

جامعة مُحمَّد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
في تخصص التحضير البدني الرياضي

بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من
الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال 17/15 سنة
دراسة ميدانية في نادي أولمبي الميلي الكتامي - جيجل -

تحت إشراف :
الأستاذ : بولحبيب مبروك

إعداد الطلبة :
محمد بن نيني عبد الرحيم
محمد كيروان سيف الدين

السنة الجامعية : 2018/2017

جامعة مُحمَّد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
في تخصص التحضير البدني الرياضي
بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من
الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال 17/15 سنة
دراسة ميدانية في نادي أولمبي الميلي الكتامي - جيجل -

تحت إشراف :
الأستاذ : بولحليب مبروك

إعداد الطلبة :
بن نيني عبد الرحيم
كيروان سيف الدين

لجنة المناقشة :

رئيسا	عيسات كمال
مناقشا	قهلوز مراد
مشرفا	بولحليب مبروك

السنة الجامعية : 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و تقدير:

قال تعالى: "ربي أوزعني أن أشكر نعمتك علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" آية 19 سورة النمل .

ويقول سبحانه: " ولئن شكرتم لأزيدنكم" آية 7 سورة إبراهيم .

نشكر المولى عزوجل على فضله ونعمه على أن هداانا إلى الصراط

المستقيم وأنعم علينا بنعمة الإسلام وبنعمة العلم ونحمده سبحانه حمدا

كثيرا طيبا مباركا فيه على أن أعاننا فأتممنا هذا العمل المتواضع.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى:

الأستاذ المشرف: **مبروك بولحليب** الذي لم يبخل علينا بإرشاداته.

الذي أسرى الجميل تفضلا أستاذنا أكرم به من حاذق

من كان ناصحا موجها حتى استقامت بعد ذلك أور اقي

كما نتقدم بالشكر والتقدير الى كل أساتذة ورئيس قسم العلوم والتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية -جامعة جيجل - والنادي الرياضي أولمبي الميلي

الكتامي للكرة الطائرة ، وجميع من أعانونا في عملنا هذا، فارجوا أننا وفقنا فيه،

فان أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان ومن نفسي.

الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله أما بعد:

قال تعالى: " واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

آية 24 سورة الإسراء

قال رسول الله ﷺ: " إن من أكبر الكبائر أن يلعن الرجل والديه "

رواه البخاري.

نتقدم بهذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين إلى **محمد الطيب بن نيني** و **يوسف**

كيروان وإلى الأم **ذهبية عبد الوهاب** و **سعيدة ترخاش** و أطال الله في عمرهم و

أمدهم بالإيمان والصحة والعافية, كما لا ننسى جميع اخوتنا وأخواتنا وأبنائهم و إلي جميع

الأعمام و الأخوال وأبنائهم, وإلى **الكتاكت آدم** و **أمير** و **علاء الدين** و **وسيم بن نيني**

و إلى كل من نعرفه من صغير وكبير.

فهرس المحتويات

شكر و تقدير	
الإهداء	
فهرس المحتويات	
أ	
مقدمة	
الفصل التمهيدي: الاطار العام للدراسة	
الصفحة	العناصر
5	1- الإشكالية
6	1-1- التساؤلات الفرعية
6	2- الفرضية العامة
6	1-2- الفرضيات الفرعية
7	3- أهمية البحث
7	4- أهداف البحث
7	5- أسباب اختيار الموضوع
8	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
10	7- الدراسات السابقة
10	1-7- الدراسات المحلية
15	2-7- الدراسات العربية
17	8- التعليق و الاستقادة من الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: البرنامج التدريبي و التدريب الرياضي	
21	تمهيد
22	1- البرنامج التدريبي
22	1-1- ماهية البرنامج التدريبي
22	1-2- أهمية البرنامج التدريبي
23	1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
24	1-4- أهداف البرنامج التدريبي
26	1-5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح

26	1-6-مواد البرنامج التدريبي
27	1-7-خطوات تصميم برنامج رياضي
28	1-8-الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
29	2-التدريب الرياضي
29	2-1- ماهية التدريب الرياضي
30	2-2- أهداف التدريب الرياضي
31	2-3- أنواع التدريب الرياضي
36	2-4- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
36	2-5- مبادئ التدريب الرياضي
38	2-6- خصائص التدريب الرياضي
38	2-6-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
38	2-6-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
39	2-6-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
40	2-6-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
40	2-7- الإعداد البدني الخاص بالكرة الطائرة
42	2-8- المتطلبات البدنية لمهارة السحق
45	الخلاصة
الفصل الثاني: القوة الانفجارية	
47	تمهيد
48	1- القوة العضلية
49	2- أهمية القوة العضلية
50	3- مبادئ تنمية القوة العضلية
51	4- أنواع القوة العضلية
52	4-1- القوة المميزة بالسرعة
52	4-2- تحمل القوة
53	4-3- القوة الانفجارية
54	5- تعريف القوة الانفجارية
55	6- أهمية القوة إنفجارية في الكرة الطائرة
56	7- العوامل المؤثرة في القوة الإنفجارية

56	8- طرق تنمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة:
59	الخلاصة
الفصل الثالث: الكرة الطائرة	
61	تمهيد
62	1- الكرة الطائرة
62	1-1- تعريف الكرة الطائرة
63	1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم
64	1-3- أهم تواريخ الكرة الطائرة
65	1-4- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر
67	2- خصائص الكرة الطائرة
69	3- أهم قوانين الكرة الطائرة
71	4- المهارات الأساسية لكرة الطائرة
71	4-1- الارسال
71	4-1-1- تعريفه
71	4-1-2- أنواع الارسال
72	4-1-3- الأخطاء الشائعة في الارسال
72	4-2- الاستقبال
72	4-2-1- تعريفه
73	4-2-2- أنواع الاستقبال
73	4-2-3- الأخطاء الشائعة في الاستقبال
73	4-3- التمير
73	4-3-1- تعريفه
74	4-3-2- أنواع التمير
75	4-4- السحق
75	4-4-1- تعريفه
75	4-4-2- أنواع السحق
75	4-5- الصد
75	4-5-1- تعريفه
76	4-5-2- أنواع الصد
76	4-6- الاعداد

76	4-6-1- تعريفه
76	4-6-2- أنواع الاعداد
77	4-7- الدفاع
77	4-7-1- تعريفه
77	4-7-2- أنواع الدفاع
78	5- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
80	6- مهارة السحق
80	6-1- تعريف مهارة السحق
80	6-2- أهمية مهارة السحق
81	6-3- المراحل الفنية لأداء مهارة السحق
82	6-4- أنواع الضربة الساحقة
84	6-5- العوامل المساعدة لزيادة قوة و دقة الضربة الساحقة
85	6-6- الأخطاء الشائعة في أداء مهارة السحق
86	6-7- طريقة تدريب مهارة السحق
87	7- الارتقاء
87	7-1- تعريف الارتقاء
87	7-2- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء
88	7-3- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة
88	7-4- أنواع الارتقاء
88	7-4-1- الوثب العلوي من الوقوف
88	7-4-2- الوثب العلوي من الجري
89	7-4-3- الوثب العمودي من الوقوف
89	7-4-4- الوثب العمودي النسبي
89	7-5- تحليل صفة الارتقاء في الكرة الطائرة
89	7-5-1- البدء
89	7-5-2- الاقتراب
89	7-5-3- الدفع
90	7-5-4- الهبوط
90	7-6- تنمية صفة الارتقاء في الكرة الطائرة

92	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث	
95	تمهيد
96	1- الدراسة الاستطلاعية
96	1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
97	1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
97	1-3- زمن و ظروف الدراسة الاستطلاعية
97	2- منهج الدراسة
97	2-1- تعريف المنهج
98	2-2- تعريف المنهج التجريبي
98	3- مجتمع الدراسة
99	4- عينة الدراسة
99	4-1- تعريف العينة القصدية
99	4-2- أسباب و شروط اختيار العينة
100	4-3- ضبط متغيرات أفراد العينة
100	5- متغيرات الدراسة
100	5-1- المتغير المستقل
100	5-2- المتغير التابع
101	6- مجالات الدراسة
101	6-1- المجال المكاني للدراسة
101	6-2- المجال الزمني للدراسة
101	7- أدوات جمع البيانات و المعلومات
101	7-1- الادوات المستخدمة
102	7-2- استمارات جمع البيانات
102	7-3- الاختبارات البدنية و المهارية
103	7-3-1- اختبار القوة الانفجارية للرجلين
105	7-3-2- اختبار القوة الانفجارية للذراعين
106	7-3-3- اختبار دقة مهارة الضرب الساحق
107	8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

107	8-1- ثبات الاختبار
107	8-2- صدق الاختبار
108	8-3- موضوعية الاختبار
108	9- الأساليب الاحصائية
111	الخلاصة
الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج	
113	تمهيد
114	1- عرض النتائج و تحليلها
114	1-1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للوثب العمودي من الثبات
115	1-2- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للوثب العريض من الثبات
116	1-3- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للكرة الطيبة 3 كلغ
117	1-4- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدقة السحق
119	2- مناقشة نتائج الدراسة
119	2-1- الفرضيات الفرعية
121	2-2- الفرضية العامة
122	3- الاستنتاجات
123	4- الاقتراحات و التوصيات
124	الخلاصة
126	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة
	Résumé de létude

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجداول	الصفحة
01	يبين تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	77
02	يمثل الاختبارات البدنية والمهارية المختارة والتي تقيس متغيرات الدراسة	103
03	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للوثب العمودي من الثبات	114
04	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للوثب العريض من الثبات	115
05	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للكرة الطبية 3 كغ لقياس القوة الانفجارية للذراعين	116
06	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للدقة مهارة السحق	117

قائمة الأشكال و البيانات

الصفحة	عنوان الأشكال و البيانات	رقم الشكل او البيان
70	أهمية وقانونية الاتحاد الدولي لبطولات العالم والمسابقات الرسمية	01
83	تمثل الضربة الساحقة السريعة	02
84	مهارة الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ	03
104	يبين طريقة أداء إختبار الوثب العمودي من الثبات	04
105	يبين طريقة أداء إختبار الوثب العريض من الثبات	05
105	يبين طريقة أداء إختبار رمي الكرة الطبية (3 كغ)	06
106	يبين طريقة أداء إختبار دقة مهارة الضرب الهجومي الساحق	07
115	يمثل نتائج للاختبار القبلي والبعدي للعينة للوثب العمودي من الثبات	08
116	يمثل نتائج للاختبار القبلي والبعدي للعينة للوثب العريض من الثبات	09
117	يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للكرة الطبية 3 كغ لقياس القوة الانفجارية للذراعين	10
118	يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للدقة مهارة السحق	11

مقدمة

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكل الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً وغبوياً دون قصد، في الجري وراء فريسة يقبضها أو سباحة أو مجرى مائي لاجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثماره وذلك بهدف كسب قوته و تطور الإنسان القديم أخذاً من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثوا الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية ، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانياً ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها، ومن هنا أصبح التدريب البدني أمراً ضرورياً لكل فرد.

