول

المحاولات / ا	مركز 2						مركز 3						مركز 4						مج كلي
	1	2	3	4	5	مج	1	2	3	4	5	مج	1	2	3	4	5	مج	
بغدادي خالد	+	_	_	+	_	2	+	+	_	_	+	3	_	_	+	+	_	2	7
بسكر رياض	+	_	+	_	+	3	_	+	+	+	_	3	+	+	_	_	+	3	9
بوجمعة زكرياء	+	+	+	_	_	3	+	_	+	_	+	3	+	+	+	_	_	3	9
لوعيل حمزة	+	+	_	+	+	4	+	_	+	+	+	4	+	+	+	_	_	3	10
بوطيبة محمد	+	_	+	_	+	3	_	+	+	_	+	3	+	+	+	_	_	3	9

- الاختبار الثاني

المحاولات / ا	مركز 2						مركز 3						مركز 4						مج كلي
	1	2	3	4	5	مج	1	2	3	4	5	مج	1	2	3	4	5	مج	
بغدادي خالد	+	_	_	+	_	2	+	+	_	_	+	3	_	_	+	+	_	2	7
بسكر رياض	+	_	+	_	+	3	_	+	+	+	_	3	+	+	_	_	+	2	8
بوجمعة زكرياء	+	+	+	_	_	3	+	_	+	_	_	3	_	_	+	+	_	3	9
لوعيل حمزة	+	+	_	+	+	3	+	+	+	_	_	3	+	+	+	+	_	4	10
بوطيبة محمد	+	_	+	_	+	3	_	+	+	+	_	3	+	+	+	_	_	3	9

– اختبار الارتقاء

– الاختبار الاول

الاسم واللقب	الاختبار الثاني		
	الطول	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
بغدادي خالد	241	286	45
بسكر رياض	241	295	54
بوجمعة زكرياء	243	293	50
لوعيل حمزة	244	297	53
بوطيبة محمد	241	292	51

– الاختبار الثاني

الاسم واللقب	الاختبار الثاني		
	الطول	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
بغدادي خالد	241	291	50
بسكر رياض	241	259	58
بوجمعة زكرياء	243	298	55
لوعيل حمزة	244	302	58
بوطيبة محمد	241	296	55

- اختبار الصد
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

المحاولات / الاسم واللقب	مركز 2							مركز 3							مركز 4							مج كلي
	1	2	3	4	5	مج		1	2	3	4	5	مج		1	2	3	4	5	مج		
عبد الرزاق نصيب	+	_	+	+	_	3		_	+	_	+	+	3		+	_	+	+	+	4		10
سماحي ياسين	_	_	+	+	_	2		+	_	_	_	+	2		+	+	_	_	_	2		6
بوناب سامي	+	_	_	_	+	2		_	+	_	+	+	3		+	+	+	_	_	3		8
مام محمد	_	_	_	_	+	1		+	_	+	+	_	3		+	_	_	_	+	2		6
بوقفالة سلمان	+	_	_	+	_	2		_	_	+	+	+	3		+	_	_	+	+	3		8
صابر الدراجي	+	_	+	_	_	2		+	+	+	_	_	3		+	_	_	+	+	2		7
بن شنيتي نبيل	+	_	_	_	_	1		+	_	_	+	+	3		_	_	_	+	+	2		6
منادي سليمان	+	+	_	_	_	2		+	_	+	_	+	3		+	+	_	_	+	3		8
بسكر منصف	+	+	_	_	_	2		+	_	+	_	_	2		+	+	+	_	_	3		7
بن شبحة خليل	+	+	_	+	_	3		_	+	+	+	_	3		_	+	+	+	_	2		8

