



University Center El-Wancharissi
of Tissemilt - Algeria

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الوشريسي تيسمسيلت



University Center El-Wancharissi
of Tissemilt - Algeria

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تيسمسيلت

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

تحت عنوان:

أثر برنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لضرب الساحق في الكرة الطائرة أقل من 19 سنة

دراسة ميدانية أجريت على لاعبي الكرة الطائرة للاعبين ثنية الحد

إشراف الأستاذان:

د. نغال محمد

إعداد الطالبان:

محمد نايب عادل

محمد موساوي عبد المالك

لجنة المناقشة		
رئيساً	مركز جامعي تيسمسيلت	د. محبوب حسن عربي
مشرفاً ومناقشاً	مركز جامعي تيسمسيلت	د. نغال محمد
مناقشاً	مركز جامعي تيسمسيلت	د. بن عريية رشيد

ملخص البحث بالعربية :

تهدف الدراسة إلى " اثر برنامج تدريبي مقترح على القوة المميزة بالسرعة للضربة الساحقة لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-19 سنة) "، الغرض من الدراسة التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية على القوة المميزة بالسرعة للضربة الساحقة لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي الميداني في إجراء هذه الدراسة، وتكونت العينة من 12 لاعب منخرطين في نادي ثنية الحد للكرة الطائرة موسم 2019/2018 نسبتها 25%، وتم اختيارها بطريقة مقصودة، تم استخدام الاختبارات كوسيلة لجمع المعلومات مع استخدام الوسائل الإحصائية (معامل الارتباط برسون و "ت" ستودنت وبرنامج Excel).

لقد استنتجنا ان البرنامج التدريبي والوحدات التدريبية المقترحة أدت إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة خاصة الأطراف السفلية (في عملية الارتقاء) و زيادة في نسبة التأثير بشكل ايجابي على المهارة.

وقد ساهم كثيرا في تحسين البرنامج التدريبي المقترح في المستوى المهاري بصورة واضحة.

إن الإهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على المهارات الهجومية في الكرة الطائرة له أهمية كبرى في خلخلة دفاع الفريق المنافس وإحراز أكبر عدد من النقاط , لهذا فان التدريب على القوة المميزة بالسرعة خلال فترة المنافسات مهم جدا في تحسين الجانب المهاري وكما ذكر نعيمة زيدان في دراسته التقدير الكمي لمساهمة اهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة ان هناك علاقة معنوية بين المهارات الهجومية للكرة الطائرة وبين القدرات والبدنية التالية : القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وسرعة الاستجابة الحركية ومرونة الظهر الخلفية , في حين اشاد الباحث محمد فاروق منصور في دراسته فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة على ضرورة استخدام البرنامج التدريبي البليومتري في تحسين مستوى اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة من قبل مدربي الكرة الطائرة لثبات فاعليته , اما الباحث محمود وجيه حمدي فقد بين في دراسته

التي اجراها على لاعبي الكرة الطائرة تحت 18 سنة ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق جل الاهداف المتوقعة اضافة الى الارتفاع المسجل في نسبة التحسن للمستوى البدني والمهاري

Summary Search :

The study aims to "The impact of a proposed training program on the strength of the speed of the blow to the overwhelming volleyball players (16–19 years)" The purpose of the study was to investigate the extent of the impact of training modules on the distinctive strengths as quickly blow overwhelming the volleyball players, where we relied on the experimental approach field in the conduct of this study consisted sample of 12 players from Khrtin in paganism limit volleyball club 2018/2019 season increase of 25%, were selected intentionally, tests were used as a means of collecting information with the use of statistical methods (correlation and Pearson "T" factor S to dent and program Excel).

Key conclusions:

- ✓ The proposed training program led To improve the speed–specific power especially the lower limbs (in the upgrade process).
- ✓ The proposed training program led The percentage of improvement in the skill level clearly.
- ✓ The training modules of the proposed training program have led To an increase in the proportion of the effect positively on the skill.

Key suggestions:

- ✓ The interest of conducting studies and scientific research on offensive skills in volleyball, as they are of great importance in breaking the defense of the opposing team and achieving the largest number of points.
- ✓ The need to continue training on the distinctive strengths as quickly as during the competition to ensure the continued improvement in the skill.
- ✓ The need to outline the presence of training programs in the field of training for each volleyball club practiced on the Algerian federation volleyball level.

الجانب الشكلي للبحث و الدراسة

الغلاف الخارجي للبحث	
ورقة بيضاء	
عنوان البحث	
كلمة شكر و تقدير	
الإهداء	
ملخص البحث باللغة العربية	
ملخص البحث باللغة الانجليزية	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الصفحة	الباب الاول : الجانب النظري
ا.ب.ج	مقدمة
	الدراسة النظرية
05	الإشكالية
07	فرضيات البحث
07	اهداف و اهمية البحث
08	تحديد المفاهيم الاساسية
09	الدراسات السابقة و المشابهة
	الخلفية النظرية للبحث
الجانب التطبيقي للبحث	
الفصل الاول : اجراءات البحث	
47	المنهج العلمي المتبع
47	مجتمع الدراسة و البحث

47	عينة البحث و الدراسة الاستطلاعية
47	تحديد متغيرات الدراسة
48	أدوات البحث
49	خطوات اعداد و بناء ادوات البحث
51	الصدق و الثبات
53	اجراء التجربة
56	الوسائل الاحصائية
57	المنهج الاحصائي
	الفصل الثاني : عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية
59	عرض نتائج الدراسة
59	مناقشة و تفسير نتائج الدراسة النهائية
81	استنتاجات ومناقشة الفرضيات
	الخاتمة و الاقتراحات
	المصادر و المراجع
	الملاحق و المرفقات

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول رقم (01) يبين معامل صدق وثبات الاختبارات	
02	جدول رقم (02) يبين تجانس واعتدالية العينة في كل من المتغيرات معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية.	
03	جدول رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للعينة الضابطة.	
04	جدول رقم (04) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة الضابطة.	
05	جدول رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار رمي الكرة الطبية للعينة الضابطة.	
06	جدول رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية للعينة الضابطة.	
07	جدول رقم (07) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للعينة التجريبية.	
08	جدول رقم (08) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة الضابطة.	
09	جدول رقم (09) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات للعينة التجريبية.	
10	جدول رقم (10) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية للعينة الضابطة.	
11	جدول رقم (11) يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للعينتين الضابطة والتجريبية.	
12	جدول رقم (12) يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من	

	الثبات للعينتين الضابطة والتجريبية.	
13	جدول رقم (13) يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية للعينتين الضابطة والتجريبية.	
14	جدول رقم (14) يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية للعينتين الضابطة والتجريبية.	

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مدرج تكراري رقم (01) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للعينة الضابطة.	
02	مدرج تكراري رقم (02) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة الضابطة.	
03	مدرج تكراري رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار رمي الكرة الطبية للعينة الضابطة.	
04	مدرج تكراري رقم (04) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية للعينة الضابطة.	
05	مدرج تكراري رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للعينة التجريبية.	
06	مدرج تكراري رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة الضابطة.	
07	مدرج تكراري رقم (07) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات للعينة التجريبية.	
08	مدرج تكراري رقم (08) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية للعينة الضابطة.	

09	مدرج تكراري رقم (09) يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للعينتين الضابطة والتجريبية.
10	مدرج تكراري رقم (10) يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للعينتين الضابطة والتجريبية.
11	مدرج تكراري رقم (11) يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية للعينتين الضابطة والتجريبية.
12	مدرج تكراري رقم (12) يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية للعينة الضابطة والتجريبية.

الإشكالية:

يعد الاعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها مدربي الكرة الطائرة للوصول بالفرد الى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي، كما أنه يهدف الى تطوير الامكانيات الوظيفية والنفسية وتحسن قدرات البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد للمستوى المطلوب لأدائه وللتحقيق الفوز بالمباريات، اذ يهدف الاعداد البدني الى اكتساب اللاعب الصفات البدنية والحركية ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا، وبناء قاعدة الواسعة للقدرات البدنية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان، كما يشمل الاعداد البدني الحركي المتكامل المتزن للهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي ومن هنا تعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول الى الكرة ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب للأعلى لأداء الضربات بقوة كبيرة . (فرج، 1990، صفحة 52)

ان القدرات البدنية للفرد في جميع الالعاب الرياضية. تعد من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح الذي هو نتاج كل من القدرات البدنية والعقلية. وتكمن أهميتها في اعتمادها على اعداد اللاعبين اعدادا شاملا ومنسقا كأساس يمثل القاعدة الرياضية الثابتة للكرة الطائرة كرياضة تنافسية جماعية تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها مما يتطلب تطوير كفاءة عملية التدريب الرياضي وتحسين القدرات البدنية للاعب والفني، تخدم بالتالي الناحية المهارية، وان اللاعبين الناشئين واجهون قصورا في قدرتهم البدنية، ولهذا يجب الاهتمام بمستوى القدرات البدنية لديهم لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الفاصلة بالألعاب الجماعية كالكرة الطائرة، وخاصة مهارة الضربة الساحقة، فالكرة الطائرة تأثيرات ايجابية بشكل واضح بتطوير

العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب تدريبي وإعداد اللاعبين، الأمر الذي أسهم في رفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا، وقد يتجلى هذا الانجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال الدوران الأولمبية والعالمية. لذا فعلى المدرب ان يراعى الخطوات الأساسية في اكتساب اللاعبين المهارات التي تتطلب تحرك بسرعة لأخذ وضع دفاعي أو هجومي معين في أي لحظة من اللحظات. (الدفراوي، 1996، صفحة 236)

ويرى الباحثون أن الضربة الساحقة من المهارات الأساسية الهجومية التي يجب على كل ضارب إتقانها بشكل جيد، لأن الضارب لا يستطيع أدائها بقوة ما لم يكن لديه قدرة القوة المميزة بالسرعة أي أنه كلما زادت القوة المميزة بالسرعة كلما زادت فرصة الضارب في تنفيذ ضربات ساحقة هجومية ناجحة، وذلك بفرض استخدامها في المباراة التي تكثر فيها أخطاء الفريق المنافس في مهاراتي حائط الصد ودفاع الملعب، ومن هنا يمكن طرح تساؤل العام. هل للبرنامج المقترح فعالية على القوى المميزة بالسرعة للضربة الساحقة لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق دالة احصائيا بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة ودرجة الأداء للضربة الساحقة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؟
- 2- هل توجد فروق دالة احصائيا بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة ودرجة الأداء للضربة الساحقة لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي؟
- 3- هل توجد فروق دالة احصائيا بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة ودرجة الأداء للضربة الساحقة لصالح المجموعة التجريبية؟

الفرض العام:

للبرنامج التدريبي المقترح فعالية على القوة المميزة بالسرعة للضربة الساحقة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة ودرجة الأداء للضربة الساحقة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- 2- لا توجد فروق دالة احصائيا بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة ودرجة الأداء للضربة الساحقة لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة احصائيا بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة ودرجة الأداء للضربة الساحقة لصالح المجموعة التجريبية.

اهمية البحث:

ترجع أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة جادة لتصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات للقدرات البدنية الخاصة، ومعرفة تأثيرها على بعض المهارات الفنية الخاصة بالكرة الطائرة على اللاعبين، لزيادة معدلات ارتقائهم فيها بمستوى عال، وهي مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.

اهداف البحث:

- تفيد المدربين في استخدام البرنامج المقترح أو التعديل عليه بما يلائم قدرات اللاعبين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.

- تبرز الدراسة أهمية دور المدرب في اختيار عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في تحسين القدرات الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة لدى اللاعبين.

- تفيد الباحثين في تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات لما لها من أهمية في الكشف عن مناطق الضعف ومصادر القوة في رياضة الكرة الطائرة.

تحديد المفاهيم الأساسية:

أ) البرنامج المقترح:

التعريف الاجرائي: هو عبارة عن وحدات تدريبية مقترحة من اجل الوصول الى نتائج معينة

وهو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية

في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف .

التعريف الاصطلاحي: هو الوحدات التدريبية المسندة الى عدة تمارين خاصة بالتربية البدنية

تقوم على اساس مقترح ومدروس (مذكرة تخرج:ربيعي مصطفى ، مشراوي عبد المجيد

(7:2011.2012)

ب) المهارة:

التعريف الاجرائي : هي اداء مهمة ما او نشاط معين بصورة مقنعة و بالأساليب

والاجراءات الملائمة وبطريقة صحيحة

التعريف الاصطلاحي: هي مقدرة تكتسب بالملاحظة أو التجريب في الاداء العقلي او

الاداء البدني. (الصوفي،244:2000)

ويعرفها أبو جادو بأنها السرعة والدقة في أدب عمل من الأعمال مع التكيف للمواقف

المتغيرة. (أبوجادو،3210:2000)

ج) الضربة الساحقة الهجومية:

التعريف الاجرائي : هو عبارة عن اللمسة الاخيرة المباشرة للكرة من طرف اللاعب المهاجم لإحراز

النقاط

التعريف الاصطلاحي: "هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بالقوة لمرورها بالكامل فوق

الحافة العليا للشبكة، وتوجيهها إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية". (حسب الله وآخرون

(1998:137)

د) القوة المميزة بالسرعة:

التعريف الاجرائي : هي صفة مركبة من صفتين القوة والسرعة وهي مقدرة الجهاز العضلي

والعصبي للتغلب على المقاومات الخارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنة

التعريف الاصطلاحي : هي عنصر او صفة بدنية فسيولوجية التي تولد مع الإنسان وتتمو بنموه

ويتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة " . (زيد ،2003:36)

ويعرفها الباحث إجرائيا: "بأنها زيادة ما يتمتع به الفرد من هذه الصفة البدنية من أجل أدق مهارة

الضربة الهجومية بنجاح .