و شهدت لعبة الكرة الطائرة انتشاراً واسعاً في أنحاء العالم بفضل المستوى الكابت الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية وهذا ما يملكونه من قدرات بدنية و مهارية و خططية، حيث أن لعبة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي سهلاً وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة.

كما تختلف لعبة الكرة الطائرة عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى سيما الجماعية منها بسبب ما تملكه من مميزات خاصة، ويظهر ذلك من خلال أسلوب اللعب إذ أن أي خطأ يحدث من قبل اللاعب أثناء سير المباراة يؤدي مباشرة إلى خسارة نقطة، وهذا عكس باقي الفعاليات الرياضية الأخرى وهو ما يبرز أهمية مهارة السحق باعتباره من أهم المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة والتي تتطلب من اللاعب قدرة عالية للقفز العمودي وهو ما تضمنه القدرة الانفجارية للرجلين و الذراعين ، حيث يؤدي لاعب الكرة الطائرة ما يقارب

100 قفزة في المباراة الواحدة .

إضافة إلى ذلك فإن التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة يرجع إلى التخطيط السليم المبني على أسس علمية وفعالية مستندا على نتائج البحوث والدراسات في العلوم الأساسية والمصاحبة للتربية الرياضية، وذلك لارتباط مستوى أداء لاعبيها بالقدرات الوظيفية والبدنية و الخططية والنفسية وغيرها، مما يحتم على الباحثين والمدرّبين اعتماد البرامج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية و المهارية و الخططية والبدنية.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز التدريب الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث بذل العلماء جهودا مكثفة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، الفسيولوجية، النفسية) . فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني.

وباعتمادنا على البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية على المستوى البدني وذلك باستخدام تمارين القفز والوثب والحجل وتدرّبات الإطالة للعضلات، وكما هو معروف فإن التدريب يؤدي إلى إحداث العديد من التغيرات كتتمية صفات بدنية خاصة القوة الانفجارية، أو تغيرات تحدث نتيجة التدريب الرياضي والتي تشمل تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية جيجل و بجاية للكرة الطائرة صنف أشبال، لوحظ من خلال تدريبات فرق الكرة الطائرة إهمال التمارين التي تهدف إلى تطوير صفة القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء ، إضافة إلى الاطلاع على عديد الدراسات التي تدرس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته.

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة أثر صفة القوة الانفجارية على مهارة السحق من الارتقاء للاعبين الكرة

الطائرة 15 - 17 سنة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه الفئة تتوافق مع هذه الصفة البدنية

وهي القوة الانفجارية، مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم

التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء

التكتيكي والتكنيكي.

و يندرج موضوع بحثنا تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين

مهارة السحق من الارتقاء في الكرة الطائرة صنف أشبال 17/15 سنة "

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

أولا: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات من رسم

خطوط لبحثنا هذا.

ثانيا : الجانب النظري: ويحتوي على ثلاث فصول:

الفصل الأول: البرنامج التدريبي و التدريب الرياضي .

الفصل الثاني: القوة الانفجارية.

الفصل الثالث: الكرة الطائرة.

الجانب التطبيقي: وقسم إلى فصلين:

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث.

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج.

كما خلصنا إلى استنتاج عام مع الاقتراحات والتوصيات و خلاصة كما قمنا باعداد ملخص للدراسة باللغة

العربية و أجنبية.

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحقيقها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية ، وهذا ما أكده weineck على أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث¹.

فمن الصعب الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة الطائرة اذا ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متبينة في مجال التدريب الرياضي الحديث ، ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح على « أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني و المهاري و الخططي والنفسي والإعداد الذهني ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية²».

كما ان لعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصورة أفضل عما كانت عليه وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري، وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة السحق الذي هو أسلوب هجومي يستخدم للفوز بالمقابلات، ويتوجب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساسا على تطوير قوة الارتقاء التي لها علاقة

¹ Jurgen weineck: **manuel d'entrainement** – édition vigot 86, p 309.

²عبيدة صالح - مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، س1994 ، ص99 .

كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي صفة القوة عامة والقوة الانفجارية خاصة.

هذه الأخيرة تدخل بشكل فعال في تحديد قوة القفز إلى أعلى ما يجعلها عاملاً أساسياً في تحديد مهارة السحق الذي يعتمد على قوة الإرتقاء إلى أعلى فوق الشبكة وبسرعة ، وبالرغم من أهمية مهارة السحق من الإرتقاء ، إلا أننا نجد معظم لاعبي كرة الطائرة في البطولة الجزائرية لديهم ضعف في مستوى الإرتقاء الشيء الذي جعلني أفكر في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما قادني على طرح التساؤل التالي:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الإرتقاء في

الكرة الطائرة؟

1-1-التساؤلات الفرعية:

بعد تحديد الإشكالية العامة تظهر لنا التساؤلات الثانوية ومنها:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي

كرة الطائرة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي

كرة الطائرة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة السحق؟

2-الفرضية العامة:

للإجابة على التساؤلات سابقة الذكر يمكن طرح الفرضية التالية:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الإرتقاء في كرة الطائرة.

1-2- الفرضيات الفرعية:

من الفرضية العامة يمكن أن تتفرع فرضيات جزئية منها:

- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة السحق لصالح القياس البعدي .

3-أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:

- معرفة ما إذا كانت التساؤلات التي وضعناها في الإشكالية تؤدي إلى التحقق في الميدان.

- الكشف عن أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية.

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة السحق من الارتقاء.

- إبراز أهمية القوة الانفجارية لتحسين السحق من الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

4-أهداف البحث:

من بين الأهداف التي سوف يسعى هذا البحث لتحقيقها ما يلي:

- الوصول إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية.

- معرفة العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وتأثيرها على السحق من الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- محاولة تحسين السحق من الارتقاء في الكرة الطائرة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

* أسباب ذاتية:

- ميول الباحث نحو هذا النوع من البحوث لأنه يعتبر متمرس في هذا الميدان كلاعب و مدرب.

- حداثة الموضوع لكونه من بين الدراسات القليلة التي تطرقت لدور القوة الانفجارية في تحسين السحق من

الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة .

- الوقوف على حلول جذرية تساعد على النهوض بالرياضة و تطويرها .

* أسباب موضوعية:

- صلاحية المشكلة لدراسة النظرية و الميدانية.

- محاولة الارتقاء بمستوى كرة الطائرة على المستوى المحلي والوطني.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- البرنامج التدريبي : * التعريف اللغوي : الجمع : بَرَامُجُ , اسم منسوب إلى تَدْرِيْب من فعل درب ,

تدرب على شيء , مجموعة من الموضوعات أو التعليمات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجالٍ ما وترتّب وتنظّم مسبقاً وفقاً لهيكل معيّن تتبّع فيه القواعد التعليميّة.

* التعريف الاصطلاحي : هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا ، فالبرنامج هو الخطوات

التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف¹.

* التعريف الاجرائي : هي خطوات مبرمجة تتضمن مجموعة من الوحدات التدريبية متسلسلة بانتظام حيث

تحتوي على التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية مدمجة خلال حصص تدريبية وتشمل الأهداف

والخبرات والأنشطة وأساليب التدريب، والتقويم والتي تأتي في صورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة

علمية ومنظمة ، بهدف تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة

- القوة الانفجارية : * التعريف اللغوي : أفور ، فُؤة ، فهو قَوِيٌّ والجمع : أقوياء ، والمفعول مقويّ به , و

الانفجارية مصدر إنْفَجَرَ , اسم منسوب إلى انفجار .

* التعريف الاصطلاحي : هي المقدرة اللحظية لعضلة او لمجموعة عضلية على اخراج أقصى انقباض

عضلي لمرّة واحدة و بأسرع زمن ممكن.¹

¹النيك وعلي وعباس:المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، منشأة المعاهد،الإسكندرية،

* **التعريف الاجرائي** : هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال إنقباض عضلي لحظة الارتقاء
الرجلين من الأرض و لحظة سحق الكرة بالذراعين .

- **الكرة الطائرة**: * **التعريف اللغوي** : الجمع : كُرَات و كُرَى وهي أداة مستديرة من الجلد ونحوه يلعب بها ,
أما الطائرة : فاعل من طار , والكرة الطائرة هي لعبة رياضية, تَجْمَعُ اثْنِي عَشَرَ لَاعِبًا يَنْقَسِمُونَ إِلَى فَرِيقَيْنِ
بِالتَّساوي ، وَكُلُّ لَاعِبٍ يُحَاوِلُ أَنْ يَفْزِفَ بِالْكُرَةِ بِيَدِهِ فَوْقَ شَبَكَةٍ عَالِيَةٍ دُونَ أَنْ تَقَعَ الْكُرَةُ عَلَى الْأَرْضِ .

* **التعريف الاصطلاحي**: هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية
على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فرق ثلاث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة،
تحتسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد
الكرة وإرجاعها بشكل صحيح² .

* **التعريف الإجرائي** : الكرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تمارس على ميدان طوله 18 متر
وعرضه 9 متر ويفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها 2.43 متر لفئة الأشبال ذكور , و يتكون
كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان بتمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض
المنافس بطريقة لاتمكنه من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالسحق.

- **السحق** : * **التعريف اللغوي** : سَحَقَ يَسْحَقُ ، سَحَقًا ، فهو سَاحِقٌ أي ضرب بشدة ، صدم بشدة ،
اصاب بشدة.

* **التعريف الاصطلاحي** : هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب و هو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة
الشبكة. و تكون حركاته منسجمة³.

¹ ممدوح اسماعيل عيسى يوسف : **قواعد و مهارات كرة الطائرة** ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة ، ط 1 ،
الاسكندرية ، 2015 ، ص 115 .

² رعد محمد عبد ربو: **الرياضات الكروية**، الجنادرية للنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2010 ، ص 77 .

³ حسن عبد الجواد: **المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي** ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص 20 .

* **التعريف الاجرائي** : عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى

الشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس .

- **الارتقاء** : ***التعريف اللغوي** : (فعل) ارتقى / ارتقى إلى ، فهو مُرتَقٍ ، والمفعول مُرتَقَى أي ارتفع وصعد .

* **التعريف الاصطلاحي** : هي كلمة مصدرها ارتقى و تعني الصعود الى أعلى ويعرفها جون شارل على أن

الارتقاء هو ترسيخ الحركات الخاصة باللاعب و القفز للأعلى مع البقاء مدة زمنية معينة قبل النزول¹.

* **التعريف الاجرائي** : يعتبر الارتقاء صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي خاصة ل لاعب كرة الطائرة

و هي عملية المواجهة بين الجسم والجاذبية عند الارتقاء للأعلى و القيام بسحق الكرة فوق الشبكة.

7- الدراسات السابقة:

7-1- الدراسات المحلية :

* **الدراسة الأولى**: الدراسة مقدمة من طرف الطلبة " طليبة علي و سراي عامر " تحت عنوان " تأثير

الوحدات التدريبية المتوسطة المدى في تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أشبال".