- اختبار الصد
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولات / الاسم واللقب	مركز 2						مركز 3						مركز 4						مج كلي
	1	2	3	4	5	مج	1	2	3	4	5	مج	1	2	3	4	5	مج	
عبد الرزاق نصيب	+	_	_	+	_	2	+	+	+	_	_	3	+	_	+	_	_	2	7
سماحي ياسين	_	_	+	_	+	2	+	_	+	_	+	3	+	+	_	_	_	2	7
بوناب سامي	+	+	_	+	_	3	+	+	_	_	_	2	_	+	_	+	+	3	8
مام محمد	+	+	_	+	_	3	+	+	_	_	_	2	+	+	+	_	_	3	8
بوقفالة سلمان	+	+	_	_	+	3	+	+	_	_	_	2	+	+	+	_	_	3	8
صابر الدراجي	+	+	+	_	_	3	+	+	_	_	_	2	+	+	_	_	_	2	7
بن شنيتي نبيل	+	_	+	+	_	3	+	+	+	_	_	3	+	+	+	_	_	3	9
منادي سليمان	+	_	+	_	+	3	_	+	+	_	_	2	+	+			+	3	8
بسكر منصف	+	+	_	_	_	2	_	+	+	_	_	2	_	_	+	+	+	3	7
بن شبحة خليل	+	+	+	_	_	3	+	_	+	+	_	3	_	+	+	_	_	2	8

– اختبار الصد

– الاختبار القبلي

– العينة التجريبية

المحاولات / الاسم واللقب	مركز 2							مركز 3							مركز 4							مج كلي
	1	2	3	4	5	مج		1	2	3	4	5	مج		1	2	3	4	5	مج		
بومدوحة الطاهر	+	+	_	_	+	3		+	+	+	_	_	3		+	+	_	_	_	2		8
بومدوحة الهادي	+	_	_	_	+	2		+	_	+	+	+	4		_	_	+	+	+	3		9
سواق عبد الرحمان	_	_	_	+	+	2		_	+	_	_	+	2		+	_	+	+	+	3		7
بازة ثامر	+	_	_	_	+	2		_	_	_	+	+	2		_	_	_	+	+	2		6
بن موسى اكرم	_	_	+	+	+	3		_	+	_	_	+	2		_	+	_	+	+	3		8
طرفاية اسحاق	_	+	_	_	+	2		_	_	_	+	+	2		+	_	_	_	+	2		6
دريس عبد الرحمان	+	_	_	_	+	2		_	_	+	+	+	3		_	+	_	+	+	3		8
وزان حسني	+	_	+	_	+	3		_	_	_	+	+	2		_	_	+	+	+	3		8
عبد الرزاق اياد	+	_	+	_	+	3		+	_	+	_	_	2		_	+	+	_	_	2		7
زاوي محمد	+	+	_	_	_	2		+	+	+	_	_	3		+	+	+	_	_	3		8

- اختبار الصد
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولات / الاسم واللقب	مركز 2							مركز 3							مركز 4							مج كلي
	1	2	3	4	5	مج		1	2	3	4	5	مج		1	2	3	4	5	مج		
بومدوحة الطاهر	+	+	+	+	_	4		+	+	_	+	+	4		_	+	+	+	+	4		12
بومدوحة الهادي	+	+	+	+	+	5		+	+	+	_	+	4		+	_	+	+	_	3		12
سواق عبد الرحمان	+	_	+	+	_	3		+	+	+	+	_	4		+	+	+	+	_	4		11
بازة ثامر	+	+	+	+	_	4		+	_	+	+	_	3		+	_	+	+	_	3		10
بن موسى اكرم	+	+	+	_	_	3		+	+	+	+	_	4		+	+	+	+	_	4		11
طرفاية اسحاق	+	+	_	+	+	4		_	+	+	+	+	4		+	+	+	+	+	5		13
دريس عبد الرحمان	+	+	+	+	_	4		+	+	+	+	_	4		+	+	+	+	_	4		12
وزان حسني	+	+	+	+	_	4		_	+	+	+	_	3		+	+	+	+	_	4		11
عبد الرزاق اياد	+	+	+	_	_	3		+	+	+	+	_	4		+	_	+	+	+	4		11
زاوي محمد	+	_	+	_	+	3		+	+	+	_	+	4		+	+	+	+	+	5		12