هـ) لاعبي الكرة الطائرة :

التعريف الاجرائي : هم مجموعة من الافراد تتوفر فيهم المهارات الاساسية للكرة الطائرة حتى

يضمنون الفوز في المباريات ويبلغ عددهم 6 لاعبين في الملعب و 6 لاعبين احتياط

التعريف الاصطلاحي: ويعرفهم الباحث إجرائيا: بأنهم "اللاعبون المسجلون في فريق للكرة

الطائرة والمنتظمون في التدريب والمشاركون في البطولات المحلية على مستوى الوطن والذين

تتراوح أعمارهم ما بين (16-19 سنة).

الدراسات السابقة و المشابهة:

1- دراسة محمود وجيه حمدي (1993) بعنوان " برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية

والمهارية للاعبين الكرة الطائرة تحت 18 سنة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح لتحقيق الأهداف وعينة الدراسة وتحديد الأهداف المتوقعة (البدنية و المهارية) للبطارية من البرنامج المقترح، ووضع لبرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية لعينة الدراسة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة عينة الدراسة وأهداف الدراسة كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع القياس القبلي - البعدي، وتم اختيار عينة قصدية من بين الفرق الرياضية حيث بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (20) لاعباً تحت (18) سنة من لاعبي النادي الأهلي، وتكونت أداة الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية وبرنامج مقترح وتحليل للمراجع والبحوث السابقة .

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة بالإضافة إلى الارتفاع في نسبة التحسن بالنسبة للمستوى البدني والمهاري.

2- دراسة علي طلب أبو قمر (2005) بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين

المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن ، والتعرف على الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (100) لاعباً من ناشئي الكرة الطائرة ، وتكونت أداة الدراسة من الاستبيان والاختبارات البدنية والمهارية واستمارة تسجيل البيانات واستمارة استطلاع رأي .

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

وأوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي للناشئين.

3- دراسة معتز عمر عبد العزيز الغزالي (2007) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض

القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهاري الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهاري الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية لمناسبته لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً من نادي غزل المحلة الرياضي للكرة الطائرة بمحافظة الغربية، وتم اختيارها بطريقة قصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (12) أسبوعاً وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وتكونت أداة الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية واستمارات استطلاع رأي.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية توضح التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.
- وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المستخدم في هذه الدراسة على ناشئي كرة القدم في نفس المرحلة العمرية، وضرورة اهتمام المدربين باستخدام طرق وأساليب تدريب مناسبة لتحسين القدرات البدنية الخاصة خلال الوحدات التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل العمرية.

4- دراسة محمد فاروق إبراهيم منصور (2009) بعنوان " فاعلية التدريب البليومتري في

تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة عينة وأهداف الدراسة، كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو:

التصميم التجريبي ذو المجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع القياس القبلي - البعدي وتم اختيار عينة قصدية وتقسيمها عشوائياً إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة حيث بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (24) لاعباً من نادي الزقازيق وبلغ عدد كل مجموعة (12) لاعباً، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع و بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتكونت أداة الدراسة من الاستبيان والاختبارات البدنية والمهارية واستمارة تسجيل البيانات.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة" مستوى القدرة العضلية ومهارة الضربة الساحقة المستقيمة ومهارة حائط الصد الفردي الهجومي "ولصالح القياس البعدي.
- وأوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة من قبل مدربي الكرة الطائرة لثبات فاعليته.

5- دراسة نعيمه زيدان خلف (2010) بعنوان " التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة ، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وتكونت أداة الدراسة من الاختبارات البدنية والعقلية والمهارية.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية التالية: (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين، وسرعة الاستجابة الحركية، ومرونة الظهر الخلفية).
- وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات العقلية التالية: (الإدراك الحسي الحركي للوثب، والتصور العقلي لمهارتي الإرسال ومهارة الضرب الساحق).

- وأوصت الدراسة بالتأكيد على أهمية القدرات البدنية والعقلية التي أظهرت علاقات معنوية ونسب مساهمة عالية في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة عند التدريب.

التعليق على الدراسات :

ان موضوع بحثنا رغم اهميته لم نجد دراسات تتناول موضوعنا واختصر الامر على دراسات الباحثين اعلاه ابن تسائلو على مدى تاثير صفة القوة المميزة بالسرعة على انجاز الضرب الساحق وخلصو الى صحة الفرضيات المطروحة وثبات صحتها وتنص هذه الفرضية على ان تطور القوة المميزة بالسرعة يؤثر على الضرب الساحق حيث اعتمدو في بحثهم على بطريات اختبار الوثب العمودي واختبار الوثب الافقي ، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على التقدير الكمي لمساهمة اهم القدرات البدنية و العقلية في دقة اداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي اما دراست محمد فاروق ابراهيم هدفت الى التعرف على فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لناشئ الكرة الطائرة و استخدم المنهج التجريبي ومن اتهم نتائج الدراسات توجد فروق دالة احصائيا للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية توضح التأثير الايجابي على المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى

نقد الدراسات السابقة :

لقد ساهمت الدراسات السابقة في إثراء موضوع بحثنا كثيرا من خلال تطرقها إلى دراسة العلاقة بين القدرات البدنية و مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، و قد شملت الدراسة أيضا فعالية التدريب البليومتري في تحسين الضربة الساحقة

إلا أنها كانت في مضمونها عامة و لم تتخصص في دراسة صفة بدنية أو مهارية معينة ، مثلما تناولته بحثنا الذي كان تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة للضرب الساحق في الكرة الطائرة ، إضافة إلى ذلك فقد إعتد الكثير من الباحثين في الدراسات السابقة على المنهج الوصفي ، رغم أنها تتطلب إستخدام المنهج التجريبي ، كمنهج معتمد في دراسة هكذا بحوث .

مقدمة:

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية، القصد من ورائها اختيار افضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين الى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى اليه دول العالم المتقدمة حيث ان ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخططة بشكل سليم، فان النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للاعبين، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

والتدريب الرياضي يساهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور الأداء، وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول الى المنافسات العالمية .
(السيد،2007،الصفحة 02)

ويعتبر الاهتمام بهذه الفئة لكونهم البذرة الاساسية لرياضة المستويات العليا،وتعد هذه المرحلة التثبيت والاتقان للمهارات الحركية الرياضية، لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الاداء الافضل.(خليف،2006،الصفحة 02)

ويشير الطلبة الباحثون الى ان الابحاث العلمية التي تجري لاعداد وتطوير برامج التدريب في التربية الرياضية تلعب دورا هاما في تقدم ورقي الدول في العصر الحالي، وخصوصا التي تحظى بفكر وقناعة المسؤولين فيها الى قناعة بأهمية التربية الرياضية في بناء قاعدة عريضة منهم عن طريق اكسابهم قدرات بدنية للارتقاء بهم الى مستوى الانجاز، حيث يتم تخطيط برامج التدريب

على مستوى طويل المدى ليصبح اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية التي تمكنه من الأداء المهاري لأقصى مدى تسمح به قدرته، ومن ثم الوصول الى مستوى عال، فالقدرات البدنية لدى لاعب الكرة الطائرة تعد شرطا أساسيا وضروريا، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية وخاصة مهارة الضربة الهجومية، فان لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية فانه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة، ويرجع هذا الى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى الفرق.

وتعد القدرات البدنية من أهم المتطلبات الأداء المهاري في كرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا الى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كما ونوعا وكيفا محددًا من القدرات الحركية تتناسب مع طبيعة الصفات التي يتרכب منها الأداء المهاري. (خضر، 1997، الصفحة 18)

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول الى الكرة ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب الى الأعلى، لأداء الضربات بقوة كبيرة، كما يحتاج اللاعب الى تنمية الرشاقة والمرونة لكي يستطيع أداء المهارات المختلفة. (فرج، 1990، الصفحة 52)

ونشير لأهمية القدرات البدنية للفرد في جميع الألعاب الرياضية، فهي تعد من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح الذي هو نتاج كل من القدرات البدنية والعقلية، وتكمن أهميتها في اعتمادها على اعداد اللاعبين اعدادا شاملا ومنسقا، يمثل القاعدة الرياضية

الثابتة للكرة الطائرة، وكرياضة تنافسية جماعية تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها، مما يتطلب تطوير كفاءة عملية في التدريب الرياضي وتحسين القدرات البدنية للاعب والتي تخدم بالتالي الناحية المهارية، وان اللاعبين يواجهون قصورا في قدراتهم البدنية، ولهذا يجب الاهتمام بمستوى القدرات البدنية لديهم لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية كالكرة الطائرة، وخاصة مهارة الضربة الهجومية.

ويرى الطلبة الباحثون أن رياضة الكرة الطائرة رياضة جماعية مميزة وراقية، وتقلدت مركزا مرموقا بين الالعاب على المستوى الاولمبي والعالمي والمحلي، وبرز هذا التطور جليا في ظهور لاعبين مميزين بدنيا ومهاريا، والتي لم تأتي مصادفة أو ارتجالا بل بفضل التخطيط العلمي المقصود والموجه نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية، للوصول الى أعلى المستويات، هذا وتعد من أسرع الرياضات نموا وتطورا، وخاصة مهارة الضربة الهجومية التي تعتبر من أهم المهارات الهجومية لما لها من أثر كبير في إحراز أكبر عدد من النقاط.

لقد قسمنا بحثنا هذا الى جانبين ، الجانب النظري والجانب التطبيقي ، حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاثة فصول .

الفصل الاول:التدريب الرياضي

الفصل الثاني :الكرة الطائرة

الفصل الثالث : الفئة العمرية

اما الجانب التطبيقي فقد قسمناه الى فصلين

الفصل الاول : طرق ومنهجية البحث

الفصل الثاني :عرض ومناقشة وتحليل النتائج

كما خلصنا الى وضع خاتمة مع الاقتراحات



تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي، فهي تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية والقدرة على العمل بأحسن الطرق التدريبية التي يجب أن تتوفر أولاً في المدرب قبل الخوض في تدريب الفرق، بحيث يجب عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب وكيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على أداء مبادئ علمية استمدت من علم التشريح، ووظائف الأعضاء البيولوجية وعلى الحركة، وعلم النفس الاجتماعي الرياضي وإلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد الرياضيين لتطوير قدراتهم ومستواهم المهاري في الكرة الطائرة التي تعد من بين الرياضات الجماعية العريقة التي تعتمد في أساسها على مستوى عالي من المهارة والدقة في الأداء كما يتطلب هذا النوع من الرياضات على مجموعة من الخصائص المورفولوجية وعلى تطوير القدرات والصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة، وغيرها من القدرات كالقدرة على التركيز وسرعة الإستجابة وذلك حسب المهارة المراد تطويرها، فمعظم المهارات بالكرة الطائرة تتطلب تطوير كل الصفات البدنية ولا سيما القوة المميزة بالسرعة التي تحتاجها هذه الرياضة في معظم مهاراتها، كمهارة السحق الهجومية التي يعتمد عليها اللاعب في تحقيق أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة ولا بد من مراعاة المرحلة العمرية في هذه الحالة فكل مرحلة لها خصائصها ومميزاتها التي يتطلب الأخذ بها لتطوير الجانب المهاري والجانب البدني بالنسبة لجميع الرياضات.. فالمرحلة العمرية كالمراهقة مثلاً هي من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وانها بمثابة الجسر الذي يربط بين الطفولة والرشد، وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى

من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الإجتماعية و الإنفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على الأخصائيين أو المدربين مراعاة هذا الجانب المهم و إعطاءه القدر الكافي من العناية و الإهتمام .

1- التدريب الرياضي:

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيا كان نوع النشاط الرياضي، نظرا لمبادئه الأساسية وأهمها مبدأ الخصوصية فكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريب مؤثر وفعال.

يعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (عبدالله، 2008، صفحة 01)

ويعرف بأنه عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. (الخياط، 2005، صفحة 1)

كما يعرف أيضا بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عن تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه. (حسن، 2009، صفحة 2)

كما يعد التدريب الرياضي عملية شاملة للتحسين الهادف لأداء الرياضي الذي يتحقق، وهو عملية لا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره، خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة. (سلوى، 2004، صفحة 31)

ويعتبر مفهوم التدريب الرياضي الحديث: هو العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، فالأداء الرياضي الناجح هو ناتج كل من القوى البدنية والعقلية التي تهدف إلى تطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها، لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (عبد الله، 2004، صفحة 19)

ويتضح من التعريفات السابقة للتدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس، وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية، وكذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية".

1-1 التخطيط في التدريب الرياضي:

عملية التخطيط تساعد على تنظيم عملية التدريب فينبغي على المدرب أن يصل إلى تحقيق جميع الأهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب، لذا فإن النجاح والتفوق في أي ميدان رياضي عادة ما يكون من نتيجة التخطيط السليم، والعمل الصعب والجاد والالتزام من أجل تحقيق الأهداف، والتدريب الرياضي المناسب يجب أن يبدأ من وقت مبكر، حتى يستطيع الناشئ أن يتقدم ويتطور بأسلوب علمي لا عشوائي .