وتدخل في إطار متطلبات نيل شهادة الماستر سنة 2016-2017 بجامعة زيان عاشور بالجلفة وقد

كانت إشكالية الدراسة كما لي:

- ما مدى فاعلية الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية الجانب المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة؟

و كان طرحه للتساؤلات الفرعية كالاتي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتنمية مهارة السحق لدى لاعبي كرة

الطائرة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتنمية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة؟

¹ J.Charle : **Volleyball formation du joueur et entrainement** , editions Amphara S.A , 1999 ,

كما كانت الفرضية العامة الدراسة كالاتي:

- للوحدات التدريبية أثر ايجابي على تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .

و منه كان صياغته للفرضيات الفرعية كالاتي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتنمية مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتنمية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة.

حيث استخدم الطلبة المنهج التجريبي وكان مجتمع الدراسة يشمل فئة أشبال من النادي الرياضي لبلدية

ورماس للكرة الطائرة وقد تم اعتماد الباحث على عينة مقصودة مقدارها 14 لاعبا , حيث قام بتصميم

برنامج تدريبي و تم جمع البيانات عن طريق الإختبارات القبليّة والبعديّة.

وكانت الاستنتاجات التي وصل إليها الباحث هي:

- إن لتطوير و تنمية مهارة السحق والصد تأثير على باقي الجانب المهاري في الكرة الطائرة.

- للوحدات التدريبية المتوسطة أثر إيجابي في تحسين الجانب المهاري في الكرة الطائرة .

- الوثب العمودي له تاثير إيجابي على تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة طائرة صنف الأشبال.

- الوثب العريض له تاثير إيجابي على تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة طائرة صنف الأشبال.

* الدراسة الثانية : الدراسة مقدمة من طرف الطلبة " آيت زيان محمد وخثير هشام " تحت عنوان " مدى تأثير

القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد أشبال (15-16 سنة) ."

وتدخل في إطار متطلبات نيل شهادة الماستر سنة 2013-2014 بجامعة عين الدفلى وقد كانت

إشكالية الدراسة كما لي:

- ما مدى تأثير القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد؟

كما كانت فرضية الدراسة كالاتي:

- للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي وكان مجتمع الدراسة يشمل لاعبي "جيل عين الدفلى لكرة اليد" وقد

تم اختيار عينة مقدارها 14 لاعبا.

وكانت الاستنتاجات التي وصل إليها الباحثان هي:

- للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

- تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد.

* الدراسة الثالثة : الدراسة مقدمة من طرف الطالب " لطرش زوبير" تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي

مقترح على صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال".

وتدخل في إطار متطلبات نيل شهادة الماجستير سنة 2012-2013 بجامعة الجزائر 03 وقد كانت

إشكالية الدراسة كما لي:

- ما هو تأثير برنامج تدريبي مقترح على صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال ؟

و منه كان طرحه للتساؤلات الفرعية كآتي :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فما

يخص اختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة لصفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فما

يخص اختبار الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب بالنسبة لصفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فما

يخص اختبار القفز الأفقي بالنسبة لصفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

كما كانت فرضية العامة للدراسة كآتي:

-تطوير صفة الارتقاء عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال مرتبط بوضع برامج تدريبية بدنية خاصة.

و منه كان صياغته للفرضيات الفرعية كالآتي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فما يخص اختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة لصفة الارتقاء لصالح المجموعة التجريبية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فما يخص اختبار الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب بالنسبة لصفة الارتقاء لصالح المجموعة التجريبية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فما يخص اختبار القفز الأفقي بالنسبة لصفة الارتقاء لصالح المجموعة التجريبية .

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وكان مجتمع الدراسة يشمل فئة أشبال بنادي الرياضي لبلدية عموشة للكرة الطائرة وقد تم اعتماد الباحث على عينة عشوائية بسيطة (مقصودة) مقدارها 20 لاعبا و قام بتقسيمهم الى عینتين واحدة ضابطة 10 لاعبين و الأخرى تجريبية 10 لاعبين , حيث قام باستخدام طريقة التحليل البليوغرافي و القياس بواسطة اختبارات بالاضافة لتحليل الاحصائي.

وكانت الاستنتاجات التي وصل إليها الباحث هي:

- لم يكن هناك تطور في صفة الارتقاء من الناحية الاحصائية .

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية راجع الى عدم تأثير البرنامج التدريبي المقترح نظرا لحجمه الذي

لم يكن كافيا لتطوير صفة الارتقاء .

- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي على المدى المتوسط لتطوير الخصائص البدنية لدى لاعبي الكرة

الطائرة.

* **الدراسة الرابعة :** الدراسة مقدمة من طرف الطالب " بوتشادة ياسين" تحت عنوان " تأثير استخدام طريقة

التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية و بعض المهارات الأساسية عند

لاعبي الكرة الطائرة فئة أواسط ."

و تدخل في إطار متطلبات نيل شهادة الماجستير سنة 2010-2011 بجامعة الجزائر 03 وقد كانت

إشكالية الدراسة كما لي:

-هل يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية و بعض المهارات

الأساسية عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة ؟

و منه كان طرحه للتساؤلات الفرعية كآلاتي :

-هل يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على الإرتقاء عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة ؟

-هل يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على القوة الانفجارية عند أواسط لاعبي الكرة

الطائرة ؟

-هل يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على سرعة التنفيذ عند أواسط لاعبي الكرة

الطائرة ؟

كما كانت فرضية العامة الدراسة كآلاتي:

-التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على صفة القوة الانفجارية و بعض المهارات

الأساسية عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة.

و منه كان صياغته للفرضيات الفرعية كآلاتي :

-يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على الإرتقاء عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة.

-يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على القوة الانفجارية عند أواسط لاعبي الكرة

الطائرة.

-يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على سرعة التنفيذ عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وكان مجتمع الدراسة يشمل فئة أواسط بنادي أمل الجلفة للكرة

الطائرة وقد تم اختيار عينة مقصودة مقدارها 16 لاعبا و قام بتقسيمهم الى عينتين واحدة ضابطة 8 لاعبين

و الأخرى تجريبية 8 لاعبين , حيث قام باختيار اختبارات للقياس القوة الانفجارية و الارتقاء و سرعة التنفيذ.

وكانت الاستنتاجات التي وصل إليها الباحث هي:

- إن التدريب البليومتري يؤثر إيجابيا على الإرتقاء عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة.

- إن التدريب البليومتري يؤثر إيجابيا على القوة الانفجارية عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة.

- إن التدريب البليومتري يؤثر إيجابيا على سرعة التنفيد عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة.

و منه استنتج الباحث على أن التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على صفة

القوة الانفجارية و بعض المهارات الأساسية عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة .

7-2- الدراسات العربية :

* **الدراسة الأولى :** الدراسة مقدمة من طرف الباحث " أحمد فارس محمد الصالح" تحت عنوان " فاعلية

برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة الطائرة في

فلسطين".

وتدخل في إطار متطلبات نيل شهادة الماجستير سنة 2011 بجامعة الأزهر غزة وقد كانت إشكالية

الدراسة كما لي:

- مامدى فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة

الطائرة في فلسطين ؟

و منه كان طرحه للتساؤلات الفرعية كالاتي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية

الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة

الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ؟

كما كانت الفرضية العامة للدراسة كالاتي:

- للبرنامج مقترح فاعلية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين.

و منه كان صياغته للفرضيات الفرعية كالآتي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية

الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة

الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي .

حيث استخدم الطالب المنهج الشبه التجريبي بخطواته العلمية وكان مجتمع الدراسة يشمل اللاعبين

الأساسين لنادي السلام الرياضي للكرة الطائرة بفلسطين وقد تم اعتماد الباحث على عينة مقصودة مقدارها

12 لاعبا , حيث قام بتصميم برنامج تدريبي و تم جمع البيانات عن طريق الإختبارات القبلية والبعدية.

وكانت الاستنتاجات التي وصل إليها الباحث هي:

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة

بالسرعة -القوة الانفجارية للرجلين والذراعين - الرشاقة - المرونة ومرونة المنكبين والمرونة الخلفية للعمود

الفكري - السرعة الحركية- الدقة) .

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة نسبة فاعلية مهارة الضربة الهجومية .

- التحسن في الأداء البدني أدى إلى التحسن في الأداء المهاري ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي

والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- ارتفاع نسبة التحسن في المستوى البدني والمهاري بصورة واضحة مما يدل على نجاح البرنامج.

* الدراسة الثانية: الدراسة مقدمة من طرف م.م شيماء علي خميس تحت عنوان:"القوة الانفجارية للذراعين

والرجلين وعلاقتهم بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية " .

وتدخل في إطار مجلة علوم التربية الرياضية في العدد الأول من المجلد الرابع بجامعة بابل (العراق) سنة 2005 , وقد كانت إشكالية الدراسة كما يلي:

- معرفة العلاقة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة؟

- معرفة العلاقة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين وأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة؟

كما كانت فرضية الدراسة كالآتي:

- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للذراعين و الأداء المهاري للضرب الساحق

لعينة البحث.

- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للرجلين و الأداء المهاري للضرب الساحق

لعينة البحث.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مقدارها 20 طالب.

وكانت الاستنتاجات التي وصل إليها الباحث هي:

- هناك علاقة موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث.

- هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق لمجموعة

البحث.

8-التعليق و الاستفادة من الدراسات السابقة:

تضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة

الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الإختبارات لقياس الخصائص البدنية أو المهارية بالنسبة لكرة

الطائرة وكذلك اتفقت في النقاط التالية :

من حيث العنوان : على الرغم من الإختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن

لمحورهم يدور حول "القدرات البدنية وتأثيرها على الاداء المهاري في الكرة الطائرة إلا دراسة واحدة في كرة اليد".

من حيث المنهج : كل الدراسات الذي أخذنها استخدمت المنهج التجريبي .

من حيث الأدوات : استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية أو المهارية كلا على حسب متطلبات

المهارات المختارة للدراسة.

من حيث المتغيرات : لم يكن هناك إختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على

متغيرين هما الخصائص البدنية (القوة الانفجارية) والأداء المهاري للكرة الطائرة (مهارة السحق وصفة

الارتقاء) كما أن جل الدراسات اعتمدت على اقتراح برنامج تدريبي.