– اختبار الارتقاء

– الاختبار القبلي

– العينة الشاهدة

الاسم واللقب	المحاولة		
	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
عبد الرزاق نصيب	244	294	50
سماحي ياسين	240	294	54
بوناب سامي	245	300	55
مام محمد	240	294	53
بوقفالة سلمان	244	293	49
صابر الدراجي	247	301	54
بن شنيتي نبيل	238	291	53
منادي سليمان	241	295	54
بسكر منصف	243	297	54
بن شبحة خليل	241	291	55

- اختبار الارتقاء
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

الاسم واللقب	المحاولة		
	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
عبد الرزاق نصيب	244	297	53
سماحي ياسين	240	294	54
بوناب سامي	245	298	53
مام محمد	240	293	53
بوقفالة سلمان	244	296	52
صابر الدراجي	247	295	48
بن شنيتي نبيل	238	291	53
منادي سليمان	241	295	54
بسكر منصف	243	298	55
بن شبحة خليل	241	290	49

– اختبار الارتقاء

– الاختبار القبلي

– العينة التجريبية

الاسم واللقب	المحاولة		
	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
بومدوحة الطاهر	243	295	52
بومدوحة الهادي	241	294	53
سواق عبد الرحمان	241	297	56
بازة ثامر	239	293	54
بن موسى اكرم	240	298	58
طرفاية اسحاق	240	291	51
دريس عبد الرحمان	241	293	52
وزان حسني	243	297	54
عبد الرزاق اياد	242	291	49
زاوي محمد	243	298	55

- اختبار الارتقاء
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

الاسم واللقب	المحاولة		
	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
بومدوحة الطاهر	243	302	59
بومدوحة الهادي	241	300	59
سواق عبد الرحمان	241	299	58
بازة ثامر	239	299	60
بن موسى اكرم	240	297	57
طرفاية اسحاق	240	295	55
دريس عبد الرحمان	241	297	56
وزان حسني	243	296	53
عبد الرزاق اياد	242	300	58
زاوي محمد	243	298	55

الحصص التدريبية

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الاولى

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقوم اللاعب بالجلوس وظهره على الحائط وفخذه متوازية مع الارض ليضع رجله على شكل زاوية قائمة وبعد سماع الاشارة يجري بسرعة قصوى مسافة 9امتار	مقاومة وزن الجسم وتطوير القوة القصوى لعضلة الفخذ الرباعية	30 ثانية	3	المشي مدة 45ثانية بين التكرارات ودقيقة ونصف بعد التمرين
التمرين الثاني	القفز المتواصل باستعمال حبل التدريب la corde	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	ثانية45	3	المشي مدة45 ثانية بين التكرارات ودقيقة ونصف بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الثانية

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يحمل اللاعب ثقلا على كتفيه يزن 10كيلوغرام والقيام بوضعية نصف القرفصاء Demi squat	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	ثانية45	3	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين
التمرين الثاني	باستعمال سلم التدريب حيث يحاول اللاعب بالتنطيط الجانبي رجل داخله ورجل خارجه ثم العكس	زيادة الرشاقة وتحسين التوافق العصبي العضلي للاطراف السفلية	30 ثانية	3	المشي مدة30 ثانية بين التكرارات ثانية بعد 45 التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الثالثة

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يحمل اللاعب ثقلا على كتفيه يزن 15كيلوغرام والقيام بوضعية squat القرفصاء	تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	15 تكرار	2	تمرير الكرة بالرجل واستقبالها مدة ثانية بين 30 التكرارات ودقيقة بعد التمرين
التمرين الثاني	يقفز اللاعب على مقعد ارتفاعه 70سم بحيث يكون نزوله على الارض بوضعية القرفصاء	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	45 ثانية	3	المشي مدة دقيقة بين التكرارات ودقيقة ونصف بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الرابعة