ويلعب التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة دورا كبيرا في تطور مستوى العملية التدريبية، ويساهمان بفاعلية في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عمليات بناء الهيكل التدريبي، وأن كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها ولها هدف مختلف ومكمل يسعى المدرب لتحقيقه. (أحمد، 2005، صفحة 177).

ويضيف أنه من الصعب ان تبلغ مستوى القمة دون عمل علمي جاد وتخطيط على المستوى طويل المدى حتى يمكن أن نواكب هذا التطور المذهل والوصول لأعلى مستوى في الكرة الطائرة. (عويس، 2000، الصفحات 17-18)

ويعتبر التدريب المقنن من حيث المنهجية والمادة والإمكانيات وقدرات اللاعبين ومستوى المدرب بأنه يحدث تغيرات وظيفية وبدنية تؤدي إلى تقدم المستوى البدني والرياضي للاعبين. (محمد، 1998، صفحة 41)

وتؤكد **الهجرسي** بأن التدريب الرياضي يسهم إسهاما بارزا في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه. (مها، 2007، صفحة 01)

ويعتمد التخطيط لهذه البرامج على عدة نقاط أساسية هي تحديد الأهداف التدريبية المطلوب تحقيقها وتحديد المحتوى التدريبي وتنظيمه في ضوء هذه الأهداف، ولذلك ينبغي على المدرب أن يقوم بتحديد أهدافه التدريبية في البرنامج التدريبي، وأيضا يتم تحديد طرق وأساليب التدريب المناسبة التي تستخدم لتنفيذ هذا المحتوى، وكذلك الأدوات والوسائل التي يمكن الاستعانة بها في تنفيذ عناصر هذا المحتوى من موضوعات وأنشطة لرفع المستوى وتحديد الوقت اللازم لتنفيذ كل جزء منها، وأخيرا يتم تحديد طرق ووسائل التقويم التي تؤكد على مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه. (إلين، 1999، صفحة 73)

وتمثل عملية اختيار محتوى البرنامج وتحديد موضوعاته وأنشطته وتنظيمها أمرا بالغ الأهمية لخدمة اللاعبين؛ ولذلك فإنه ينبغي أن يتم اختياره في ضوء الأهداف العامة للدولة والأهداف الخاصة بالكرة الطائرة، وبحيث يكون ممثلا لهذه الرياضة تمثيلا صادقا، ويجب تصميم طرق تدريب الكرة الطائرة للناشئين بشكل جيد وبطريقة سليمة بحيث يعمل على دفع ميول اللاعب واهتماماته لكي يتدرب ويشعر بالمتعة في التدريب. (إلين، أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، 2004، الصفحات 38-39)

وعادة يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتدريب اللياقة ويحدد لها زمن يتناسب مع ما هو بصدد تدريبيه في صورة وحدات تدريبية أسبوعية، و تعتبر هي الخطة الجزئية للبرنامج التي عن طريقها يتم تنظيم النشاط التدريبي للاعبين، وتمكن المدرب من معالجة الأهداف العامة للبرنامج في صورة أهداف، ويعتبر تقويم مستوى الفريق كله كوحدة متكاملة عملية هامة بالنسبة لمدرّب الكرة الطائرة، وذلك لمعرفة مدى ما حققه البرنامج التدريبي ومدى ما وصل إليه اللاعبون نتيجة التدريب في القدرات البدنية والمهارات والخطط . (Bahr ، 2003 ، الصفحات 30-31)

ويرى الباحثون أن نجاح البرامج التدريبية يتوقف على مهارة المدرب وسعة اطلاعه، وان يكون على مستوى عال من المعلومات والمعارف، وان يحدد الوقت والأدوات اللازمة، كما انه لايد من استخدام أساليب متقدمة تمكن المدربين من الحصول على معلومات عن فرقهم والفرق المنافسة لقيادة المباريات بشكل فعال، وينبغي أن يتميز التخطيط بالمرونة بما يسمح بالإضافة أو التعديل أو التبدل في حدود قدرات اللاعبين، لكي تتولد لديهم خبرات مفيدة وسارة في الأداء، بالإضافة إلى أن يرتبط بالتقويم في جميع مراحل التدريب، للوقوف على نقاط الضعف حتى يتمكن المدرب أو المخطط من العمل على تعديل الخطة في اتجاه تحقيق الأهداف.

2- ماهية الإعداد البدني وتطويره في الكرة الطائرة:

يهدف الإعداد البدني إلى تطوير قدرات اللاعبين البدنية العامة والخاصة المرتبطة باللعبة وإتقانها بالفدر الوافي بحيث يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم البدنية بطريقة جيدة لكي يستطيعوا التغلب على صعوبات المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية ككرة الطائرة، لان رياضة الكرة الطائرة تحتاج مهارتها لقدرة بدنية عالية لكي يتم إتقانها حتى يتسنى تحقيق أداء مهاري يؤهلهم لقطاع البطولة ومن ثم إلى المستويات العليا.

كما يهدف الإعداد البدني العام إلى الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بهدف رفع لياقة اللاعب كرياضي، أما الإعداد البدني الخاص فانه يعني الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنيا وحركيا في الكرة الطائرة حتى يتمكن من أداء فنونها وحركتها بسهولة. (البيك ومحمد، 1998، الصفحات 23-24)

2-1 الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية بصفة عامة ورفع لياقة اللاعب كرياضي كما ينبغي أن يكون اللاعب متمتعا بقدر عال من اللياقة البدنية العامة والقدرات الحركية المتصلة بالأداء الحركي الخاص بالكرة الطائرة خاصة القوة والسرعة والرشاقة والسرعة والمرونة والدقة والتوافق للوصول إلى أعلى مستويات

ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية. (علاوي، 1994، الصفحة 71)

ويتطلب التحسن في الأداء المهاري امتلاك اللاعب للقدرات البدنية الخاصة. (شمدي، 1995، الصفحة 284)

ويعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي ويحسن من مستوى قدراته البدنية لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي التي تصل بالحالة التدريبية للفرد إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس. (الغزالي، 2007، الصفحة 10)

ويرى بعض العلماء والخبراء أن الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الفرد الصفات والعناصر البدنية الأساسية وعلى الرغم من أن القدرات البدنية كانت ولم تزال محور نقاش وبحث

حول تحديها وتصنيفها وكيفية التميز فيها إلا أن المكونات الأساسية تنحصر في القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن والتي يجب الاهتمام بتنميتها في وقت مبكر.

(خيون، 2002، الصفحة 20)

ويعد الإعداد البدني عاملا هاما في تدريب الكرة الطائرة، والذي يتم من خلاله رفع مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزعة لدى اللاعب، وتحديدًا في التخصص وهي إعداد كامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج، ويتأسس عليه الإعداد الخاص وتكمن أهميته بصورة كبيرة في فترة المباريات وهو ما يعد هذا العامل ذو التأثير الإيجابي الفعال في نتيجة المباراة إذا كانت الفرق جميعا في نفس مستوى الأداء الفني والتخطيط. (عبد الحق، 2005، الصفحة 229)

إن جميع المباريات ذات المستوى العالي في البطولات العالمية قد اتسمت بمستوى عال من الأداء البدني الذي كان له الأثر في ارتفاع المستوى المهاري. (علي والحفناوي، 2000، الصفحة 218)

ويحتاج لاعب الكرة الطائرة الناشئ إلى إعداد بدني عام إذ إنه القاعدة الأساسية الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسهولة. (فرج، 2004، الصفحات 38-39)

2-2 الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنيا وحركيا بشكل مؤثر وإيجابي في مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، وينحصر في الاهتمام بتنمية القدرات البدنية كالمرونة والقدرة والرشاقة والسرعة والتوافق والدقة وبنظرة عامة نجد أن المتطلبات البدنية تختلف من نشاط رياضي إلى آخر فالقدرات البدنية للاعب الكرة الطاولة تختلف عن القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد

الممارس لا يستطيع إتقان العديد من المهارات الحركية في حالة افتقاره إلى مكون من مكونات القدرات البدنية مما يؤدي تدني المستوى المهاري.

ويعرفه "حماد" بأنه مجموعة التدريبات التي تتفق في محتوياتها مع كل مهارة على حدة وتخدم نوع النشاط الممارس. (حماد، 2001، الصفحة 103)

ويشير "خطابية" إلى أن الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة هو تركيز على قدرات بدنية دون غيرها وتختلف في محتوياتها لكل مهارة من المهارات. (خطابية، 1996، الصفحة 257)

وتضيف "فرج" بضرورة الاهتمام بالإعداد البدني الخاص بالكرة الطائرة عن طريق استخدام التمارين التي تتلاءم مع الخصائص المميزة للعبة وخصائص نمو اللاعب بحيث تعمل على البناء المباشر لمستواه في اللعبة. (فرج، 2004، الصفحات 38-39)

ويتم خلال تمارين الإعداد البدني الخاص محل الإعداد البدني العام تدريجياً، ويتميز حمل التدريب في الإعداد البدني العام بزيادة الحجم وانخفاض الشدة مع تقديم فترات راحة طويلة نسبياً وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد البدني الخاص كلما قل الحجم وزادت الشدة وقصرت فترات الراحة الايجابية بالتدرج. (البيك وعباس، 2003، الصفحة 285)

واللاعب لا يمكنه إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حال افتقاره للقدرات الخاصة. (Layne، 1996، الصفحة 73)

إن الإعداد الخاص يتخذ الدور الرئيسي، بينما يؤدي الإعداد العام للحفاظ على الحالة التدريبية إذا تم التوصل إليها في المرحلة الأولى. (عبد المقصود، 1997، الصفحة 13)

وتوضح "دارلين وبتريك" إن اللياقة البدنية في الكرة الطائرة ينبغي إن تكون وفقاً لمتطلبات الكرة الطائرة ومن ثم يكون مبدأ التدريب تخصصياً و إذا ما كان النشاط يتطلب سرعة وقدرة ورشاقة،

فان التدريب يجب أن يتكيف و يتلائم مع هذه المتطلبات. (دارلين وبترك، 2000، الصفحات 56-

(57

3- حمل التدريب ومكوناته:

إن حمل التدريب يمثل شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والكثافة المستخدمة. (أحمد ا.، 2005، صفحة 134)

ويذكر البسطاوي أن حمل التدريب هو جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي والدوري والتنفسي والعضلي... الخ، نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية. (امر الله، 1998، صفحة 27)

ويعرفه "الريضي" بأنه عبارة عن ضغوطات خارجية على الأجهزة الداخلية لجسم اللاعب.

(الريضي، 2005، الصفحة 35)

1-3 مكونات حمل التدريب:

أ) شدة الحمل:

وتعرف بأنها قوة في الأداء أو سرعة في الأداء. (أحمد ا.، 2005، صفحة 140)

وتختلف طريقة التعبير عن شدة الحمل تبعا لنوع الأداء البدني فيمكن التعبير عنها بسرعة

الأداء أو زيادة عدد التكرارات في وحدة زمنية محددة. (ابوالعلا، 1997، صفحة 48)

ب) حجم الحمل:

ويعرف بأنه عدد تكرارات التمرين الواحد سواء أكان قطع مسافة معينة أو رفع ثقل أو

استمرارية اللعب لمدة زمنية معينة. (علي، 1994، صفحة 32).

ج) كثافة الحمل:

كثافة الحمل تعني العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل، فكلما زادت شدة الحمل القصوى زادت فترات الراحة البيئية، وتتوقف كثافة الحمل (فترة الراحة) تبعاً لشدة وحجم

الحمل. (ابوالعلا، 1997، صفحة 59)

3-1 خصائص الكرة الطائرة ومتطلباتها:

تعتبر رياضة الكرة الطائرة من الرياضات المحببة لدى الناشئ ويرجع ذلك إلى كونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان، وممتعة لجميع الأعمار، ولعدم ارتباطها بزمن معين فضلا عن أنها الرياضة النموذجية التي تمارس في المدارس والجامعات والأندية ومؤسسات الدولة الأخرى كالجيش والشرطة لكونها لعبة ترويحية لقضاء أوقات الفراغ والتسلية، حيث استطاعت أن تكون لنفسها برامج وأساليب متقدمة في العالم المتحضر إذا ما قورنت ببعض الرياضات الأخرى، إلا أنها لم تصل بعد إلى المستوى المنشود في الوطن العربي الأمر الذي يستوجب من المسؤولين بالأندية العمل على الاهتمام والارتقاء بالبرامج التدريبية، وذلك بإيجاد الوسائل والأساليب التدريبية الكفيلة بتنمية الأداء البدني والمهاري للاعبين من خلال ابتكار برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، تساعد اللاعب على اكتساب المهارات الأساسية بأسرع وقت ممكن.

وتعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تأثرت إيجابيا بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب تدريب وإعداد اللاعبين الأمر الذي أسهم في رفع مستوى اللاعبين بنيا ومهاريا وخططيا، وساعدهم في الوصول إلى أعلى مستوى للمنافسة، وقد تجلّى هذا الإنجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال الدورات الاولمبية. (خالد، 2005، صفحة 02)

ولقد تطورت الكرة الطائرة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة، واستطاعت أن تكون لنفسها أساليب متقدمة إذا ما قورنت بالرياضات أخرى ويتضح ذلك من زيادة عدد الدول الأعضاء المشتركين في الاتحاد الدولي ومن كثرة عدد اللاعبين الذين يمارسونها بالإضافة إلى

المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها كالدورات الأولمبية والبطولات العالمية والقارية وغيرها، للوصول لأعلى المستويات الرياضية. (محمود، 1996، صفحة 03)

1-5 مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

لضمان الأداء الأمثل للمهارات ينبغي توفر المواصفات التالية : التوافق والتوقيت والتوقع الحركي والدقة والانسيابية والتكيف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة. (زكي ح.، 2002، صفحة 28)

ويتوقف تحقيق الأداء المهاري على القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية وتفاعلها مع المنافسة ويتحسن الأداء من خلال أسلوب تدريبي يهدف لزيادة فاعليته. (الدين، 1995، صفحة 28) .