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها و التعليق عليها استفدنا منها فيما يلي:

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته .
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.
- الإستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية .
- في اختيار منهج البحث، اختيار المنهج التجريبي والتصميم ذو القياسين القبلي والبعدي للعينة واحدة .
- في اختيار عينة البحث، اختيار لاعبي كرة الطائرة أشبال(17-15 سنة).
- في كيفية الحصول على بيانات الاختبارات البدنية و المهارية وأنسب أدوات وأجهزة القياس اللازمة لقياس متغيرات البحث .
- في اقتراح برنامج تدريبي يطور لنا الصفات المراد دراستها و المتمثلة في صفة القوة الانفجارية و الارتقاء لتحسين مهارة السحق .
- في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة مع متطلبات البحث في عرض ومناقشة و تحليل النتائج.
- إنارة الطريق أمام الباحث في انتقاء و اختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول:

البرنامج التدريبي

والتدريب الرياضي

تمهيد:

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتمييزها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب. على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1- البرنامج التدريبي:

1-1- ماهية البرنامج التدريبي:

عرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة." وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها"¹

1-2- أهمية البرنامج التدريبي:

يمكن ان نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- إكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية².
- تكسب العملية التدريبية بأكملها النجاح والتوفيق: أن التخطيط عنصر من عناصر التدريب وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية التدريبية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت الممتيسر أحسن استغلال.

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط.1، 2002، ص42

² عبد الحميد شرف: البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، دت، ص13.

- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية :إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ : في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية التدريبية بأكملها وتقتل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.¹
- دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض.

1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة او ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج .

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.²

¹ عبد الحميد شرف : مرجع سابق , ص 17-45-46.

² مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي، مرجع سابق, ص 43.

1-4- أهداف البرنامج التدريبي:

يأتي تحديد البرنامج التدريبي كأول خطوة في عملية تصميم البرنامج التدريبي و تتم بناء الاحتياجات التي تم تحديدها , فعلى ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من تحديد الاحتياجات التدريبية يتحدد الهدف العام للبرنامج, و بهذا فان تحديد الهدف ينبغي ان يحدد بعبارة مختصرة ما يرمي البرنامج الى تحقيقه .فان الهدف العام للبرنامج يكون تنمية قدرات الفرد الرياضي . و لكي يتغلب المصمم على العمومية لعبارة الهدف العام , الى اهداف فرعية اخرى محدودة في مضامينها السلوكية¹ . بمعنى ان القاعدة الاساسية في تحديد اهداف التدريب هي تحليل الوظائف اثناء تحديد الاحتياجات التدريبية حيث تحدد مهم الوظائف ثم تحديد المهام الحيوية للوظائف و على ضوءها يتم تحديد اهداف التدريب , حيث لا يمكن ان تكون اهداف التدريب هي كل مهام الوظيفة بل يجب ان تكون من المهام الحيوية و ليس بالضرورة ان تكون جميع مهام الوظيفة في برنامج واحد بل قد توزع على مراحل , و هناك لابد عند اعداد اهداف التدريب ان يرتبط بينها و بين ما سبقها من تدريب و ما سيلحق بها لكي لا يكون هناك ازدواج في الاهداف و نحصل على تدرج و تسلسل عبر اهداف التدريب الى هدف أساسي للمنظمة.

و يقول عبد الوهاب ان الهدف الرئيسي هو النتيجة الكلية او المتحصلة النهائية للبرنامج التدريبي بأكمله و هو الركيزة التي يعتمد عليها البرنامج , بمعنى ان كل مجهودات التدريب تدور حوله و تهدف للوصول اليه , و اما الاهداف الفرعية او المرحلية فهي سلسلة النتائج المؤدية الى هذه النتيجة الكلية , و التي قد يكون تحقيق الواحد منها منوطا بكل جلسة تدريبية او سلسلة من الجلسات. و تعتبر الاهداف الفرعية هي عبارة عن حلقات في سلسلة تكون الهدف الرئيسي للبرنامج التدريبي.

¹ عبد الوهاب : التدريب الرياضي مدخل علمي لفعالية الافراد و المنظمات , معهد الادارة العامة , الرياض , ص108.

و يجب الحرص على تحديد هذه الاهداف و موضوعية و وضوح , و ان تصاغ هذه الاهداف في عبارات تمثل اجابة لسؤال : ما الاعمال التي سيكون المتدرب قادرا على ادائها بعد التدريب ؟ و تكون هذه العبارات غير غامضة و غير عامة , بل يجب ان تكون دقيقة و معبرة وواضحة و تبدأ بفصل سلوكي و ان تخلو من العبارات الشاملة مثل رفع كفاءة , و تنمية مهارات , لان الاهداف اذا لم توضح بالشكل السليم سوف تكون مشتتة لجهود التدريب , و يصبح التدريب جهدا مشتتا و عشوائيا , اما اذا كانت موضوعية بشكل صحيح كانت هي المرشد وهي المعين للمتدرب.

كما ان الاهداف الواضحة تعين المدرب و تقوده الى تحديد المواضيع و الاساليب و الوسائل الملائمة للبرنامج التدريبي و يستطيع المدرب ان يتعرف على ما حقق من الاهداف البرنامج في جميع مراحل التدريب و بعد التدريب.¹ و تحديد الاهداف يتيح كذلك للقائمين على التدريب امكانية استخدام مقاييس دقيقة لقياس اثر التدريب و للتعرف على مدى تحقيق التدريب لأهدافه و الى اي مدى يتحقق عائد استثمار التدريب . و لكي تكون الاهداف سليمة و غير مسلطة يجب ان تركز حول الاداء و ان تصف بشكل محدد كيف يتوقع ان يكون سلوك الفرد بعد البرنامج التدريبي , لان الاهداف هي شريان العملية التدريبية حيث يعتمد عليها في جميع مراحل العملية التدريبية . و هي الوسيلة التي يتم بمقتضاها وضع و تحديد الاداء المطلوب الذي يراد تعلمه و يتكون الهدف في شكل الكلاسيكي من ثلاث عناصر هي الشرط و السلوك و القياس و يجب على مصم البرنامج التدريبي ان يبدأ بتحديد الاهداف بدقة و وضوح حيث ان جميع الخطوات تعتمد على الاهداف , لذلك عليه ان يراعى عند وضعه للاهداف و ان يتجنب وضع اهداف غامضة او ان تتصف بشمول كما يجب ان تكون الاهداف الموضوعية تتسم بإمكانية تحقيقه و ان توضح الظروف اللازمة للوصول الى الاهداف المرسومة.

¹الجبالي سعد احمد : تحديد الاحتياجات التدريبية , نموذج مقترح يعتمد على الاستجابة للمشكلات الحالية و تجنب المشكلات

المستقبلية , المجلة العربية للتدريب , المجلد 2 , العدد 4 , س 1997 , ص 32-71.

و هناك جملة فوائد لعملية تحديد اهداف البرنامج التدريبي منها جعل مسيرة التدريب واضحة للقائمين على البرنامج التدريبي طالما ان الهدف محدد و واضح , فضلا عن تحضير المتدربين لعملية التعليم التي سيتعرضون لها خلال البرنامج التدريبي . اي اعلامهم بالفوائد التي سيجنونها من جراء اشتراكهم في البرنامج التدريبي و هناك جملة من الاسئلة لتساعد مصمم البرنامج التدريبي لمنظمة ما على دفع نشاط التدريب في منظمته .

1-5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراعى احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: (ناشئين، متقدمين، مستوى عال).
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- ان يساهم في إكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.¹

1-6- مواد البرنامج التدريبي:

و يقصد بالمواد التدريبية المقالات و البحوث و المستخلصات و محاضر الاجتماعات و الحالات الدراسية و التمارين التي يمكن ان تعرض او توزع على المشاركين في البرنامج التدريبي قبل ابتدائه او خلال جلساته او توزيعه على المشاركين في البرنامج التدريبي قبل ابتدائه او خلال جلساته او بعد انتهائه و تحدد هذه الخطوة بناء على الاهداف التي تم تحديدها في الخطوة الاولى , حيث يجب ان تكون المادة التدريبية تحتوي على ما يحقق الاهداف و ذلك بتزويد المتدرب بما يحتاجه لكي يكون قادرا على اداء ما يتوقع ان يكون قادرا على ادائه

¹ يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، د س ، ص101.

بعد التدريب و ان يراعى في الماد التدريبية ان تكون مناسبة لتحقيق الاهداف , و ان يكون اسلوبها موافقا لقدرات المتدربين , فلا تحقق اي تقدم في المستوى المعقول و الا تكون اقل من مستوى المتدربين , فلا تحقق اي تقدم و لا يكون المحتوى يفوق قدرات المتدربين مما يجعلهم غير قادرين على استيعاب او فهم ما يقدم اليهم . بل يجب ان تكون المادة التدريبية قادرة على رفع مستوى المتدربين من المستوى الذي هم عليه الى مستوى المتوقع ان يكونوا عليه بعد التدريب. و ان يراعى في المادة التدريبية ان تكون مركزة على ما يحقق الاهداف بعيدة عن الحشو الغير مفيد , وان تكون بأسلوب جيد يناسب مستوى إدراك المتدربين و مراعى فيها عملية التسلسل المنطقي لعرض الافكار و ترتيبها كما في عرض موضوع تاريخي بالتسلسل التاريخي للأحداث , ويجب مراعاة الفترة الزمنية للتدريب , فلا تكون تحتاج الى وقت بدرجة تفقدا قيمتها , وان يشترك في اعدادها ثلاث جهات:

الجهة الاولى : هي الجهة المستفيدة من التدريب لكي تكون واقعية و مرتبطة بالواقع الفعلي.

الجهة الثانية : و هي الجهة المسؤولة عن التدريب لكي يراعى التوازن بين جزئيات المحتوى و مراعاة الامكانيات المتاحة من الوقت و من الامكانيات المادية و من حيث امكانية تنفيذ و تعليم هذه المادة و مدى قدرات المتدربين على أدائها.

الجهة الثالثة : هي جهة الأكاديمية وذلك بوجود احد الأكاديميين لكي تكون المادة معدة بأسلوب علمي ومنطقي مراعى فيها طرق البحث العلمي.¹

1-7- خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على

العناصر التالية:

¹ ياغي محمد عبد الفتاح : تقويم البرنامج التدريبية اثناء التنفيذ و تنمية الرافدين, العدد 22 مطبوعة , جامعة الوصل , 1988 , ص30.

- . الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- . الهدف والأهداف الإجرائية.
- . تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- . محتوى البرنامج .
- . تنفيذ البرنامج.
- . الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- . تقييم البرنامج¹.

1-8- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي ويتفق على اغلبها العلماء

وهي:

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.
- الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين.
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ².

¹ يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي ، مرجع سابق، ص107.

² عبد الحميد شرف : البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق ، مرجع سابق ، ص63-65.

2- التدريب الرياضي:

2-1- ماهية التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن.

فالتدريب الرياضي كما يعرفه "ماتيفاف" هو: « ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي لتحقيق أفضل النتائج » , كما يعرفه قاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه: « جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العضلية التي تشمل ضمن منهج علمي مبرمج واهداف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات». أما طه إسماعيل وعمر عبد المجيد وإبراهيم شعلال فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة بأنه: « ذلك الإعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة، كذا إعداده مهاريا وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره ». وكلمة التدريب في نظر علي نصيف هي: « جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني » , كما يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.¹

¹ وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص 20

2-2- أهداف التدريب الرياضي:

من خلال واجبات التدريب الرياضي يتضح أن هدفه هو تكوين الفرد والعمل على الرفع من قدراته المختلفة، وبذلك يمكن أن نوضح مجموعة من الأهداف التي يعمل التدريب الرياضي على تحقيقها:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفسيولوجية، النفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات .

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 إكساب وتطوير القدرات البدنية " السرعة، القوة، التحمل" والمهارية، الخطئية 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.¹

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، المهارية، الخطئية، النفسية والمعرفية التي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية

¹أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص12.

وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

2-3-أنواع التدريب الرياضي:¹

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى: طريقة التدريب المستمر، طريقة التدريب الفتري ، طريقة التدريب التكراري و طريقة التدريب الدائري .

2-3-1- طريقة التدريب المستمر:

2-3-1-1- مفهومها : يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.²

2-3-1-2- أهدافها وتأثيرها: - تنمية وتطوير التحمل العام.

- تنمية التحمل الخاص.

- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

- تطوير التحمل العضلي.

2-3-1-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

* شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 1999، ص37.

²مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق، ص 210.

* حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار و فترات الراحة البينية.¹

2-3-1-4-أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:² - التدريب المستمر منخفض الشدة، التدريب المستمر مرتفع الشدة، التدريب تناوب بالخطوة، تدريب السرعات المتنوعة و تدريب الهرولة.

2-3-1-5- أشكال التدريب المستمر³:

-**التدريب بإيقاع متواصل:** خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

- **التدريب بإيقاع متغير:** يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

¹ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999 ص 157.

² محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، مرجع سابق، ص 324.

³ كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 38. 156.

-جري الفارتلك: يعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري ، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

2-3-2- طريقة التدريب الفتري :

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.¹ وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يساهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي. ولتشكيل الحمل

¹ - بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر، 2006-
2007.ص33.

الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية: الحجم , شدة التمرين, عدد تكرارات التمرين , عدد المجموعات أو السلاسل و مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

2-3-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في : طول فترة الأداء التمرين وشدته

- عدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ،السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية¹:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الى 2 دقيقة.

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , مرجع سابق،ص169.

- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.

- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

2-3-4- التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (vitesse) (force de) ، ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية و الخطئية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان.¹

2-4- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

- **المكون المهاري:** هو المكون الخاص بتعلم وتطوير مهارات الرياضة التخصصية.

- **المكون البدني :** هو المكون الخاص بتعلم وتطوير عناصر اللياقة البدنية عامة و لياقة الرياضة التخصصية خاصة.

- **المكون التخصصي :** هو المكون الخاص بتعلم وتطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

- **المكون النفسي والذهني :** هو المكون الخاص بالحالة النفسية والذهنية في الرياضة التخصصية.

- **المكون المعرفي :** هو المكون الخاص بالمعارف و المعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

- **المكون الأخلاقي :** هو المكون الخاص بتعلم وتطوير العناصر الأخلاقية والتي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , مرجع سابق، ص169.

بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في¹:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.
 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي الكرة الطائرة يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في الكرة الطائرة لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل الخ بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على

¹ عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص158.

العمل الخططي داخل الفريق ،بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، قوة الإرادة ،الكفاح .

2-6- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

2-6-1 التدريب 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، و رياضة التخصص بصفة خاصة. أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه 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"¹ . كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية

1- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص19.

الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".¹

2-6-2 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، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".² يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:³

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

2- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26 .

1 محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص22، 23 .

2 مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص، 22.23.

2-6-3- 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 الرياضي".

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم 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

2-6-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية: "التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست

عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى

المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن

الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن

ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى

اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء

وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".

¹حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية،

مصر، 2001، ص27، 28.

2-7- الإعداد البدني الخاص بالكرة الطائرة:

يذكر محمد صبحي حسنين حمدي عبد المنعم 1997 نقلا عن رادا وفرونر , وسورير أن اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة هامة جدا في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة. حيث تعمل على تحسين المستوى المهاري والخططي , كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة المركبة فنيا. وقد أشير في عام 1986 إلى أن لاعب الكرة الطائرة لن يستطيع إتقان مهارة الضرب الساحق في حالة عدم توفر مكون القدرة العضلية, القوة المميزة بالسرعة, لعضلات الرجلين والذراعين التي تساعده على الوثب عاليا لأقصى ما يمكن.

ويتفق مع ذلك بريان بي كوك, جوردن و ستيوارت من أن القدرة العضلية من أهم المتطلبات البدنية للاعبى الكرة الطائرة .

ويوضح عبد العزيز النمر , الخطيب 1996 أن القدرة على الوثب تعد أحد المؤشرات الهامة للقدرة العضلية للرجلين , فهي بمثابة حجر الزاوية لأداء من الحركات في الأنشطة الرياضية التي يحدث فيها عملية وثب .

ويشير السيد عبد المقصود 1997 إلى أن التقدم في مستوى قوة الوثب تؤدي مسافة أو ارتفاع الطيران, مما يوفر الظروف المناسبة للأداء الفعال لبعض المهارات كالضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة , التصويب مع الوثب في كرة السلة وكرة اليد , ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم وقدرة الوثب لدى لاعبي الكرة الطائرة تكون عمودية وبالقدمين مع وجود إقتراب, ويتم تدعيم الإرتقاء بحركة تطويح من الذراعين.

و أضاف ان قوة الوثب عبارة عن قدرة مركبة تشترك فيها العناصر التالية:

-القدرات الإنعكاسية للرجلين أي تحويل عملية الإقتراب إلى مستوى وثب.

-القوة الانفجارية للعضلات المادة للساقين.

-العناصر التحويطية المستخدمة.

-أسلوب الوثب.

و يوضح عبد العزيز النمر, ناريمان الخطيب 1996 ان تدريب قوة الوثب يجب ان يتبع مبدأ الخصوصية,

أي يجب أن يرتبط بالأداء الحركي للمهارات الخاصة للنشاط التخصصي الممارس و أن يتم خلال المدى

الحركي الكامل للمفصلة العامة, وقد ابتكر العلماء في السنوات الأخيرة اسلوبا جديدا لتنمية القدرة على الوثب

اطلق عليه اسم الوثب العميق حيث يزيد هذا الأسلوب التدريبي من مقدرة عضلات الرجلين و المقعدة على

الأداء المتفجر و المبدأ الأساسي للوثب العميق هو ان الانقباض بالتقصير يكون اقوى اذا حدث مباشرة بعد

انقباض بالتطويل لنفس العضلة او المجموعة العضلية.

2-8- المتطلبات البدنية لمهارة السحق :

يذكر محمد صبحي حسانين 1996 ان النسب المئوية لكل مكون من مكونات اللياقة البدنية الخاصة للعبة

الكرة الطائرة هي:

- القوة: 45% .

- التحمل: 10% .

- السرعة: 15% .

- المرونة: 15% .

- التوافق: 15% .

و يشير محمد صبحي حسانين, حمدي عبد المنعم 1997 الى ان لكل مهارة من المهارات الأساسية للعبة الكرة

الطائرة متطلبات خاصة من القدرات البدنية والتي يجب على المدرب الإلمام بها, وأضافا نقلا عن نورمان

جيونيت ان الإحتياجات التنافسية في الكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية ذات مستوى عال, و هذه المتطلبات البدنية للهجوم, حيث ذكرا نقلا عن لاري كيش, المكونات البدنية التالية¹:

- الوثب: التوقيت والتحكم , رد الفعل الكلي للجسم.

- الأداء: قوة الأطراف قوة عضلات البطن.

- التغطية: الرشاقة, سرعة رد الفعل, التوقيت والتحكم.

ونقلا عن تويودا تشيكلا أخر لمتطلبات البدنية للهجوم:

-الشكل و الوقفة: قوة الرجلين و الجسم كله او الجاد العضلي.

- حركات القدمين في الجري: سرعة الحركة , حركات القدمين.

- الوثب:

أ- التوقيت, الارتقاء

ب-حركة الوثب المتفجرة للجسم كله أو القدرة الخاصة بالجسم كله.

- شكل الهجوم:

أ-قوة الأطراف العليا: الأصابع و المعصمين و الذراعين و المنكبين.

ب- القدرة العضلية لعضلات البطن.

¹محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط 1، مصر، 1997،

ص 68 .

- الهبوط و التغطية:

أ- السرعة الحركية و الرشاقة.

ب- سرعة رد الفعل.

و ذكر ان كل من تويودا و نورمان جيونيت قد اتفقا على تشكيل ثالث للقدرات البدنية للهجوم :

-حركات القدمين للجري: زمن رد الفعل, السرعة الحركية, الرشاقة.

-الوثب العمودي : حركة الوثب المتفجرة للرجلين.

وتوصل محمد لطفي السيد حسنين 1990 إلى ان المتطلبات البدنية التي يحتاجها الضارب في عمليات

الهجوم هي:

-الجلد العضلي الموضعي أو التحمل اللاهوائي.

-القدرة العضلية او القوة المميزة بالسرعة.

-الرشاقة: التوقع و التركيز, الوقفة و المكان قبل الحركة, زمن رد الفعل اي السرعة الحركية, الحركة في اتجاه

غير متوقع.

-قدرة السيطرة على حركات الجسم: توقيت, ايفاع, توازن, استرخاء¹.

1 محمد لطفي السيد حسنين : برنامج تدريبي مقترح لبعض مكونات الإعداد الشامل المميزة للاعب الكرة الطائرة وفق تخصصاتهم ,
جامعة المنيا مصر , 1990 , ص 36 .

الخلاصة:

لعل الفرق في المستوى الأداء البدني والتقني الموجود بين الدول راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية وكذا التخطيط الفعال من خلال وضع البرامج التدريبية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية كالكرة الطائرة سواء من الجانب التقني او البدني او النفسي , فتوضع هذه البرامج لأجل تحديد النقائص و معالجتها بالطريقة المناسبة و الأمثل للحصول على افضل النتائج خلال المنافسات المختلفة, مما ادى إلى إرتفاع المستوى الفني و البدني لهذه اللعبة حاليا .

الفصل الثاني :

القوة الانفجارية

تمهيد:

يشعر اللاعبون من وقت لآخر برغبة قوية بالتعرف على ما يحيط بهم في متطلبات اللعبة المهارية والبدنية والخطية وهذا ما يتيح لهم إمكانية التعرف على مستوياتهم.