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقوم اللاعب بالقفز المتتالي على4 حواجز بحيث ارتفاع الحاجز70سم	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	45 ثانية	3	المشي مدة 45 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين
التمرين الثاني	يقوم اللاعب باداء تمارين تقوية عضلات البطن	عضلات البطن تساعد كثيرا في تطوير قوة الارتقاء	30مرة في كل تكرار	3	التمدد على الظهر مدة 30ثانية بين التكرارات والمشي 30ثانية بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الخامسة

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقوم اللاعب بالجلوس وظهره على الحائط وفخذه متوازية مع الارض ليضع رجله على شكل زاوية قائمة وبعد سماع الاشارة يقوم بالقفز على4 حواجز ارتفاعها 70سم	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	30ثانية	2	المشي مدة 45ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين
التمرين الثاني	يقف لاعب مقابل الاخر عند الشبكة. الاول يرمي الكرة نحو الشبكة والاخر يكون في وضعية تمارين الضغط حيث يحاول القفز والقيام بالصد	تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلية	10مرات متتالية لكل لاعب	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:السادسة

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقوم اللاعب بصعود الدرج حيث ارتفاع الدرجة 40سم وعدد الدرجات 20 _ القفز برجلين درجة بدرجة _ القفز برجلين لدرجتين	تحمل القوة لعضلات الاطراف السفلية	45 ثانية	3	تنطيط الكرة بالرجلين مدة دقيقة بين التكرارات ودقيقة ونصف بعد التمرين
التمرين الثاني	باستعمال سلم التدريب يقوم الاعب بالتنطيط الجانبي حيث في كل مرة تكون رجل داخل السلم والاخرى خارجه	تحسين التوافق العصبي العضلي والقوة المميزة بالسرعة عضلات الرجلين	45 ثانية	3	المشي مدة 45 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:السابعة

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يحمل اللاعب قرص يزن 10كغ ويضعه على مستوى الصدر حيث يقوم باداء وضعية نصف قرفصاء وبدون قفز	تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلية	15 مرة لكل لاعب	3	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين
التمرين الثاني	نفس المبدا بالنسبة للتمرين الاول ولكن بالقفز لاقصى مسافة ممكنة	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	15 مرة لكل لاعب	3	المشي مدة 45 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الثامنة

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقوم اللاعب بالقفز على الحلقات برجلين حيث ان المسافة بينها 2متر مع التركيز على ان يكون النزول بوضعية القرفصاء	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	30 ثانية	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45ثانية بعد التمرين
التمرين الثاني	يقوم اللاعب بالجلوس وظهره على الحائط وفخذه متوازية مع الارض ليضع رجله على شكل زاوية قائمة وبعد سماع الاشارة يقوم باداء 6 مرات متتالية لوضعية القرفصاء	تحمل القوة لعضلات الاطراف السفلية	30 ثانية	2	المشي مدة 45 ثانية بين التكرارات و45ثانية بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:التاسعة

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يضع اللاعب حبل مطاطي فوق مستوى ركبته ويحاول توسيع المدى الحركي للرجل اليمنى نحو الخارج,ثم الرجل اليسرى	تطوير قوة عضلات الفخذ الامامية والخلفية	12مرة لكل رجل	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45ثانية بعد التمرين
التمرين الثاني	يحمل لاعب الكرة والاخر مقابله عند الشبكة حيث يقوم الثاني بعمل حائط الصد ومحاولة خطف الكرة من الزميل	تحمل القوة في الرجلين	10مرات في كل تكرار	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:العاشرة

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يضع اللاعب حبل مطاطي فوق مستوى الركبة ويقوم بخطوات الى الامام ثم الى الوراء	تطوير قوة عضلات الفخذ الامامية والخلفية	10خطوات لكل رجل	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين
التمرين الثاني	يقف اللاعب عند الشبكة وهو يحمل كرتين بيديه اذ يحاول زميله لمس الكرة والنزول في وضعية النصف قرفصاء	تحمل القوة لعضلات الرجلين + تحسين مهارة الصد	10مرات في كل تكرار	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الحادية عشر