1-6 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأشكالها:

1-6-1 تعريف المهارة في المجال الرياضي: هي مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. (مفتي، 2002، صفحة 13)

وقد تناولت العديد من المراجع التصنيفات المختلفة للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة بأكثر من شكل وأكثر من أسلوب إلا أنها اتفقت في التقسيم الأساسي للمهارات وهي كالآتي:

1-6-2 المهارات الأساسية وأنواعها:

أ) المهارات الهجومية: الإرسال، الاعداد، الضرب، والصد الهجومي.

ب) المهارات الدفاعية: استقبال الإرسال، استقبال الإرسال، الصد الدفاعي، الدفاع عن

الملعب. (. Kristy، 1998، الصفحات 25-27)

1- الضربة الهجومية (الساحقة):

1-2 تعريف الضربة الهجومية:

"عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى

ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية". (محمود ح.، 1996، صفحة 89)

2-2 أقسام الضربة الهجومية:

- الضرب الهجومي تبعا لطريقة الاقتراب، يشمل الضرب المستقيم والضرب القطري.
- الضرب الهجومي تبعا للإعداد يشمل، الضرب من الإعداد العالي والإعداد المنخفض.
- الضرب الهجومي تبعا لمنطقة اللعب، يشمل الضرب من المنطقة الأمامية والخلفية .
- الضرب الهجومي تبعا لقوة الكرة، يشمل الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والضربات الساقطة خلف حائط الصد. (أكرم، 1996، صفحة 153)

3-2 أهمية الضربة الهجومية :

تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين الذين يتميزون بقدرات توافقية، مثل السرعة ، البديهة والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق، والقدرة في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي بالإضافة إلى الهبوط الصحيح والاستعداد للدفاع، حيث تشير الإحصائيات العالمية أن 80% من نقاط المباراة من خلال المهارات الهجومية ومن أهم هذه المهارات الضربة الهجومية، وبلغت نسبة تكرار أداء الضربات الهجومية، من جميع المهارات خلال اللعب 31,39% وهي تمثل أعلى نسبة تكرار كما بلغت نسبة تأثيرها الإيجابي 61,89%، وهي تمثل أعلى نسبة تأثير إيجابي عن باقي المهارات، وذلك في بطولة العالم رجال 2002م. (محمود ب.، 1992، صفحة 03)

ويعتمد الضرب الهجومي على سلسلة من المهارات الفنية تؤدي بطريقة مؤثرة، ومنها الاستقبال والدفاع ووصول الكرة للمعد لإعدادها للضرب الهجومي المؤثر. (محمد، 2003، صفحة 11).

وتعد مهارة الضرب الساحق اللمسة الثالثة للفريق، وهي تتطلب إخلال دفاع حائط الصد، وضرب الكرة في مكان يصعب معه دفاع حائط الصد من الفريق المنافس، وهذا الآخر يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة، لذلك فهي تعد واحدة من أصعب المهارات في عملية التعلم، لأنها تتطلب الإحساس بالمسافة والزمن والمكان فضلا عن الإحساس بالكرة. (الجميلي، 1997 صفحة 25).

1-2 النواحي الفنية لمهارة الضربة الهجومية:

أ) الاقتراب: يقف اللاعب خلف خط الهجوم أو قرب الحافة الداخلية لخط الملعب الجانبي ويتم التقدم بتحريك القدم الخلفية للأمام خطوة قصيرة مع مرجحة الذراعين أماما، ثم البدء بعد ذلك بأخذ وثبة للأمام (أي خطوة أسرع وأطول من الأولى) ثم تنتقل القدم الخلفية للأمام، ويرتكز العقب على الأرض مع ميل أعلى الجذع تقريبا، ومرجحة القدم الخلفية ووضعها في محاذاة القدم الأمامية بمسافة مناسبة، ورفع الرأس بالنظر عاليا في اتجاه الكرة. (إبراهيم، 2002 صفحة 82)

ب) الارتقاء (الوثب): يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب، وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط، وأثناء الحركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة من الخلف للأسفل ثم أماما بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثبتتين كاملا، وفي هذه اللحظة يتم فرد

اذالركبتين والقدمين متحدين للحصول على قوة دفع الوثب. (حسب الله، وآخرون،

1998، صفحة 114)

(ج) **الضرب:** عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب

تتحرك الذراع الضاربة للأعلى، مع تثني من مفصل المرفق، وبينما يكون المرفق

أعلى من مستوى الكتف ومتجها للأمام، ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف

للخلف مع لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب،

أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على

توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة

في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد

وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط. (طه، 1999 ص 13)

(د) **الهبوط:** تتم متابعة الضربة بسحب الذراع لأسفل مباشرة دون ملامسة الشبكة

ويكون الهبوط، على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً لامتناس قوة الصدمة على

أن يكون الهبوط في ملعبه دون تجاوز خط المنتصف، وفي وضع الاستعداد كي

يتمكن من الاشتراك في اللعب مباشرة في حال استمرار اللعب. (حسب الله وآخرون،

1998 ص 115)

3-1 أهمية القدرات البدنية في الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة

نذكر منها:

❖ عدم ارتباط اللعبة بزمان محدد مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين

وهذا أمر يتطلب توفر صفة التحمل، وخاصة التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي.

❖ ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس مثل الإرسال والضرب الساحق والاستقبال، وهذا يتطلب السرعة والرشاقة والدقة في الأداء.

❖ لأداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع لتنفيذ مهارات الضرب الساحق، وحائط الصد، والارسال بالوثب يلزم ذلك توافر صفة القوة المميزة بالسرعة.

❖ معظم المهارات في الكرة الطائرة تحتاج إلى صفة التوافق العضلي العصبي للتوافق بين اليد والعين أو القدم والعين أو القدم واليد والعين لسرعة حركة الكرة.

(فرج، 1990، ص 49. 73)

(أ) ارتباط القوة المميزة بالسرعة (القدرة) بالكرة الطائرة:

يرى الطلبة الباحثون أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة منها الضربة الهجومية، كما أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة وبين تطوير الأداء المهاري فالوثب العمودي، كذلك يتضمن التمرينات المستخدمة على تمارين القفز بشكل كبير، إذ لعبت الدور المهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وأن هناك علاقة طردية بينها للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة ، التي تعتبر الأكثر ارتباطا بالقدرة العضلية، كما أن حركة ضرب الكرة في الضرب الهجومي يتوقف على القوة المميزة بالسرعة للرجلين وذلك لأداء ضرب قوي ومؤثر في مهارة الضربة الهجومية مع تطلبها للقوة المميزة بالسرعة للذراعين في الكرة الطائرة.

(ب) متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية القدرة العضلية:

✓ شدة الحمل: أن شدة الحمل تتراوح من 30% - 60%، لتساهم بشكل إيجابي في تطوير القدرة العضلية ، القصوى على أن تكون حركة قذيفة متفجرة .(Wayne ،

1996، الصفحة 39)

-
- ✓ **حجم الحمل (التكرارات):** إن التكرارات المناسبة خلال البرنامج التدريبي لتطوير القدرة العضلية يكون ما بين (7-10) تكرارات (Steven, J. et al، 1997، الصفحة 101)
- ✓ **عدد المجموعات:** ان عدد مجموعات تنمية القوة المميزة بالسرعة يكون من (4-6) مجموعات لكل تمرين داخل المجموعة. (نصر والسنوسي، 1990، الصفحات 463-466) كما تذكر الجمعية الاهلية الامريكية لمدربي الاعداد البدني ان المجموعات من (3-4) مجموعات. (توماس، 1994، الصفحة 46)
- ✓ **الراحة بين المجموعات:** ان فترة الراحة المناسبة بين تدريبت القدرة العضلية هي 30 ثانية. (عبد الباقي، 2002، الصفحة 21)

1- تعريف المراهقة:

- اصطلاحاً: مشتقة من الكلمة اللاتينية Adolescent ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي. (قناوي، 1992، صفحة 03)

1-1 تعريف بعض العلماء للمراهقة: للمراهقة تعريف عديدة ومختلفة حسب العلماء والاتجاهات، ومن بين هذه التعاريف نذكر:

أ) تعريف موريس دوبيس: المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة من التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد، ولما نتحدث عن البلوغ نقصد بها الجانب العضوي للمراهق وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية.

ب) تعريف شون فيلد: هي وجه من وجوه التطورات التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التطورات العميقة في حياة الفرد خاصة على المستوى النفسي والاجتماعي.

2-1 أنواع المراهقة:

المراهقة السوية: خالية من المشكلات والصعوبات، وتميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.

المراهقة الإنسحابية: حيث ينسحب المراهق من الأسرة والمجتمع، ويفضل الانسحاب والاعتزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

المراهقة العدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره، كما يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقى والانهيال النفسي وعدم القدرة على التكيف وإيذاء الآخرين. (معوض،

1994، صفحة 449)

3-1 خصائص المراهقة:

أ) **النمو الجسمي:** إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي لفترة المراهقة تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ تتميز به الطفولة المتأخرة ويفاجئ المراهق بارتفاع مطرد في قامته واشتداد عضلته واستطالة في يديه وقدميه ويؤدي كذلك إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية والمتغير يجعل المراهق في حيرة من أمره ويتساءل هل أصبح المجتمع ينتظر منه مسؤولياته لكونه يضاھيهم فيها جسماً. (ابراهيم، 2002، صفحة 69)

ب) **النمو الانفعالي:** تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه الفترة من النمو يثور لأتفه الأسباب وهناك ميزة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، كما يكاد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يؤثر في سائر مظاهر النمو وفي كل جوانب الشخصية، وتظهر المشاعر أو التناقض الوجداني في هذه المرحلة وتتعدد طرق التعبير عن الانفعالات الشديدة لدى المراهقين ومن هذه الطرق العادات العصبية، الانفجارات لانفعالية والعراك، وتقلب المزاج، واضطراب الشهية. (ابراهيم، 2002، صفحة 70)

ت) **النمو العقلي:** تتميز هذه المرحلة بنمو القدرات العقلية ونضجها بحيث يصبح المراهق قادر على التفكير الديني، والاعتماد على النطق أكثر من اعتماده على الذاكرة، إلا أن في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزاً على النمو العقلي لأهميته بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي، ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية لتباين واختلاف مظاهر نشاطها. (ابراهيم، 2002، صفحة 72)

ث) **النمو الحركي**: تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية، كما تصبح حركات المراهق أكثر تفوقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته والاستفادة من برنامج التربية الرياضية في مساعدة المراهقين المنطويين مما يزيد من تقبلهم الاجتماعي و تحسين اتجاههم نحو أنفسهم ونحو الآخرين.

ولقد أشار "ماتيف" إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب، ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهقة بل على العكس من ذلك فالفرد يستطيع في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.

كما أن هذه المرحلة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للتلاميذ العاديين من ناحية و الموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرارا حركيا في نهايتها، فبالنسبة لمجال الدرس الخاص بالتلاميذ العاديين نجد فروقا ونسبة كبيرة في المستوى بينهم، حيث يتمثل درس التربية البدنية القاعدة العريضة لانطلاقهم نحو القمة ويساعدهم في ذلك طموحهم الحركي.

كما يبقى انتقاء لون النشاط المحبب لكل تلميذ مشكل درس التربية البدنية والرياضية في هذه

المرحلة. (فهمي، 1994، صفحة 227)

ج) **النمو الاجتماعي**: أكدت بعض الدراسات انه عند بدا مرحلة المراهقة نلاحظ زيادة واضحة متصلة بناحية الوضع الاجتماعي، حيث يبدأ المراهق في الشعور بحاجة ملحة في الانتماء إلى جماعة معينة، وخاصة عندما يعتري العلاقة بينه وبين والديه شيء من التوتر والاضطراب ويؤكد "فاخر عاقل" انه في فترة المراهقة تتجلى الروح الجماعية أكثر من تجليها في أي وقت مضى.

(فهمي، 1994، صفحة 226)

ومن ناحية أخرى يؤكد الدكتور "رابح تركي" على أن المراهق في هذه المرحلة يشعر برغبة قوية بالاستقلال في تفكيره وأعماله عن الأسرة، ومن كان يخضع لهم من الكبار. وسميت هذه المرحلة بمرحلة "عبادة الأبطال" ويكون هؤلاء الأبطال في شتى الميادين العلمية، والرياضية، والفنية، حيث نجد الأبطال يحضون بإعجاب واهتمام كبير من طرف المراهقين.

أما المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فإن العلماء يرون أن المراهق فيها يصبح أكثر خضوعاً للأعراض العلمية، وأكثر سعياً للتكيف مع الواقع، ويركز على التوافق في المجتمع الذي يعيش فيه. ويكون للطفل في هذه المرحلة اثر الصحبة أو جماعة الرفقاء والقراء في عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي، إن جماعة الرفقاء أو الشلة تعتبر فترة عبور بين الأسرة والمجتمع الكبير.