إن ممارسة أي نشاط رياضي يتطلب من اللاعب إكتسابه لقدرات بدنية خاصة بهذا النشاط لما لها من أهمية كبيرة في تهيئته لأداء المهارات الفنية والخطية بصورة جيدة، كما أن تقدم اللاعبين وتحقيق الواجبات الحركية المطلوبة منهم يعتمد على مدى إمتلاكهم هذه القدرات، وعليه فإن القدرات البدنية هي العمود الفقري والقاعدة الحقيقية التي من خلالها يصل اللاعب بأدائه إلى أعلى المستويات، وتعتبر القوة العضلية المكون الرئيسي لعناصر اللياقة البدنية وعموما ترتبط القوة العضلية بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى، ما يسمى بالصفات المركبة حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة وتدعى الصفة المركبة هنا بالقوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية ، حيث سنقوم بتعريف بالقوة العضلية بشكل عام و أهميتها عند الرياضي و مبادئ تنميتها ثم بعد ذلك قمنا بذكر أنواع القوة العضلية و من هناك قمنا بالتركيز على نوع من أنواع القوة العضلية ألا و هي القوة الانفجارية من حيث تعريفها من وجهة نظر مختلف المختصين و الخبراء و أهميتها مع ذكر العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية في الكرة الطائرة ، ثم بعد ذلك تطرقنا الى طرق تنمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة .

1- القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في ممارسة الرياضة ، فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال: يعرفها "هرا" بكونها: « أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة»¹. يعرفها شتيلز بإمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية». كما يعرفها زاتسيورسكي بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.² أما ماتيفيف فيعرفها: « بقدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة وهذه المقاومات هي: ثقل خارجي، وزن الجسم، التغلب على المنافس». ووفقا لـ **Weineck** فإن القوة العضلية تصنف على الشكل الآتي:

أ- القوة العامة والقوة الخاصة:

- القوة العامة: وهي تهتم بكبر العضلة والكتلة العضلية؛

- القوة الخاصة: وفقا لخصوصية الرياضة الممارسة.

ب- القوة الثابتة والقوة المتحركة:

- القوة الثابتة: وهي التوترات التي تولدها العضلة أو مجموعة من العضلات ضد مقاومة خارجية ثابتة وفي

وضعية معينة.

¹ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 ، 171.

² بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة، دط ، 1994 ، ص، 23.

- القوة المتحركة: تتم بواسطة تغيير طول العضلة وحصول الشد بالمستوى نفسه كما أن القوة المتحركة

تمثل القوة أثناء تنفيذ حركة خلافا للقوة الثابتة.

2- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا

حركيا بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة وبذلك ينظر إليها المدربون

كمفتاح تقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب

من قوة.¹

وترجع أهميتها بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقوة التي

تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب، الرمي، ضرب الكرة وغطست البداية في السباحة، إذ تتطلب تلك

الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة والسرعة.

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة وخاصة السرعة الانتقالية مثلا في الجري والسباحة حيث أن زيادة

قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري وتؤدي قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم

السباح إلى الأمام ويؤدي كلا العاملين "زيادة قوة الدفع أو الشد" إلى سرعة قطع المسافة في أقل زمن ممكن،

وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل، خاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء

عمل عضلي قوي كألعاب المصارعة والملاكمة وغيرها.

¹ محمد جبار برقع : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشآت المعارف ، ب ط، الإسكندرية، ص65.

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد، حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للإنزلاق الغضروفي، فقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض لآلام أسفل الظهر وتمتع الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطي الجسم قواماً جيداً.

والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعاً من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة.¹

لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب على مقاومات معينة ولكنها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى أداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية.²

3- مبادئ تنمية القوة العضلية:

يجب على المدرب عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب لتنمية أنواع القوة العضلية أن يراعي القواعد التالية:³

- يجب تنمية تحمل القوة وفي شكل محدود القوة المميزة للسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة الأمد.

¹ عبد الفاتح أبو العلا ونصر الدين أحمد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 85.

² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث : تخطيط، تطبيق، قيادة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة، مصر، 1998، ص 167.

³ محمد صبحي حسنين ، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة، 1998 ، ص 64.

- يجب أن لا تنمى القوة العظمى إلا بعد اكتمال النضج البدني.
- في مرحلتي التدريب الأساسي والتدريب البنائي أن تستخدم في تدريب القوة خصوصا التمارين العامة وأن تنفذ هذه التمارين أساسا من الاستلقاء والانبطاح.
- يفضل في التدريب المبتدئين استخدام أنواع التمارين العامة التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة.
- يجب في التدريب الأساسي أن تنمى أولا عضلات الجذع الأمامية والخلفية.
- يجب تنظيم تمارين القوة للأطفال على شكل ألعاب مسلية.
- يجب أن تكون تمارين القوة متنوعة ومتغيرة ومتعددة الجوانب.
- قبل تمارين القوة وأثناء فترات الراحة بين مجموعة من التمارين وأخرى يجب تأدية تمارين إرخاء ومد وبعد تمارين القوة يجب تأدية تمارين إرخاء.
- يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص بتنمية القوة العظمى ألعاب كرة أو تمرينات جمباز إيقاعية.
- تنمى أنواع القوة العضلية بواسطة الطريقتين التكرارية والفترية؛
- يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي تماشيا مع تقدمه في تعلم وإتقان التكنيك.
- يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيما.
- تزداد حصة التمارين الخاصة مع تقدم العمر بالرياضي.

4- أنواع القوة العضلية:

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعاً للمقدار المنتج من القوة، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية: ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، ذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم (فاينيك) القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

4-1- القوة المميزة بالسرعة: هي تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.¹

ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة في مجال القياس في التدريب الرياضي على أنها أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجه عند الأداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة.²

¹النمر عبد العزيز والخطيب نريمان: تدريب الأثقال تصميم برامج القوة والتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 1996، ص130.

²محمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي مصر، ط3، 2008، ص64.

4-2- تحمل القوة: كثيرا ما تسمى في المراجع "بالجلد العضلي" أو "التحمل العضلي" على أنه مقدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة.

يعرفه هارا القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته.¹

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثوان إلى 8 دقائق ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة.²

4-3- القوة الانفجارية:

تعتبر القوة الانفجارية من أكثر القدرات البدنية أهمية في كرة اليد وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ونقصد بالسرعة ذلك الجانب المتفجر، وفي المزج يشترط توفر معدلات عالية من السرعة، أي بذل قوة بشكل متفجر وللحصول على هذه القدرة يجب أن يمر اللاعب بمراحل تمرين وتدريب طويلة، ليس كل لاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري أن يمتلك مكون القوة الانفجارية تلقائياً، إذ أن هذا المطلب هو مزيج من متطلبات القوة والسرعة العاليتين لذلك لا بد للاعب أن يتمرن طويلاً للحصول على هذا المزيج من المكونين.³

¹ أحمد بسطويس : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 1999، ص 117.

² النمر، الخطيب : مرجع سابق، 1996، ص 145.

³ عقيل عبد الله الكاتب : اللياقة البدنية، مطابع التعليم العالي ، ط1، بغداد، 1988، ص 40.

ويطلق عليها البعض القوة العظمى وتعرف: « بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنجزها لمرة واحدة».¹

وتعرف أيضا بأنها: « أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي». وعرفها "كلارك

"بأنها: « أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة". وعرفها "هارا" بأنها: « أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة».

ويعرفها "هنتجر" بأنها: « القوة التي تستطيع إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي»² . كما يفهم من اصطلاح القوة الانفجارية قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثة مثل: الرمي، القفز العالي والوثب الطويل في ألعاب المضمار والميدان في الألعاب التي تتطلب قوة مثل: الرمي والقفز.

5- تعريف القوة الانفجارية:

تعددت آراء الخبراء والباحثين حول تعريف القوة الانفجارية في هذا الصدد حيث يعرفها "السيد عبد المقصود "

على أنها مقدرة الجهازين العضلي والعصي في التغلب على مقاومة أو

مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنا.³ كما يعرفها **R. taelman** " على ان قدرة الجهاز

العصبي العضلي في التغلب على المقاومات باستخدام مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات

العضلية.⁴ ويشر " **صبحي حسانين** " إلى أن القوة الانفجارية تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة في شكل

تفجر حركي، إذ يتطلب تحقيق ذلك:

¹المندلاوي قاسم حسن وسعيد أحمد : علم تدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة الجامعة، ط1، بغداد، 1979، ص120.

²عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي- تدريب فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، 1997، ص89.

³عبد المقصود السيد : مرجع نفسه، ص115.

⁴ Taelman. R : **Foot ball, nouvelles techniques d entrainement**, paris, 2000, p 151.

- درجة عالية من القوة العضلية.

- درجة عالية من السرعة.

- القدرة علي دمج القوة بالسرعة (إستخدام السرعة لتوليد القوة) أو (إستخدام القوة لتفجير السرعة)

- التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية.¹

وعليه يجب تنمية القوة، والسرعة كصفتين منفصلتين وبعد ذلك التدرج في تنمية القوة الانفجارية كصفة مركبة وذلك بإستخدام التمرينات البدنية المناسبة لطبيعة أداء المهارات الهجومية والدفاعية.

6-أهمية القوة انفجارية في الكرة الطائرة:

تعتبر القوة الانفجارية من أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة، وخاصة المهارات الهجومية،

ومصطلح القوة الانفجارية يعني المكون الحركي الذي ينتج من ربط ومزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة،

وإخراجهما في محصلة واحدة، وهذا يتناسب ويتوافق مع الأداء المهاري السريع الناجح للوصول إلى البطولة.

وتعتبر القوة الانفجارية من القدرات البدنية اهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات

وهي عبارة عن مزج دقيق وفعال بن القوة والسرعة، هذا المزج يشترط توفر مستويات عالية من القوة وكذلك

السرعة أي بذل القوة في شكل متفجر وبسرعة، وترجع أهمية القوة انفجارية في الكرة الطائرة إلى أنها العامل

الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الإرسال من أعلى بالوثب (الارسال الساحق) حيث يتطلب القوة الانفجارية

للقدمين.²

حيث تحتل القوة الانفجارية النسبة الكبرة والغالبة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في برنامج

¹محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998، ص40.

²عصام الوشاحي : الكرة الطائرة للشباب، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، 1999، ص93.

التدريب، ويرجع هذا لكونها من الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة، حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذه الصفة خاصة عند أدائه ضربات هجومية والتي تتميز بقوة متوسطة. ويرى الباحث أن للقوة الانفجارية في الكرة الطائرة أهمية كبيرة وتتجلى في أداء العديد من المهارات مثل الصد الهجومي والدفاعي التي تتطلب الوثب العالي إلى أعلى مسافة من أجل أداء هذه المهارة بدقة عالية، كما أن أداء مهارة الإرسال أو الضرب الهجومي السحق بدقة عالية تتوقف على إمتلاك اللاعب لصفة القوة الانفجارية للذراع المميزة والرجلين، وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة الانفجارية في كرة الطائرة هي قدرة اللاعب على قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع وبدقة عالية.

7-العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية:

يعتبر "عصام عبد الخالق" أن العوامل التالية تعد من أهم العوامل المؤثرة على القوة العضلية وهي:

- نمط الجسم.
- التدريب والانتقال.
- السن.
- المقطع الفسيولوجي للعضلة ، وإثارة الألياف العضلية.
- حالة العضلة قب بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.
- نوع الألياف العضلية.
- درجة التوافق بين العضلات المشاركة.
- الاستفادة من النظريات الميكانيكية.