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقف لاعبان متقابلان عند الشبكة يقومان بالصد مع بعضهما لاقصى ارتفاع ممكن ثم الجري باقصى سرعة امتار9مسافة	تطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين	مرات 10 قي كل تكرار	3	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين
التمرين الثاني	يقف لاعب مقابل الاخرعند الشبكة. الاول يرمي الكرة نحو الشبكة والاخر يكون في وضعية تمارين الضغط اذ يحاول القفز والقيام بالصد	تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلية	10 مرات متتالية لكل لاعب	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الثانية عشر

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	لاعبان متقابلان عند الشبكة,حيث الاول يكون فوق الترمبولين والاخر يرمي الكرة للاعب الاول ويقوم الاخير بالصد	زيادة قوة اربطة الاطراف السفلية + زيادة قوة عضلات الاطراف السفلية	10 مرات في كل تكرار	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين
التمرين الثاني	يحمل لاعب الكرة والاخر مقابله عند الشبكة حيث يقوم الثاني بعمل حائط الصد ومحاولة خطف الكرة من الزميل	تحمل القوة في عضلات الرجلين	10 مرات في كل تكرار	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الثالثة عشر

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقوم اللاعب بالقفز على طاولة ارتفاعها 70سم مرة بالرجل اليمنى ومرة باليسرى	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	45ثانية	3	المشي مدة 45 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين
التمرين الثاني	يقف لاعب عند الشبكة حاملا الكرة ويقابله زميله في الجهة الاخرى,الاول يرمي الكرة نحو الشبكة والاخر يقفز حول حاجز ارتفاعه 70سم وبعدها يقوم بالصد	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	45 ثانية	3	المشي مدة 45 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الرابعة عشر

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقوم اللاعب بصعود الدرج حيث ارتفاع الدرجة 40سم وعدد الدرجات 20 _ القفز برجلين درجة بدرجة _ القفز برجلين لدرجتين	تحمل القوة لعضلات الاطراف السفلية	45 ثانية	3	تنطيط الكرة بالرجلين مدة دقيقة بين التكرارات ودقيقة ونصف بعد التمرين
التمرين الثاني	يقف اللاعب عند الشبكة وهو يحمل كرتين بيديه اذ يحاول زميله لمس الكرة والنزول في وضعية النصف قرفصاء	تحمل القوة لعضلات الرجلين + تحسين مهارة الصد	10مرات في كل تكرار	2	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:الخامسة عشر

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقف لاعب مقابل لاعب عند الشبكة,عند سماع الصافرة الاولى يقومان بالقفز وملامسة يدي بعضهما مرات متتالية,وعند الصافرة الثانية ينطلقان بسرعة قصوى في الاتجاه المعاكس حتى خط9امتار	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	10مرات في كل تكرار	3	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين
التمرين الثاني	يقف لاعبان عند الشبكة الاول عند خط 9امتار حاملا الكرة, والثاني في الجهة المقابلة, حيث يرمي اللاعب الاول الكرة نحو الشبكة, والثاني يقوم بخطوتين جانبيتين ويقوم بالصد	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	10مرات في كل تكرار	3	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين

المكان:القاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة

الصنف:اواسط

الحصة:السادسة عشر

	شرح التمرين	الهدف من التمرين	حجم /مدة التمرين	تكرار التمرين	الاسترجاع
التمرين الاول	يقف 3 مهاجمين في المركز 4,3,2 من الملعب حيث يقوم اللاعب بالصد في كل مركز ملاحظة: يقوم اللاعب بالهجوم في لحظة لمس الكرة في حائط الصد.	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	5مرات بالنسبة لكل مركز	2	المشي مدة 45 ثانية بين التكرارات ودقيقة بعد التمرين
التمرين الثاني	يكون اللاعب في وضعية استعداد للصد, حيث يقوم المدرب برمي الكرة نحو الشبكة ويقوم اللاعب بصدها, ويقوم لاعب اخر بالهجوم من مركز 4. ملاحظة: يقوم اللاعب بالهجوم في لحظة لمس الكرة في حائط الصد.	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية	10 مرات في كل تكرار	3	المشي مدة 30 ثانية بين التكرارات و45 ثانية بعد التمرين

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة:أثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.صنف أواسط.