1-4 المراهقة والممارسة الرياضية:

في هذه المرحلة بالذات يتصف المراهق بصراع حاد يميل إلى التفكير بالمشاكل المحيطة به. فتارة يرى نفسه صغيراً فيجتمع مع الصغار ويلعب معهم، وتارة أخرى يرى نفسه كبيراً فيجتمع مع الكبار ويبادلهم الحديث لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيراً وهذا ما يزيد من حدة اضطراباته.

(رزيق، 1997، صفحة 12)

وتعتبر الرياضة أداة عملية للوقاية من الاضطرابات النفسية، وعلاج في بعض الأحيان، فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق كل مكوناته وآلامه وأسباب اضطراباته الموجودة في ساحة اللاشعور إلى ساحة الشعور، ويعبر عن انفعالاته مع زملائه، فالرياضة ميدان يلجأ إليه المراهق ليعبر عن أحاسيسه الداخلية التي تسبب المشاكل كالحيرة والقلق والاضطرابات النفسية كالغضب.

كما أن الرياضة تعبر عن الذات، وتزرع في حياة المراهق الفرح والسرور وتعلمه علاقات اجتماعية جديدة تساعده على التكيف. (رزيق، 1997، صفحة 15)

1-5 أهمية الرياضة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين كونها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، لما تزوده من مهارات وخبرات حركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها. فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي يستطيع تحصيلها من الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته البدنية والنفسية في متطلبات العصر، وأنجع منهج لذلك هو تكثيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد أن يتعب الرياضي فكريا و عمليا فيستسلم حتما للراحة والنوم بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول و تضييع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا حتى المجتمع لان عدد مشاركة المراهقين في المجتمعات الرياضية يوقف ما يحس عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها. (رزيق، 1997، صفحة 20)

فالرياضة تحافظ على الصحة بتنشيطها لمختلف أعضاء الجسم وتكسبه حيوية زائدة فتتمى العلاقات والروابط الاجتماعية، كما تساهم في القضاء على جملة من السلبيات كتعاطي الكحول والمخدرات وبعض الأمراض النفسية "كالعصبية".

1-6 الفئة العمرية من (16- 19 سنة):

في هذه الفئة العمرية الحدود الديناميكية بالظهور من خلال ظهور الشباب بسرعة عالية أثناء تطبيق التراكيب البسيطة للنماذج الحركية وخصوصا عندما يكون هناك تناسب بين الرجل والذراع،

حيث تكون في بادئ الأمر عملية الجذع متوازية معها، وذلك من خلال تثبيت الحركة الهرمونية الكلية، فأى عملية تطور في السرعة والقوة لهذه الفئة العمرية تكون غير مستحبة أي من حيث التقنية، فضلا عن ذلك اقتصادية النماذج الحركية تكون مشخصة بوضوح من خلال تغير تراكيب الأعصاب في مرحلة البلوغ الثانية.

فعملية الاتزان في نفسية الشباب وكذلك في الحيوية على الانجاز في هذه الفئة يؤدي في نهاية المطاف إلى استقرار في نوعية الحركة ذات الاتجاهات المركبة.

من المهم جدا بيان : القابلية المطاولة في هذه الفئة تكون ضمن مدى مشخص حيث تكون بدرجة اعتيادية إلى حد الدرجة الجيدة بالنسبة إلى حدود الانجاز، والسرعة وتدريب القوة، كما يجب اخذ الحذر والانتباه أثناء التدريب على مطاولة السرعة، لذا فان طريقة التدريب لهذه الفئة يجب أن تأخذ بعين الاعتبار هذه الخصوصيات. (زهران، 1998، الصفحات 328-329)

1-7 خصائص الفئة العمرية (16-19 سنة):

تتميز المرحلة العمرية 16-19 سنة بالنضج البدني الذي يكاد يصل إلى نهايته لكل النمو يبقى متوصلا حتى يأخذ الجسم كل الصفات الخاصة بسن الرجولة، حيث يستوي الهيكل العظمي ويأخذ شكله النهائي، وذلك اثر الزيادة في الحجم العظمي مع اكتمال التوازن في الجوانب البدنية والفيزيولوجية والحركية وتطوير المؤهلات الفكرية المساعدة على تعلم في جميع المجالات مما يسمح بالعمل المكثف على تطوير مختلف الصفات البدنية .

بإمكان المراهق إن يتكيف مع المجهودات مرتفعة الشدة والتعليم المعقد ومن جهة أخرى يهتم المراهق بالمهام والمسؤوليات التي تكلف بها داخل الفوج وبهذا يعبر عن رغبته للوصول إلى سن الرشد. (زيدان، 1995، صفحة 147)

يعتبر التدريب و التخطيط في التدريب بكل أنواعه و طرقه من أهم المراحل الأساسية في تطوير القدرات البدنية الخاصة و له دور كبير في تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية ، أي ان للتدريب البدني تأثير كبير على الحالة النفسية و الجسمية للرياضي و ذلك حسب نوع الرياضة ، فرياضة الكرة الطائرة تعد من بين الألعاب الجماعية التي تعتمد في مضمونها على الأداء الجماعي للفريق و الذي يعني أن لكل لاعب مركزا معينا و متطلبات بدنية يتطلبها منصبه بالفريق كسرعة الإستجابة و الرشاقة و القدرة على الوثب لأداء المهارة بكل دقة و إتقان كمهارة الضربة الساحقة مثلا، و بكل رياضة يجب أن نراعي المرحلة العمرية فالتغيرات و التطورات الطبيعية التي تطرأ على الفرد أو الرياضي خلال فترة معينة من حياته تشكل لدى الكثير من الشباب لاسيما المراهق منهم أزمات حقيقية تؤثر على أدائهم ، و نظرا لقلة خبرة الفرد في الحياة و عدم قدرته على المواجهة أو التحكم في المواقف الجديدة التي لم يتعود عليها ، تنشأ عنده الكثير من الأزمات تجعل من الرياضي أو الفرد في معاناة دائمة من الضغوطات و الإضطرابات التي تؤثر بالضرورة على سلوكه و تصرفاته و ادائه ، لهذا فإن مرحلة المراهقة تعد من بين المراحل الحساسة التي تتطلب منا الإهتمام بالمراهق و رعايته و توجيهه توجيها سليما دون ضغط أو تسوييف و إنما يجب مراعاة الحاجيات و المتطلبات الضرورية التي بواسطتها نستطيع تحقيق النمو المتوازن عند الفرد بالمجتمع و الأنشطة الرياضية الجماعية هي السبيل لتحقيق ذلك ...



تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة حيث يعتبر هذا الفصل جوهر البحث لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة نظرية يشترط تأكيده تطبيقيا اذا كان قابلا للدراسة

1- منهج البحث :

يتم اختيار المنهج المستخدم في موضوع البحث انطلاقا من طبيعة البحث وطريقة صياغة الإشكالية، حيث يقوم المنهج بتوجيه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المناسب والمستخدم الذي تم اختياره لهذا النوع من البحوث هو المنهج التجريبي، والذي يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، حيث يعتمد على طريقة حقن المعارف وإجراء تطبيقات والبرامج الرياضية المتنوعة ثم حصد النتائج وإجراء المقابلات (القبلية والبعديّة) على شكل فروق إحصائية تظهر مدى فعالية ونجاعة البرنامج التدريبي المقترح.

2- مجتمع الدراسة :

يتكون المجتمع الاصيلي لدراستنا من مجموع الفرق العمرية (16-19 سنة) الممارسين للكرة الطائرة وعددهم 14 فريق بمجموع 98 لاعب .

3- عينة البحث والدراسة الاستطلاعية :

3-1 عينة البحث :

هي جزء من المجتمع الاصيلي ، حيث اشتملت على 12 لاعب من فئة 16-19 سنة وذلك بنسبة مئوية تقدر ب 11.76 % ، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية ، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي اما العينة الضابطة فبقيت تتدرب مع مدربيها .

جدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	
100%	98	المجتمع الاصيلي
11.76%	12	عينة البحث

كما قام الطالبان بإجراء التكافؤ بين العينتين الضابطة و التجريبية وذلك بدراسة بعض المتغيرات

التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي ، حيث راعى الطالبان مدى التجانس بين العينتين في

متغيرات الطول ، الوزن والعمر التدريبي كما هو موضح في الجدول :

جدول رقم(02) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية

$$10 = (2 - 2)$$

المتغيرات	وحدة القياس	العيينة التجريبية		العيينة الضابطة		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الكتلة	كلغ	62.17	2.96	62,83	10,17	-0,18	0.43	غير دال
الطول	سم	175	0,00081	175	0.0006	0,41		غير دال
العمر التدريبي	السنوات	1,67	0,66	1,83	2.57	0.19		غير دال

3-2 الدراسة الاستطلاعية :

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث، وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة

للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث، وقف الطالبان على التجربة الاستطلاعية حيث كان

الهدف الرئيسي ما يلي:

- التعرف على مكان العمل ومدى إمكانية إجراء الدراسة.

- تحديد العينة والتقرب من أفرادها والظروف المحيطة بها.
 - معرفة مدى كفاءة الاختبارات المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
 - تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
 - التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
 - تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.
- وبعد ترشيح الاختبارات وتحكيم البرنامج من طرف مجموعة من الاساتذة المؤهلين وتحديد الاختبارات، قام الطالبان بإجرائها على عينة من 06 لاعبين من فريق شباب ثنية الحد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، بحيث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية بغرض التأكد من صدق وثبات الاختبارات ، وكان الهدف من ترشيح الاختبارات وتحكيم البرنامج التعرف على مدى ملائمة ادوات البحث المقترحة لإضافة او حذف او تعديل التي من شأنها اثراء الموضوع ،وتوصل الطالبان من خلال رأي الاساتذة الى حذف وتعديل في البرنامج.

3-2-1 الاسس العلمية للاختبارات :

جدول رقم (03) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية (ن-1)	حجم العينة	
0,95	0.99	0,60	0,05	11	12	رمي الكرة الطبية
0.98	0.96					اختبار الضربة الساحقة
0,99	0,98					اختبار سارجنت

3-2-1-1 الثبات :

يذكر نبيل عبد الهادي ان هذا الاساس العلمي "يعتبر من المقومات الاساسية للاختبار الجديد حيث يفترض ان يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا اذا اعيد استخدامه مرة اخرى". (نبييل، 1999، صفحة 109)

حيث قام الطالبان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 12 لاعبين من فريق شباب ثنية الحد، وبعد اسبوع وتحت نفس الظروف اعدنا اجراء الاختبارات على نفس العينة، وبعد الحصول على النتائج استخدم الطالبان معامل الارتباط بيرسون، وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى

الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 11 ،وجد ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية (0,60) مما يؤكد على ان الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

3-2-1-2-3-2 الصدق :

يذكر كل من بارو ومك جي "ان الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله ، (صبحي، 1995، صفحة 197) وقد تبين ان الاختبارات على درجة عالية من الصدق .

3-2-1-2-3-3 الموضوعية :

موضوعية الاختبارات تدل على عدم تأثره ، اي ان الاختبار يعطي نفس النتائج اي كان القائم بالتحكيم ، ويشار الى ان اطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل ، كما ان بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التوحيج الذاتي.

4- مجالات البحث :

4-1 المجال الزمني :

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدأ العمل عليها في منتصف شهر اكتوبر ، أما الاختبارات والبرنامج التدريبي على العينة فكانت على النحو التالي :

التجربة الاستطلاعية وكان ذلك في يوم 28-01-2019 في الفترة المسائية وأعدنا اجراء الاختبارات في يوم 03-02-2019 في نفس التوقيت .

الاختبار القبلي : 2019-02-05.

بداية ونهاية البرنامج : من 2019-02-07 الى 2019-04-16 .

الاختبار البعدي : 2019-04-16 .

4-2 المجال المكاني :

تم العمل مع العينة التجريبية بالمركب الرياضي بثنية الحد ولاية تيسمسيلت.

4-3 المجال البشري :

شملت عينة البحث 12 لاعبا من فريق ثنية الحد موزعين كما يلي :

- 06 لاعبين في العينة الاستطلاعية.

- 06 لاعبين في العينة التجريبية.

-06 لاعبين في العينة الضابطة.

5- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

ان اي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين اولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع وضبطهما عنصر ضروري لأي دراسة ميدانية بغرض التحكم فيها قدر الامكان ، وقد جاء ضبط متغيرات هذه الدراسة كالتالي :

أ- المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة . (بوداود، 2010، صفحة 129)

والمتغير المستقل في دراستنا هو : برنامج تدريبي مقترح (مجموعة حصص تدريبية مقترحة).

ب- المتغير التابع :

هو الظاهرة التي توجد او تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبدله. (بوداود، 2010، صفحة 129)

وحدد في دراستنا ب : القوة المميزة بالسرعة للظربة الساحقة .

ج - المتغيرات المشوشة :

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام

الطالبان بمجموعة من الاجراءات ، والمتمثلة في :

- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور) ونفس السن من 16-19 سنة.
- ابعاد اللاعبين الذين اجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم 06 لاعبين .
- اشراف الطالبان نفسهم على اجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية على كلا العينتين ، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة .
- توحيد توقيت ومكان اجراء الاختبارات القبلية والبعدية لكلا العينتين.
- كما عمل الطالبان على التنسيق مع المدرب في تدريب العينة ، بالإضافة الى اشراف الطالبان بتدريب عينة البحث التجريبية في تطبيق البرنامج المقترح ، اما العينة الضابطة فترك مع مدربها.

6- أدوات البحث :

تعتبر الادوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر المحور الاساسي والضروري في الدراسة ، بحيث قمنا باستخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات

من بينها طريقة الاختبار الذي اجري على العينتين على شكل اختبار قبلي وبعدي بالإضافة الى البرنامج المقترح.