أهداف الدراسة:

- توضيح أهمية التدريب البليومتري على أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة اواسط.

-كشف فاعلية طريقة التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المقترح على الارتقاء لأداء تقنية الصد للاعبي كرة الطائرة.

مشكلة الدراسة: هل يوجد اثر للتدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة " ؟

الفرضية العامة: للتدريب البليوميتري اثر على الارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة

الفرضيات الجزئية:

1-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي على المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية لاثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد

2-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

4- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة و التجريبية لاثر التدريب البليوميتري على الارتقاء لحائط الصد

عينة الدراسة:

أ- المجوعة التجريبية :و تضم 10 لاعبين من نادي الكرة الطائرة بوسعادة صنف أواسط

ب- المجموعة الشاهدة :و تضم 10 لاعبين من نادي الكرة الطائرة بوسعادة صنف أواسط.

منهج الدراسة:المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة.

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

الاستنتاجات:

من خلال تحليل وملاحظة نتائج الاختبارات وانطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح ان التدريب البليومتري من خلال البرنامج المطبق له تاثير ايجابي على الارتقاء لحائط الصد

التوصيات:

- ضرورة زيادة الاهتمام باداء مهارة الصد في الكرة الطائرة
- استعمال طرق التدريب المناسبة لتطوير مهارة

Résumé de l'étude :

Titre d'étude :

L'effet de la méthode pliométrique sur la détente au bloc chez les volleyeurs catégorie junior .

Objectifs d'étude :

- Illustrer l'importance de la méthode pliometrique sur la détente au bloc chez les volleyeurs catégorie junior **.**
- révélé l'efficacité de la méthode pliometrique à travers le programme proposé pour améliorer la détente au bloc pour les joueurs de volley-ball.

Le problème de l'étude:

Est-ce qu'il y a un effet de la méthode pliometrique pour améliorer la détente au bloc pour les joueurs de volley-ball.?

Hypothèse générale:

la méthode pliometrique a l'effet pour améliorer la détente au bloc pour les joueurs de volley-ball.

Hypothèses partielles:

- Aucune différences statistiquement significative dans le pré-test au groupe témoin et le groupe expérimental pour l'effet de la méthode pliometrique pour améliorer la détente au bloc.
- Aucune différences statistiquement significative entre les résultats de deux tests (pré-test , post-test) pour le groupe témoin de l'effet de la méthode pliometrique pour améliorer la détente au bloc .
- Il existe des différences statistiquement significative entre les résultats de deux tests (pré-test , post-test) pour le groupe expérimental de l'effet de la méthode pliometrique pour améliorer la détente au bloc.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats du test (post-test) pour le groupe témoin et le groupe expérimental de l'effet de la méthode pliometrique pour améliorer la détente au bloc .

L'échantillon de l'étude:

Groupe expérimental: comprend 10 joueurs Nadi Volleyball Bou-sâada NVB junior .

Groupe témoin : comprend 10 joueurs Nadi Volleyball Bou-sâada NVB junior .

Méthodologie de l'étude : la méthode expérimentale, car elle correspond aux caractéristiques étudiées.

Outils de l'étude: les tests physiques (test de Sargent) et des tests techniques (test de bloc**).**

Conclusions: En analysant les résultats des tests,on a montré clairement que la méthode pliometrique par le programme appliqué a un effet positif sur l'amélioration de la détente au bloc.

Recommandations :

- La nécessité d'accroître l'attention sur la technique de bloc en volley-ball.
- Utilisation de méthodes appropriées pour développer la technique de bloc en volley-ball.