- البرنامج التدريبي.

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث.

- العتاد الرياضي المتكون من :

كرات الطائرة، شواخص، اقماع، ميزان طبي ، شريط قياس ، ميقاتي ، صافرة، كرة طبية.

- الوسائل الاحصائية :

من اهم الوسائل الاحصائية المستخدمة في هذا البحث هي :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ،الصدق الذاتي ، اختبار T ستیودنت لعینتین مرتببتین ،اختبار T

ستیودنت لعینتین غیر مرتببتین،Microsoft Excel Worksheet 2013

7 - مواصفات الاختبارات :**الاختبارات البدنية:**

الاختبار الأول : اختبار الوثب العمودي من الثبات

الغرض منه : قياس القدرة العضلية للرجلين .

أدوات : حائط - شريط قياس - طبشور .

مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب بالوقوف مع الجدار ومد يده إلى الأعلى ورسم خط بالطبشور وتسجيل الرقم

الذي وضعت أمامه الإشارة ثم يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا ثم ثني الركبتين

خلفا ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي لأقصى مسافة يستطيع الوصول إليها

لعمل علامة أخرى وتسجيل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه .

التوجيهات:

- للمختبر له الحق في عمل مرجح عند التحضير للوثب.

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العاقبين على الأرض كما يجب عدم رفع الكتف على

الكتف الآخر .

التسجيل:

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية عن مقدار يتمتع به المختبر من القدرة

العضلية المقاسة بالسنتيمتر .

الاختبار الثاني : اختبار رمي الكرة لطبية لأبعد مسافة

الغرض منه : قياس القدرة العضلية للذراع .

الأدوات: شريط قياس - كرة طبية - يرسم خط على الأرض يحدد أمام هذا قطاع الرمي يتم تقسيمها.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض الذي يحدد بداية قطاع الرمي ثم يقوم برمي الكرة

الطبية لأقصى مسافة في القطاع.

التوجيهات:

- يجب عدم تخطي خط بداية القطاع .

- يجب رمي الكرة الطبية بيد واحدة .

التسجيل: تقاس المسافة أفقياً من بداية خط الرمي (خط بداية قطاع الرمي) إلى مكان سقوط الكرة على

الأرض.

الاختبارات المهارية:

الاختبار الثالث : اختبار الضربة الساحقة القطرية

غرض الاختبار: قياس دقة الضرب الهجومي بالاتجاه القطري.

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانوني، 10 كرات طائرة قانونية

مواصفات الأداء:

يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب الذي يقف في (مركز 4) وعلى اللاعب أداء مهارة الضرب لساحق

في الاتجاه القطري نحو الهدف

توجيهات :

لكل لاعب (10) محاولات.

التسجيل:

تسجل كل محاولة صحيحة موجهة لأحد المراكز المعلمة (المراكز هي: 6-4-3-5).

- توقيت اجراء الوحدات التدريبية :

أ- الثلاثاء : من الساعة 14 :00 الى 15 :00

ب- الجمعة : من الساعة 9 :00 الى 10 :00

ج- السبت : من الساعة 9 :00 الى 10 :00

9- الوسائل الاحصائية :

المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

المتوسط الحسابي : $\bar{س}$

مجم س : مجموع الدرجات العينة

الهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات، زيادة على أنه ضروري لحساب

الانحراف المعياري.

* الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{ن - 1}}$$

لما $ن > 30$

ح2: مربعات الانحرافات عن المتوسط

مجم ح2: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

(زرواتي، 2002، صفحة 182)

ن : عدد أفراد العينة

*معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \text{مج ص}^2 \right] \left[\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \text{مج س}^2 \right]}}$$

مج س X ص : مجموع درجات س X درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س² : مجموع مربع درجات س

مج ص² : مجموع مربع درجات ص

* صدق الاختبار:

$$\sqrt{\text{التيات}} = \text{صدق الاختبار}$$

* اختبار "ت" ستيودنت:

- المعادلة الأولى: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى لنفس العينة.

ت: اختبار ستيودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

$$t = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{\text{مج ف}^2}{ن(ن-1)}}}$$

ف: الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن: عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين.

ت: اختبار ستيودنت

س1: متوسط درجات العينة الأولى

س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع: الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع: الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن: عدد أفراد العينة

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

(مقدم، 1993، صفحة 110)

9-1 المنهج الاحصائي:

اعتمد الطالبان في بحثهما على الاحصاء الاستدلالي وذلك لملائمته للدراسة ويسمى ايضا بالاحصاء الاستنتاجي او التحليلي لأنه يعني بتحليل البيانات المتوفرة في العينة وتفسير النتائج بهدف التوصل الى اساليب التقدير والاختبار واتخاذ القرارات والتنبؤ او الاستقراء والاحصاء الاستدلالي يهتم بتحليل وتفسير البيانات والتوصل الى الاستنتاجات.

9-2 دواعي استعمال الاختبار الاحصائي:

- دراسة الفروق بين العينات.
- تحليل وتفسير البيانات والتوصل الى الاستنتاجات.
- اتخاذ القرارات المبنية على النتائج المستخرجة من البيانات التي جمعت. (عفاف، 2013، صفحة 31)

خلاصة :

وفي الاخير تم العرض الخاص بالدراسة من بدايتها الى نهايتها من خلال التطرق الى منهج ومجتمع البحث ، عينة البحث والدراسة الاستطلاعية ، مجالات البحث ، الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ، أدوات البحث ، مواصفات الاختبارات ، التجربة الاساسية (تنفيذ البرنامج التدريبي) ، الاسس العلمية للاختبارات والوسائل الاحصائية.

تمهيد :

بعد عرض محتويات الفصل الاول من خلال التطرق الى منهج البحث واجراءاته الميدانية ، سنتطرق في هذا الفصل الى عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة ومناقشتها وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة.

1- عرض، تحليل وتفسير نتائج البحث :**1-1- عرض، تحليل وتفسير نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث:**

عمل الطالبان على معالجة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستينودنت، قصد اصدار احكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات ، كما هو مبين في الجدول التالي

الجدول رقم (04) يبين نتائج اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية

لعينتي البحث عند درجة الحرية (2ن-2) = 14 ومستوى الدلالة 0,05

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	دلالة الفروق الجدولية
		س	ع	س	ع		
القفز العمودي من الثبات	سم	0.49	0,001	0.53	0.003	1,5	غير دال
رمي الكرة الطبية	متر	7.48	0.23	4.5	0.7	0.96	غير دال
الضربة الساحقة القطرية	درجة	4.5	0.7	4.17	1.37	0.79	غير دال

من خلال الجدول اعلاه الخاص بدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث

التجريبية والضابطة، يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين قبل اجراء التجربة

الرئيسية، بحيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0.79 و 1.5)، وكلها اقل من "ت" الجدولية

المقدرة ب (0.35) عند درجة الحرية (ن-1) = 11 ومستوى الدلالة 0,05، مما يؤكد تكافؤ

وتجانس المجموعتين قبل تنفيذ البرنامج.

1-2-2- عرض، تحليل وتفسير نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث :

1-2-1- عرض، تحليل وتفسير نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات:

جدول رقم (05) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القفز

العمودي من الثبات

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	0.14	1.16	0.0018	0.56	0.0027	0.53	06	العينة التجريبية
غير دال	0.35	0.38	0.0016	0.5	0.0011	0.49	06	العينة الضابطة

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي هو 0.53

والانحراف المعياري هو 0.0027، اما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 0.56 والانحراف

المعياري 0.0018، وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 1.16 وذلك عند رجة حرية (ن-1=5)

ومستوى الدلالة 0,05، وهي قيمة اكبر من "ت" الجدولية المقدره ب0.14، وهذا يعني ان الفرق

بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي، والتحسن يكون

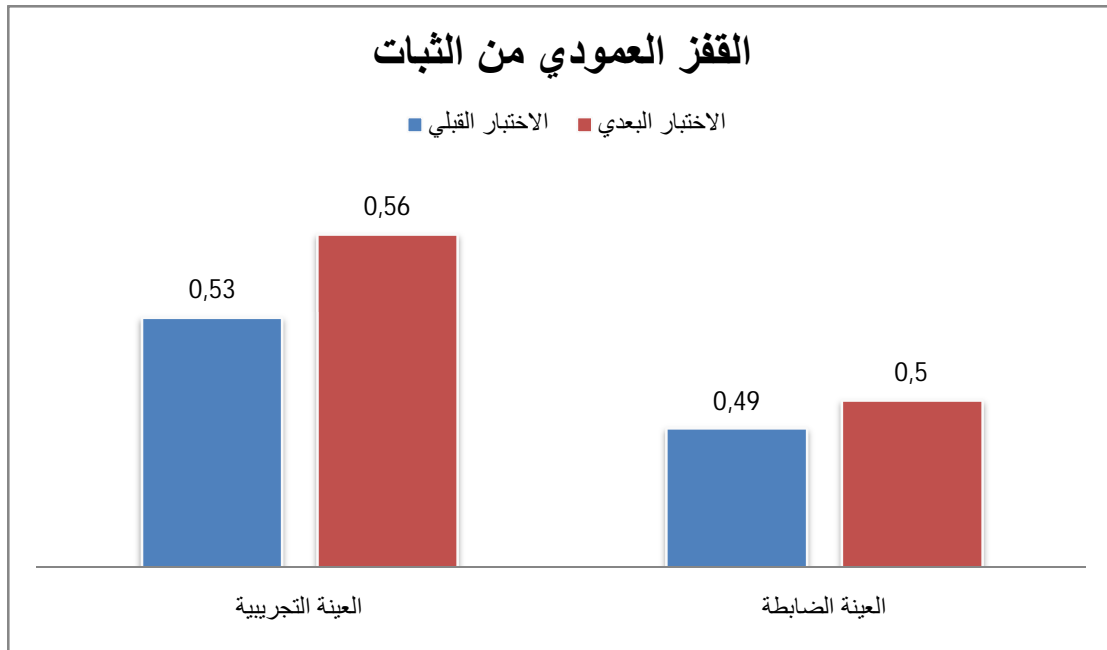
بالزيادة لان وحدة القياس هي المتر ويعزو الطالبان هذا التحسن الى فاعلية البرنامج التدريبي

المقترح، وان التمرينات المعمول بها في الوحدات التدريبية اثرت ايجابا في تطوير صفة الارتقاء

وكان لها دور فعال لدى افراد المجموعة التجريبية، وهذا ما تبينه نعيمة زيدان خلف 2010 والذي

وجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

لتأثير وحدات تدريبية مقترحة لاختبار القفز العمودي من الثبات في تحسين مهارة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة ، اما بالنسبة للعينه الضابطة فالمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 0.49 والانحراف المعياري 0.0011، اما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 0.5 والانحراف المعياري 0.0016، وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 0.38، وذلك عند درجة الحرية (ن-1=5) ومستوى الدلالة 0,05، وهي قيمة اصغر من "ت" الجدولية المقدره ب 0.35 ، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي .



الشكل رقم(03) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليه والبعديه لعينتي البحث في اختبار

القفز العمودي من الثبات

1-2-2- عرض، تحليل وتفسير نتائج اختبار رمي الكرة الطبية:

جدول رقم (06) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة

الطبية

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
غير دال	0.40	0.25	0.16	7.7	0.25	7.63	06	العينة التجريبية
غير دال	0.47	0.06	0.17	7.47	0.23	7.48	06	العينة الضابطة

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي

7.63 والانحراف المعياري 0.25، اما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 7.7 والانحراف

المعياري 0.16 وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 0.25 وذلك عند درجة الحرية (ن-1= 5)

ومستوى الدلالة 0,05 وهي قيمة اقل من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 0.40، وهذا يعني انه لا

يوجد فرق معنوي بين الاخبار القبلي والبعدى دال احصائيا ، وذلك لان وحدة القياس هي المتر

يكون التحسن بالزيادة . ويعزو الطالبان هذا التحسن الى فاعلية البرنامج التدريبي، وان التمارين

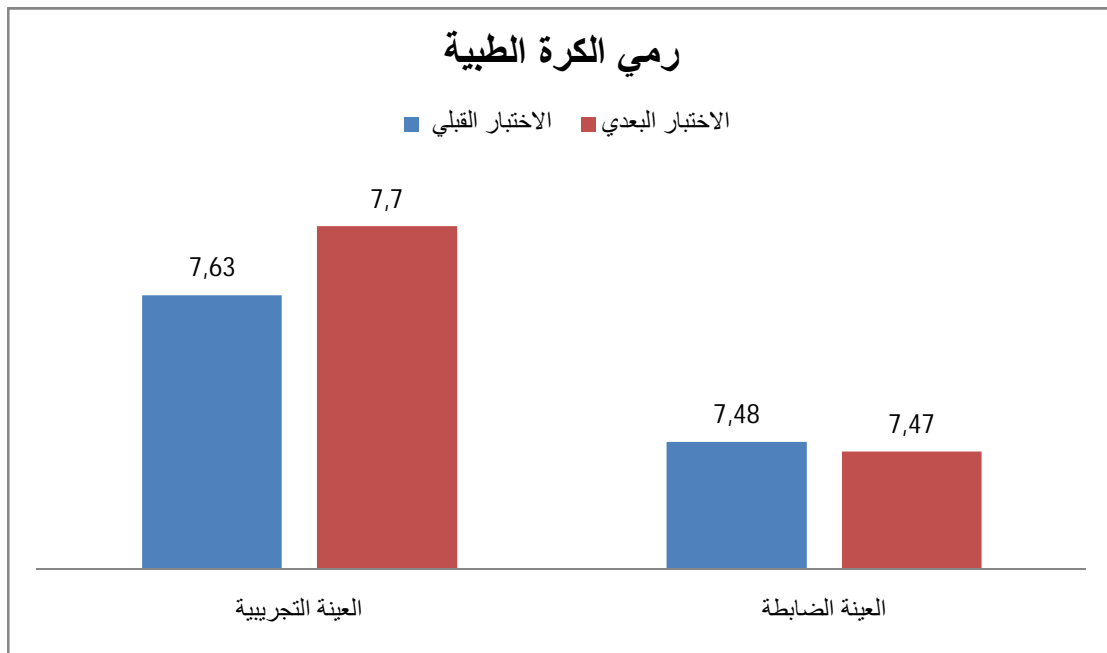
المقترحة ضمن الوحدات التدريبية كان لها دور ايجابي وفعال في تحسين مهارة المراوغة، وهذا ما

تبينه الدراسة السابقة للطالب محمد فاروق إبراهيم منصور حيث وجد فروق ذات دلالة احصائية

بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة الضرب الساحق

لصالح الاختبار البعدي،

اما بالنسبة للعينة الضابطة فالمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.48 والانحراف المعياري 0.23 اما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 7.47 والانحراف المعياري 0.17، وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها -0.06 وذلك عند درجة الحرية (ن-1= 5) ومستوى الدلالة 0,05، وهي قيمة اصغر من قيمة "ت" الجدولية 0.47، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.



الشكل رقم (04) بين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث في اختبار

رمي الكرة الطبية

اختبار الضربة الساحقة القطرية :

الجدول رقم(07): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الضربة الساحقة القطرية للعينة

الضابطة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	05	03	4.5	0.7	0.35	0.37	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدى	06	04	4.67	0.67			

من خلال الجدول رقم (07): يتبين لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 4.5

والانحراف المعياري 0.7، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 4.67 والانحراف المعياري

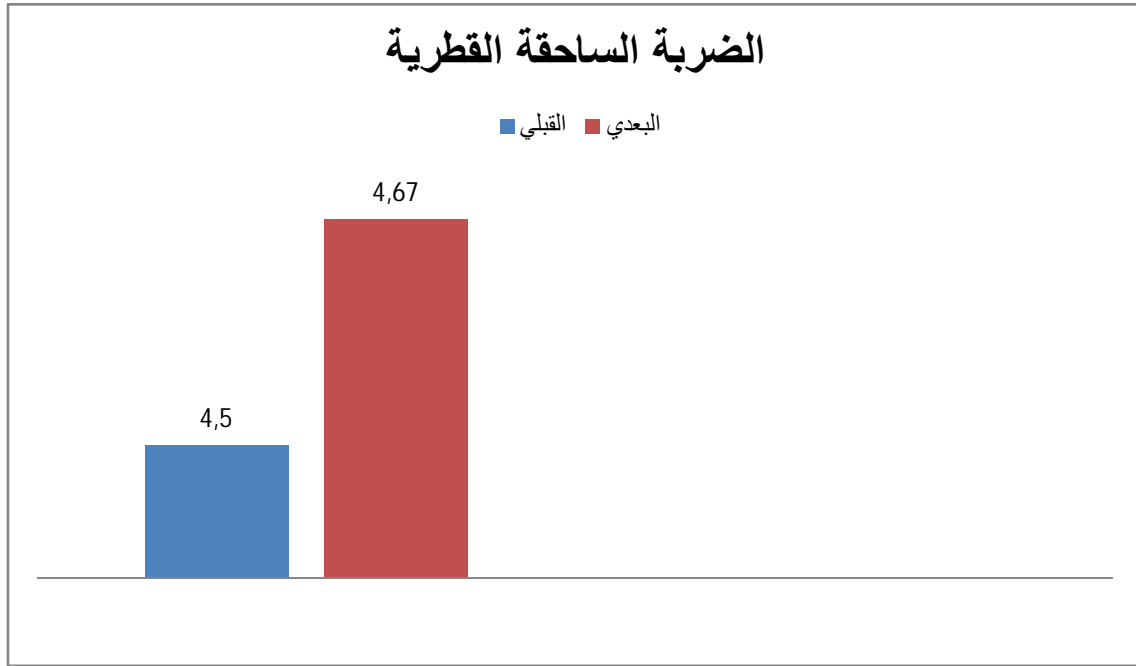
0.67 .

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1)، ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.35 وبالمقارنة مع

"ت" الجدولية التي تساوي 0.37 نجد أن "ت" المحسوبة اصغر من "ت" الجدولية مما يعني أن

النتائج غير دالة إحصائياً، وعليه عدم وجود فروق معنوية.

بالنسبة لمهارة الضربة الساحقة القطرية لوجود تحسن لعدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (4) يبين نتائج اختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية

للمجموعة الضابطة

1-1-1 - اختبار الضربة الساحقة القطرية:

الجدول رقم(08): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية

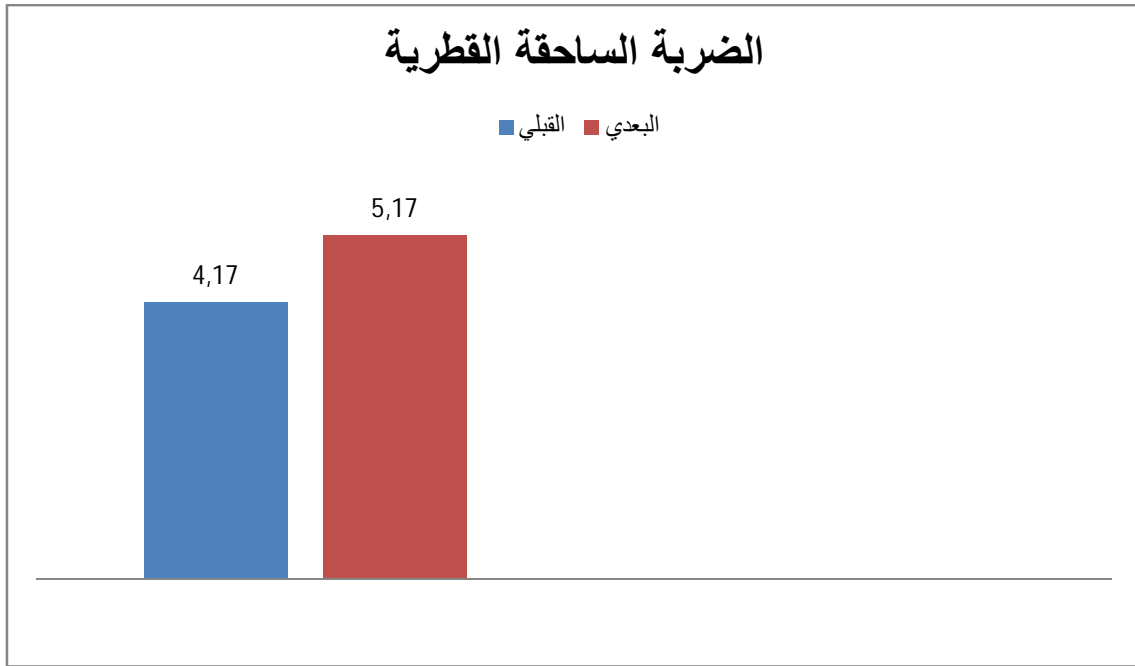
للعينة الضابطة.

الدرجة	الدرجة	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	1.37	4.17	03	06	06	الاختبار القبلي
دالة إحصائية	0.07	1.60	0.97	5.17	04	06	06	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (9): يتبين لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 4.17 والانحراف المعياري 1.37، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 5.17 والانحراف المعياري 0.97.

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1)، ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.60 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 0.07 نجد أن "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً، وعليه وجود فروق معنوية.

من خلال وجود فروق معنوية فإن مهارة الضربة الساحقة القطرية تحسن بنسبة 19.34 لصالح البعدي على القبلي للمجموعة التجريبية.



مدرج تكراري رقم (8) يبين نتائج اختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية للمجموعة التجريبية.

2-1- العينتين الضابطة والتجريبية:

1-2-1- اختبار القفز العمودي من الثبات

الجدول رقم(09): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للعينتين

الضابطة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار البعدي للضابطة	06	0.55	0.44	0.5	0.0016	0.08	دالة إحصائياً
الاختبار البعدي للتجريبية	06	0.59	0.48	0.56	0.0018		

من خلال الجدول رقم (09): يتبين لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعيينة الضابطة

هو 0.5 والانحراف المعياري 0.0016 , أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعيينة التجريبية

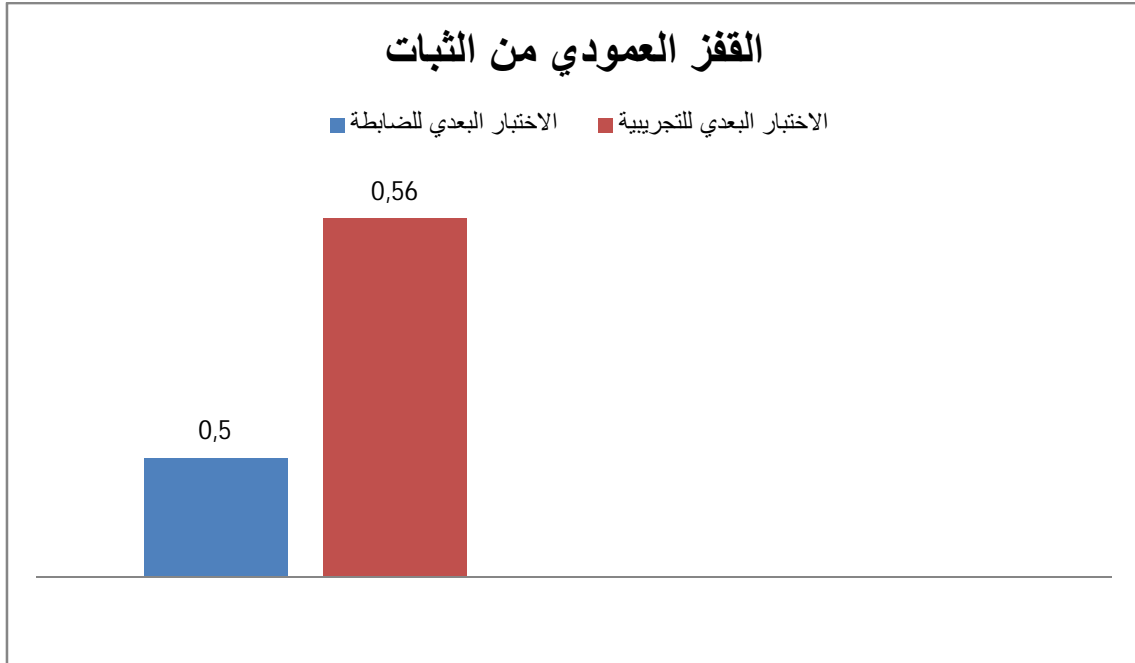
فكان 0.56 والانحراف المعياري 0.0018.

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1), ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.44 وبالمقارنة مع

"ت" الجدولية التي تساوي 0.08 نجد أن "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية مما يعني أن

النتائج دالة إحصائياً, وعليه وجود فروق معنوية.

من خلال وجود فروق معنوية فان للقوة المميزة بالسرعة للرجلين تحسن بنسبة 10.71 لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة.



مدرج تكراري رقم (9) يبين نتائج اختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز العمودي من الثبات.

1-2-2- اختبار رمي الكرة الطبية:

الجدول رقم(10): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية للعينتين الضابطة

والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار البعدي للضابطة	06	7.90	6.90	7.47	0.17		
الاختبار البعدي للتجريبية	06	8.40	7.20	7.7	0.16	0.17	دالة إحصائية

من خلال الجدول رقم (10): يتبين لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة

هو 7.47 والانحراف المعياري 0.17, أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية

فكان 7.7 والانحراف المعياري 0.16.

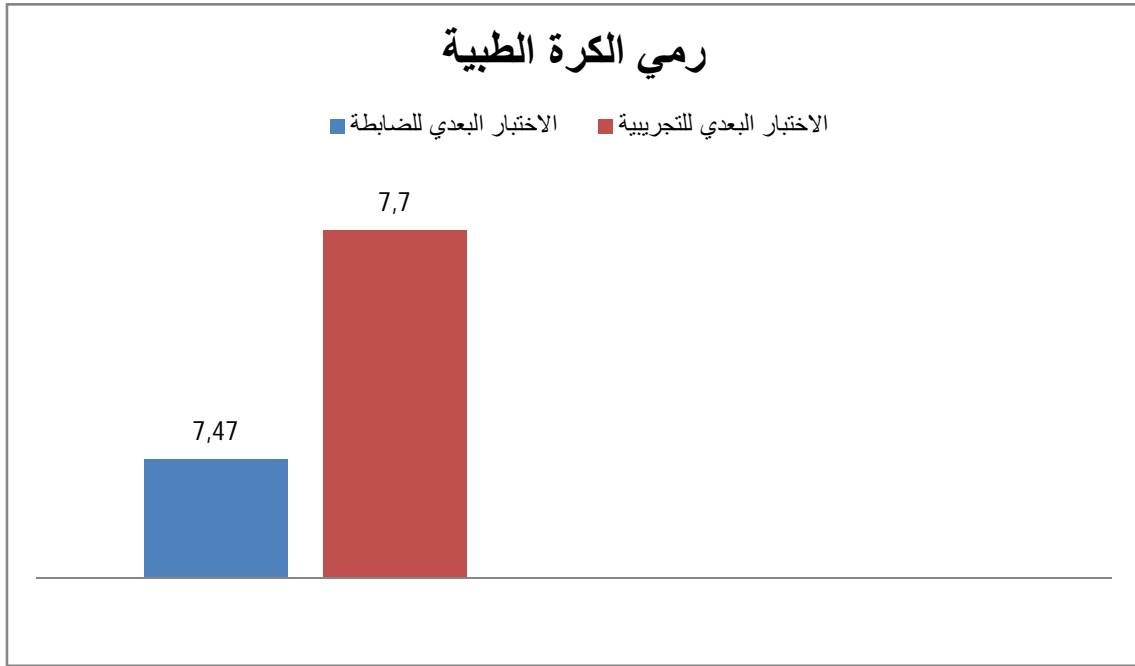
وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1), ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.99 وبالمقارنة مع

"ت" الجدولية التي تساوي 0.17 نجد أن "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية مما يعني أن

النتائج دالة إحصائية, وعليه وجود فروق معنوية.

من خلال وجود فروق معنوية فان للقوة المميزة بالسرعة لليدين تحسن بنسبة 02.98 لصالح العينة

التجريبية على العينة الضابطة.



مدرج تكراري رقم (11) يبين نتائج اختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي

الكرة الطبية.

3-2-1- اختبار الضربة الساحقة القطرية:

الجدول رقم(11): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الضربة الساحقة القطرية للعينه الضابطة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
06	06	04	4.67	0.67	0.96	0.18	دالة إحصائية
06	06	04	5.17	0.97			

من خلال الجدول رقم (11): يتبين لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينه الضابطة

هو 4.67 والانحراف المعياري 0.67 , أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه التجريبية

فكان 5.17 والانحراف المعياري 0.97.

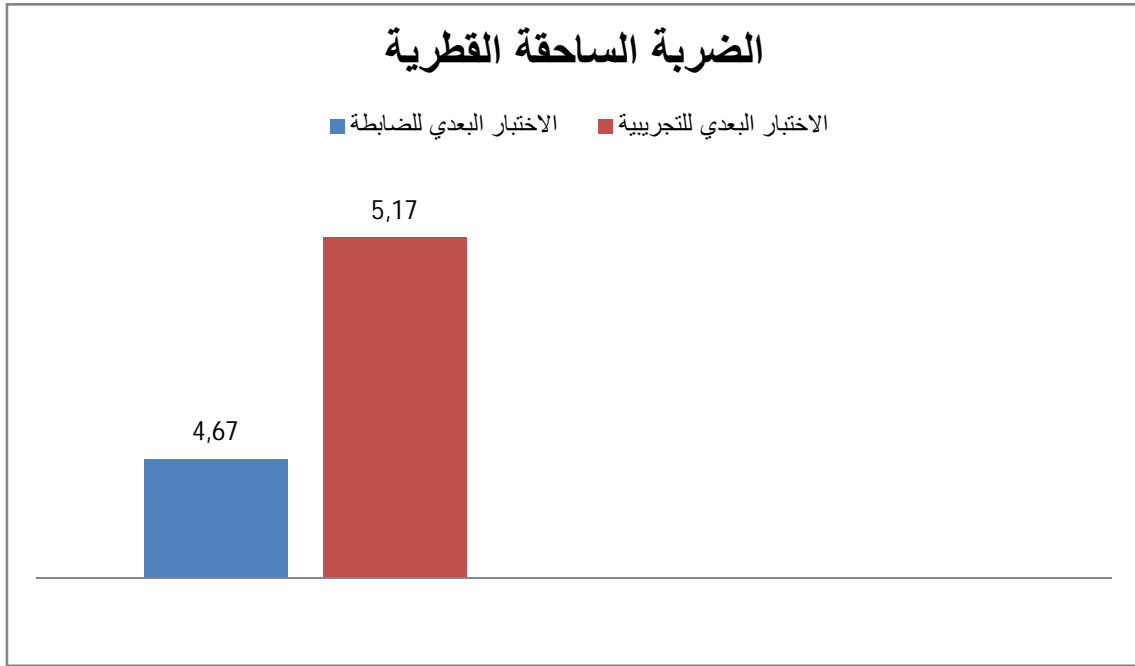
وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1), ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.96 وبالمقارنة مع

"ت" الجدولية التي تساوي 0.18 نجد أن "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية مما يعني أن

النتائج دالة إحصائية, وعليه وجود فروق معنوية.

من خلال وجود فروق معنوية فان لمهارة الضربة الساحقة تحسن بنسبة 09.67 لصالح العينة

التجريبية على العينة الضابطة.



مدرج تكراري رقم (12) يبين نتائج اختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار

الضربة الساحقة القطرية.

الإستنتاجات:

من خلال التحليل الاحصائي للنتائج الخام المتحصل عليها بعد اجراء التجربة الاساسية امكن

التوصل الى الاستنتاجات التالية

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على التجانس في المتغيرات المذكورة سابقا قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- حققت العينة التجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبارات القبلية والبعدي وصالح الاختبارات البعدي .
- لم تحقق العينة الضابطة تقدما ملحوظا في نتائج الاختبارات القبلية والبعدي.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطوراً إيجابياً في نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية

2- مناقشة الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على القوة المميزة بالسرعة للضربة الساحقة لدى لاعبي الكرة الطائرة (16 - 19 سنة)، من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار القفز العمودي من الثبات واختبار من الثبات واختبار رمي الكرة الطبية و اختبار الضربة الساحقة القطرية والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 2 إلى 13، وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فيما يتعلق بالفرض الأول الخاص بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في أداء مهارة الضربة الساحقة القطرية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى، وما أسفرت عنه نتائج جدولي والرسم البياني شكل من وجود فروق دالة في المتغير المهاري قيد الدراسة (الضربة الهجومية) لصالح القياس البعدى ، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة 1.60، وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية 0.07، مما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05، حيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء المهاري للضربة الساحقة القطرية قبل التجربة 4.17 درجة، وزادت بعد التجربة إلى 5.17 درجة، وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي

والبعدي بفارق درجة واحدة لصالح القياس البعدي ، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار مهارة الضربة الهجومية قد وصلت إلى 7.31%.

تتفق نتائج الفرضية الأولى مع نتائج الدراسة السابقة لمحمد فاروق إبراهيم منصور سنة 2009 بحث تولت نتائج الدراسة السابقة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة .

فيما يخص الفرضية الثانية الخاصة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء مهارة الضربة الساحقة القطرية وما أسفرت عنه نتائج الجدول والرسم البياني من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المغير المهاري لقيد الدراسة (الضربة الساحقة القطرية) فكانت قيمة "ت" المحسوبة 0.35 اصغر من قيمة "ت" الجدولية 0.37 مما بين على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05.

ومن خلال دراستنا لهذه الفرضية ونتائج القوة المميزة للسرعة في بعض الاختبارات لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من اختبار القفز العمودي بحث كانت "ت" المحسوبة 0.38 اكبر من "ت" الجدولة 0.35، واختبار الوثب بحيث كانت "ت" المحسوبة 0.42 اكبر من "ت" الجدولة 0.34، وهذا ما ينطبق مع الدراسة السابقة للباحث " معتر عمر عبد العزيز الغزالي (2007) بحث توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للأداء المهاري للضربة الهجومية .

فيما يتعلق بالفرضية الثالثة الخاصة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية وهذا ما تبينه نتائج الجدول والرسم البياني

بحث كانت "ت" المحسوبة 0.96 اكبر من "ت" الجدولة 0.18 مما بين عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 0.05 .

كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج الدراسة السابقة لـ "نعيمة زيدان خلف" (2010) التي توصلت إلى وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية للكرة الطائرة والقدرات البدنية التالية: (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين، سرعة الاستجابة الحركية، مرونة الظهر الخلفية) .

ويرجع الطلبة الباحثون هذه النتائج أيضاً إلى إتباعه لجميع قواعد ومبادئ التدريب العلمية المقننة من حيث الاستعدادات الفسيولوجية والسيكولوجية للاعبين، واستخدام مبدأ التوازن والتكامل والشمول للقدرة القوة المميزة بالسرعة لمهارة الضربة الساحقة، لضمان البناء البدني والجسمي المتزن و المتكامل، والتي أدت إلى تحسين المهارة نفسها، وتكيف الجسم مع المتطلبات المضافة والتدرج في الحمل باعتدال وبدون إرهاق، والتنوع في التمرينات، ومراعاة الفروق الفردية وخصائص النمو، والاهتمام بالإحماء والتهديئة، وأيضاً استثارة اللاعبين لإخراج القوى الكامنة المكونة لديهم جنباً إلى جنب مع التخصصية، وتدريبهم على تمرينات تؤدي بصورة تتفق وطبيعة الأداء المهاري للمهارة المعينة وفي نفس المسار الحركي للعضلات المستخدمة أثناء الأداءات المختلفة لمتطلبات الضربة الهجومية، مما يؤدي إلى تحسين القدرة الارتقائية للرجلين ، باستخدام وسائل ملائمة وأدوات مختلفة كالمقاعد السويدية والكرات الطبية والحبال والصناديق والمدرجات والأقماع في تدريب الوثب الارتدادي والعميق، والحجل بالقدمين معاً وبتناوب القدمين، كما تضمن تدريبات للكتفين والذراعين وأيضاً تدريبات خاصة بالجذع باستخدام ومرجحة الذراعين، مما أدى إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة التي اشتمل عليها البرنامج في الجزء الخاص بالإعداد البدني، والذي

انعكس إيجاباً على تحسين اختبار مهارة الضربة الساحقة قيد الدراسة، وبالتالي تحسين الأداء المهاري للضربة الهجومية.

الاقتراحات:

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج يقترح الطالبان مايلي :

- عرض نتائج الدراسة الحالية على مدربي الكرة الطائرة والطلبة الباحثين ايضا من اجل اعادة دراستها واستخدامها في اعداد البرامج التدريبية.
- ضرورة استخدام التمارين البليومترية ضمن البرامج التدريبية لما لها من اثر على تحسين المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .
- التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين ، الوقت ، التكرار و الراحة بينها والادوات المستخدمة وطرق التدريب المناسبة لكل تمرين والصفة المراد تتميتها ، لما لها من تأثير في تحسين المستوى عند اللاعبين.
- اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى وفي مختلف التخصصات ولفترات اطول من التي اجريت فيها الدراسة الراهنة .
- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية ذات الاسس العلمية المقننة في مجال الرياضة عامة والكرة الطائرة الخاصة.
- استخدام تدريبات التوافق الحركي خاصة في سن 8-11 الى 12 سنة لأنه العمر الذهبي لتتميتها.

- اجراء دراسات تهدف الى وضع برنامج تخصصي وذلك لتنمية الصفات البدنية والمهارية بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية .

خلاصة عامة:

تعتبر الكرة الطائرة رياضة لها شعبية وممارسة في العالم ويرجع ذلك الى المهارات الفنية التي ساهمت بشكل كبير في ذلك، حيث اضيفت عليها جمالا وانسيابية ولعل من ابرز هذه المهارات مهارة الضربة الساحقة وحائط الصد ، وللقيام بها وجب اعداد الرياضي اعدادا متكاملما بما فيه التحضير البدني لجميع الصفات البدنية والتي من بينها صفة الارتقاء .

وقصد معرفة مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة 16-19 سنة، جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف الى وضع برنامج تدريبي باستخدام تمارين توافقية لتحسين القوة المميزة بالسرعة ، وقد تم تقسيمها الى بابين، الباب الاول ويشمل الجانب النظري وتطرقنا فيه الى جمع المادة النظرية التي تعزز وتدعم موضوع البحث وبدوره قسم الى الدراسة النظرية وايضا الخلفية النظرية للبحث والتي اشتملت على البرنامج التدريبي ، القوة المميزة بالسرعة ، مهارة الضربة الساحقة وخصوصيات الفئة العمرية 16-19 سنة .

اما فيما يخص الباب الثاني والذي يتعلق بالدراسة الميدانية فقد قسم بدوره الى فصلين ، حيث احتوى الفصل الاول على منهج البحث واجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية ، المنهج المستخدم ، طريقة اختيار العينة وكل ما يتعلق بالدراسة الاساسية على عينة البحث ، والفصل الثاني تم فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية، حيث احتوى على عرض، تحليل وتفسير نتائج

الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة النهائية، الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات، وفي الاخير تم الخروج بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات لغرض الفائدة العامة وهذا ما توصل اليه الطالبان بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع.

الجانب التطبيقي للبحث

الفصل الاول : إجراءات البحث

الفصل الثاني : عرض وتحليل نتائج الدراسة

الفصل الأول : إجراءات البحث

تمهيد

المنهج العلمي المتبع

مجتمع الدراسة والبحث

تحديد متغيرات الدراسة

مجالات البحث

ادوات البحث

الاسس العلمية للاختبارات

الخلفية النظرية للبحث

تمهيد

التدريب الرياضي

التخطيط في التدريب الرياضي

ماهية الاعداد البدني وتطويره في الكرة الطائرة

حمل التدريب ومكوناته

خصائص الكرة الطائرة ومتطلباتها

المهارات الاساسية وانواعها

النواحي الفنية لمهارة الضربة الساحقة

ارتباط القوة المميزة بالسرعة بالكرة الطائرة

المراهقة

خصائص المراهقة

المراهقة وممارسة الرياضة

الفئة العمرية (16-19) سنة

خصائص الفئة العمرية

خلاصة