- العامل النفسي.

- تأثير درجة الحرارة.¹

8- طرق تنمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة:

إن تنمية القوة الانفجارية بمختلف عضات الجسم يلعب دورا هاما في أداء معظم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وخاصة المهارات التي تتطلب قدرا عاليا من (القدرة) من خلال تمارينات الوثب والقفز لإنجاز العمل المستهدف في أقل زمن ممكن، لذلك لن يستطيع اللاعب إتقانها في حالة عدم توافر مكون القوة لانفجارية. ولذلك يرى كل من " أبو العلاء أحمد عبد الفتاح " و " أحمد نصر الدين سيد " أنه من أجل تنمية القوة الانفجارية يجب مراعاة النقاط التالية:

- تستخدم لتنمية القوة انفجارية مجموعة من الطرق وتشمل الإنقباض اللامركزي والتدريب بالمصادمة.

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة الانفجارية مثل الأدوات والأجهزة.

- العمل على تحقيق السرعة القصوي من إنتقال العضلة في حالة التوتر إلى الإنقباض والعكس، وبحيث تنتقل

العضلة من حالة الإنقباض إلى التوتر أو الإرتخاء.

وقد إقترح " فيروشانسكي Verchosansky " طريقة لتنمية سرعة التغير مابين الانقباض والإرتخاء تتلخص فيما

يلي:

- الأداء بشدة (60-80%) من القوة العظمى وتستمر الحركة حى الجزء الأول من الحركة عند (3/1) من

المدى الكلي للحركة، وعند هذه النقطة يتم تحويل العمل العضلي إلى اللامركزي بأقصى سرعة و في إتجاه

¹ عبد الخالق عصام: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط 3 ، القاهرة، 2003 ، ص 99-101.

عكس مسار الحركة تؤدي (3 إلى 4) مجموعات تتكون كل مجموعة من (3 على 5) تكرارات مع الإسرخاء وراحة بدنية من (4-5) دقائق.

- تعتبر القدرة على سرعة تعبئة أكر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص العامة لتنمية القوة الانفجارية، ولذلك يجب أداء تمرينات زيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفيف المقاومة في المراحل التالية للحركة لمدة (1 إلى 2) ثانية ثم يترك الرياضي لإستكمال الحركة بعد إزالة المقاومة الإضافية.
- يجب إستخدام مستوي الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي حيث يراوح مدى الشدة ما بين (30% - 40%) ثانية إلى (80%-90%) من القوى العظمى.

- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب وإنخفاض سرعة الأداء ، وتتراوح فترة الأداء ما بين (3 - 4) ثانية إلى (10-15) ثانية يتراوح عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة ما بين مرة واحدة إلى خمس أو ست مرات.
- تختلف فترات الراحة البينية تبعاً لجم العضلات المشاركة في الأداء وزمن الأداء، ففي حالة ما إذا كان زمن الأداء (2 - 3) ثانية يمكن أن تكون فرة الراحة (30 - 40) ثانية، و في حالة زيادة عدد العضلات المشاركة في الأداء يمكن أن تصل فرة الراحة البينية من (3 - 5) دقائق يمكن أن تكون الراحة سلبية في حالة قصر مدتها أو راحة نشطة إذا طالت مدتها.¹

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط 1 ، 1993 ، ص 134.

الخلاصة :

في الأخير نستطيع القول أن كرة الطائرة من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس "ذكور - إناث" وكذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها وفنياتها، كالتمرير و السحق و الاستقبال و الإرسال أيضا ولكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية، هذه الأسباب والامتيازات التي تتميز بها كرة الطائرة هي التي أعطتها اهتماما وشعبية في الأوساط الرياضية.

وكذا مميزات البدنية كالسرعة والارتقاء والقوة الانفجارية التي تلعب دور في تنمية مهارة السحق من الارتقاء والتي تلعب دورا مهما في صنع الفارق خلال المباريات وقد حاولنا قدر الإمكان في هذا الفصل الإحاطة بطرق تطويرها وأهميتها بالنسبة للاعب كرة الطائرة.

الفصل الثالث :

الكرة الطائرة

تمهيد

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة و الألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و المنافسات الوطنية أي ما يعرف بالبطولات. فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة , فهي نسبيا حديثة و حيوية بالمقارنة بالألعاب الرياضية التقليدية فهي منتشرة و انتشرت سريعا و زاد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم.

و لهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها و تطورها في أنحاء العالم و كذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس (FIVB) مع بيان المتطلبات و الخصائص و توضيح أهم القوانين العامة و المهارات الأساسية للكرة الطائرة , و ركزنا على مهارة السحق في الكرة الطائرة من حيث تعريفها و المراحل الفنية لأدائها مع ذكر أنواع المهارة و طرق تدريبها للمساعدة على تطوير قوتها و معرفة الأخطاء الشائعة الذي يقع فيها اللاعب , كما تطرقنا لصفة الارتقاء في الكرة الطائرة من حيث تعريفها و خصائصها الفيزيولوجية و أهميتها في الكرة الطائرة كما ذكرنا أنواع الارتقاء و كيفية تحليل حركتها و تنميتها .

1- الكرة الطائرة :

1-1- تعريف الكرة الطائرة :

لقد كان تطور لعبة الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للإتحاد الدولي ويعتبر الإتحاد الرياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد ممارسين هذه اللعبة ، وتعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث إنتشارها في العالم ، وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ الى لعبة أولمبية تحتاج الى أعلى درجة التكتيك واللياقة البدنية والطرق التدريبية والتكتيكية¹ .

والكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب وهذا الميدان يفصل بشبكة ، وهدف اللعبة إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق الخصم ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتها ردها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن ، يبدأ بضرب الكرة ويبعثها الى منطقة الخصم فوق الشبكة ، و للفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاث مرات بدون أن تحسب العدد لإرجاع الكرة الى منطقة الخصم وليس اللاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين ، تبادل اللعب يستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمى الكرة خارج الميدان، أو أحد الفريقين لا يرسل الكرة قانونيا. وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم اللاعبون بالدوران من منطقة الى أخرى في إتجاه عقارب الساعة. الهدف من اللعبة هي تولد المنافسة لمصادر قوة كامنة، فهي تظهر أفضل القدرات، الروح، والإبداع الفني، والقواعد تنظم السماح لكل هذه النوعيات مع استثناءات قليلة، ولذلك فإن الكرة الطائرة تسمح لجميع اللاعبين العمل معاً عند الشبكة (في الهجوم) وفي المنطقة الخلفية للملعب (للدفاع أو الإرسال). فالكرة الطائرة فريدة من بين الألعاب التي يكون للشبكة دور كبير فيها، حيث إن الكرة تكون في الطيران دائماً وذلك بالسماح لكل فريق بقدر من التمير الداخلي قبل وجوب إرسال الكرة إلى الفريق المنافس².

¹ عقيل عبد الله :الكرة الطائرة التكتيك و التكتيك الفردي ،كلية التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد، 1987 ، ص16.

² www.fivb.org : القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020 ، 2016 ، ص 9 .

1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها , هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد. وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفرعنة في بني حسن بمصر , وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب آخر , أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه , أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 , وكانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL] , وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليوود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا , وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL". لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة عاليا¹. وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أوساط الجامعات الأمريكية , ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين , في البداية إستعمل "وليام مورقان" شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين , وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم , فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفيليبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة , ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914 م, وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى, وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير

¹ علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب تحليل قانون , دار الفكر العربي, ط1, القاهرة, 1999, ص11 .

في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في تلك الفترة ، وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي باول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس ، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطائرة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة إشركت بفرق السيدات : في عام 1958م قامت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م ، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي ، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا ، هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر ، لبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت¹ .

1-3- أهم تواريخ الكرة الطائرة :

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرس التربية البدنية و المدير السابق لجمعية الشباب المسيحية وقد أطلق عليها إسم "مانتونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث إقترح تغيير إسمها إلى الكرة الطائرة ، نظرا لأن الفكرة الأساسية للعب هي طيران الكرة عاليا، وخلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م².

وقد عملت جمعية الشباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير وسريع حيث إحتضنتها كندا سنة 1900 م، لتظهر بكوبا سنة 1905 م ثم في المشرق و الإتحاد السوفياتي والصين ، واليابان سنة 1913 م ، وفي سنة 1923 م وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق

¹ حمود صقلي : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة للطباعة و النشر ، دط ، القاهرة ، س 1996، ص 18.

² علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص 11.

مصر و تونس و المغرب وفي سنة 1929 م. اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا¹.

في 20 أبريل 1947 م عقد مؤتمر باريس الذي تم فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتم توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946 م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدة الحاجة إلى التوحيد .

- سنة 1948م :تنظيم أول بطولة أوروبية للذكور.

- سنة 1949م : تنظيم أول بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1952م : إجراء ثان بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1957 م : الإعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية .

- سنة 1960م : الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال.

- سنة 1964 م : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .

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

- سنة 1996 م : ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2 × 2) ، و لأول مرة في برنامج الألعاب

الأولمبية بأطلنطا (ذكور / إناث)².

1-4- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية ، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري .

¹ حسان بوجليدة : دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، الجزائر ، نوفمبر 2006 ، ص 6 .

² مرجع نفسه ، ص 8 .

وفي بداية عهدة الإستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة الطائرة AFVB في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط , لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع , وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب , فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس¹.

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الاخوة بوركايب , جبران , بن حداد , شياحي بالعيد , ماديو , مزكري . وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة , وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م ,

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية و القارية :

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

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

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

سنة 2008 : أول مشاركة للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية بالصين (بكين)

سنة 2012 : ثاني مشاركة على التوالي للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية ببريطانيا (لندن).

سنة 2017 : احتلت الجزائر المركز 41 عالميا بالنسبة للذكور لشهر جويلية² , اما بالنسبة للإناث فاحتلن

المرتبة 31 عالميا لشهر أوت³ (آخر تصنيف للاتحادية العالمية للكرة الطائرة)

¹ علي معوش : الكرة الطائرة, دار الهدى , عين مليلة الجزائر , 1994 , ص 8 .

² http://www.fivb.org/en/volleyball/VB_Ranking_M_2017-07.asp, 1/1/2018, 14h25.

³ http://www.fivb.org/en/volleyball/VB_Ranking_W_2017-08.asp, 1/1/2018, 14h39.

أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

سنة 2017: آخرمشاركة للمنتخب الجزائري في البطولة الإفريقية واحتل المرتبة الرابعة (البلد المنظم

مصر)¹.

أما بالنسبة للأندية.

سنة 1988 : مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

سنة 2017 : نادي برج بوعرييج يحتل المركز الثالث بالبطولة الإفريقية للأندية التي اقيمت في تونس.

و متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م , وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في

الألعاب المتوسطية . وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة

1993م .

2- خصائص الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها :

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب 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 .

¹<http://www.cavb.org/maincompetition.php?comid=107, 1/1/2018, 14h45>.

- هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب.
- قانون تبادل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر.
- يمكن ممارستها في كل فصول السنة , في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا .
- هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة , كرة , ملعب 9*18م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ¹ .
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين , فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .
- قليلة الإحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم , فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر .
- قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة, مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الإشتراك في اللعب .
- تعتبر من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك.
- تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية.
- تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي.
- يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير الخ , بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم².

¹ أكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، دار الفكر ، مصر، سنة 1996، ص61،62 .

² علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 16 .

3- أهم قوانين الكرة الطائرة :

الملعب : تتضمن منطقة اللعب أرض الملعب والمنطقة الحرة، ويجب أن تكون مستطيلة الشكل ومتماثلة ، أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته 18 متر x 9 أمتار ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار من جميع الجوانب ، المجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخال من أية عوائق ويجب أن لا يقل قياس المجال الحر للعب في الإرتفاع عن 7 أمتار من سطح اللعب. لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن 5 أمتار من الخطوط الجانبية و 6.5 أمتار من خطوط النهاية ويجب أن لا يقل إرتفاع المجال الحر للعب عن 12.5 متر من سطح اللعب. يجب أن يكون المسطح مستويا وأفقيا وموحدا، ويجب أن لا يشكل أي خطر لإصابة اللاعبين، ويمنع اللعب على المسطحات الخشنة أو الزلقة. تكون مساحة مناطق الإحماء 3x3 أمتار تقريبا وتكون على كلا الركنين من مخطط الملعب بجانب المقاعد خارج المنطقة الحرة.

درجة الحرارة : يجب أن لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن 10 درجات مئوية 50 (درجة فهرنهايت).
الشبكة : عرضها 1م وطولها 10 أمتار ، وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث ، مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10 سم ، يحدد الملعب في الهواء بواسطة بعصاتان هوائيتان تبلغ 1.80 متر و بقطر 10 مم مصنوعة بالألياف زجاجية ، كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم و يفضل أن يكون باللونين الأحمر و الأبيض .

الكرة : الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة:وزنها بين 260-280غ. محيطها بين 65- 67 سم. ضغط الهواء بين 0.3-

0.325كلغ/سم².

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 .

الفريق : للمباراة يجوز أن يتكون الفريق من 12 لاعبا كحد أقصى و 8 لاعبين كحد أدنى بقميص موحد ماعدا اللاعب الحر .

لتسجيل نقطة و الفوز بالشوط و المباراة : عند هبوط الكرة بنجاح على ملعب المنافس , عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ , عندما يجازي الفريق المنافس بإنذار , يرتكب الفريق خطأ بجعل اللعب مخالفا للقواعد. **التمريرات الثلاثة :** يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد , قبل تمريرها إلى الفريق المنافس , ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات .

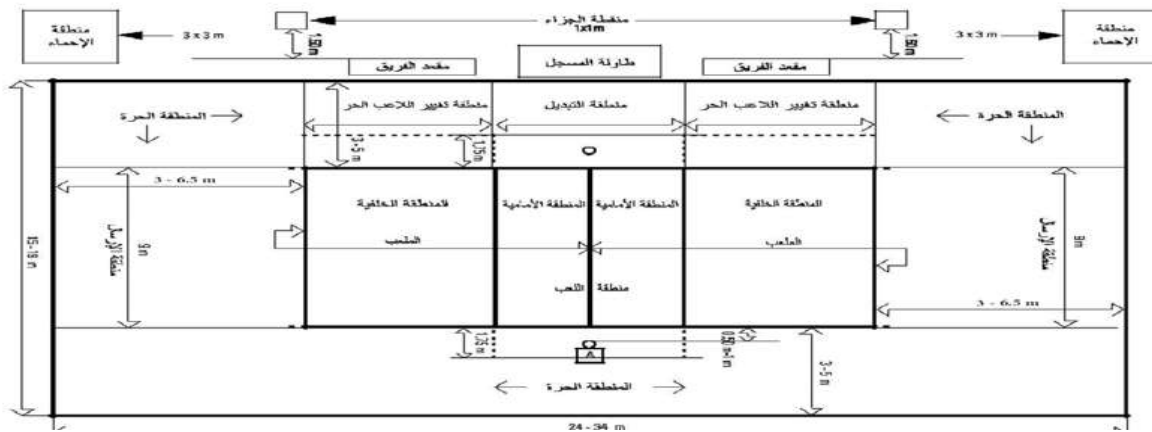
نظام التنقيط المستمر (R.P.S) : أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة , بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل , وللغوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط .

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. **مميزات وقوانين أخرى :**

- لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية .
- عند النقطة 08 و 16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة .
- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق¹ .

¹ www.fivb.org : القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020, س 2016, ص 12 - 24.

الشكل 01 : أهمية وقانونية الاتحاد الدولي لبطولات العالم والمسابقات الرسمية¹



4- المهارات الأساسية لكرة الطائرة :

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة، كما أنه يجب الإهتمام بها، وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة، كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة .
وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإرسال ، الإستقبال ، التمير ، السحق ، الصد ، الاعداد و الدفاع².

4-1 الإرسال :

4-1-1-1- تعريفه: هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقلبة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

4-1-2- أنواع الإرسال : يصنف الإرسال إلى نوعين رئيسيين:

* الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

¹ www.fivb.org : مرجع السابق، ص 61.

² مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، الأردن ، مؤسسة الورق للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 47.

- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).
- * الإرسال من أعلى:
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- الإرسال الساحق
- الإرسال المتموج (الأمريكي).¹

4-1-3- الأخطاء الشائعة في الإرسال :

- * الإرسال من أسفل:
- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، واثنا الضرب على القدم الأمامية.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.
- * الإرسال من أعلى:
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.

¹ علي مصطفى طه: مرجع سابق ، ص 57.

- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب المنافس.

- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.¹

4-2- الاستقبال :

4-2-1- تعريفه: هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب

المعد أو الرَّميل في الملعب. وذلك لامتناس سرعة و قوتها وبتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين،

أو من الأسفل بالتمير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعيتها للاعب المستقبل.

4-2-2- أنواع الاستقبال:

أ- الإِستقبال من الأسفل: هو الأكثر استعمالاً و تكون مساحة الإستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين ،

ويكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين.

ب- الإِستقبال من الأعلى: هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين، هذا من وضعية عالية فوق

الرأس.

ج- الاستقبال الجانبي: يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

د- الاستقبال مع الانبطاح: يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية مية ،

ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتماء نحو الأرض.

4-2-3- الأخطاء الشائعة في الإِستقبال:

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماماً، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج

حدود الملعب.

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.

- وضع الذراعين بمستوى عالي جداً، مما يجعل طيران الكرة عمودياً و قصيرة المسافة.

¹ علي مصطفى طه: مرجع سابق ، ص 59-63.

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط)¹.
- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين ، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة².

4-3- التمرير:

4-3-1- تعريفه:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين³.

4-3-2- أنواع التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمرير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموماً يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما:

* التمرير العالي : و يشتمل على:

- التمرير إلى الأمام (التمريرة الصدرية).

- التمرير إلى الأمام بعد الدوران

- التمرير للجانبين

- التمرير مع الدّرجة

¹ زكي محمد حسن: الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، دط، الجزء الأول ، الإسكندرية، مصر، 1997، ص 316.

² علي مصطفى طه: مرجع سابق ، ص 72,71.

³ نفس المرجع السابق، ص 76 .

- التمرير مع الوثب

* **التمرير من الأسفل:** يمكن أن يطلق على مهارة التمرير من الأسفل بالساعدين بأنها حركة إيجابية للرجلين باتجاه الهدف وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحرّكاً إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بُعد الكرة، وكذلك في الإتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب و يتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في بتمرير الكرة من الأسفل بالساعدين¹ , حيث تحتوي على ثلاث أنواع هي :

- التمرير باليدين

- التمرير باليد الواحدة .

- التمرير مع الانبطاح .

4-4- السحق :

4-4-1- تعريفه: يعتبر السحق روح الكرة الطائرة ورونقها، و الغرض من السحق هو ضرب الكرة أو

إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها. و هو توجيه قوي

للكرة يؤديه اللاعب و هو في الهواء بعد إترقاء عمودي بمحاذاة الشبكة و تكون حركاته منسجمة².

4-4-2- أنواع السحق : هناك عدة أنواع و هي :

أ- **السحق الأمامي :** هو أسهل أنواع السحق و أهمهم ، لذلك تجد المدربين يعطونه إهتماما كبيرا خاصة

عند المبتدئين، ويكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب³ .

ب- **السحق الجانبي :** يؤدي هذا النوع من السحق عندما يكون اللاعب بين الشبكة و الكرة ويكون الإقتراب

يأخذ الخطوة و الوثبة بالموازاة مع الشبكة ويتم الإرتقاء في الضرب الأمامي و يطلق عليه بعض المدربين

"الضرب الخطافي" أو "الضرب بدوران الذراع"

¹ محمد سعد زعلول و محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرب، مطابع آمون ، مصر، ط1 ، 2001، ص69 .

² نفس المرجع السابق، ص 74 .

³ حسن عبد الجواد: المبادئ للألعاب الإعدادية القانون الدولي، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر، ، 1999 ، ص20 .

ج السحق الخلفي: يؤدي عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها ، و يعتبر من أصعب أنواع السحق من حيث الأداء¹.

4-5- الصد :

4-5-1- تعريفه: يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى إرتقاء مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية².

4-5-2- أنواع الصد :

أ- الصد الهجومي: عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازنة قريبة من الشبكة وفيها إنشاء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان و اليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

ب الصد الدفاعي : و فيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع ، بعد أن تكون قد قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد لضربات ساحقة³.

4-6- الإعداد :

4-6-1- تعريفه: ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل .و في الحقيقة فإنه معظم أنواع

الإعداد التي تنفذ نجد أنها عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرأس Over Head Pass Forward

¹ عقيل عبد الله : مرجع سابق، ص93.

² حسن عبد الجواد : مرجع سابق، ص 94 .

³ علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 137 .

أو من الأعلى للخلف Tobackword. ولكن هذا لا يمنع أنه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى إستخدامه من الأسفل (بالساعدين) Forearm pass وذلك كله بهدف إعداد الكرة¹.

4-6-2- أنواع الإعداد :

- الإعداد الأمامي
- الاعداد بالدرجة خلفا
- الاعداد بالوثب
- الإعداد الخلفي من فوق الرأس
- الإعداد الجانبي².

4-7- الدفاع :

4-7-1- تعريفه: فن الدفاع يعادل في الأهمية فن الهجوم إن لم نقل انه يفوقه , فإذا كان الفريق متمكنا

أساليب الهجوم فانه سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد ضربات الهجوم واستقبالها بحيث يقدمها من جديد لهجوم ناجح أو هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس , أو المرتدة من حائط الصد .

4-7-2- أنواع الدفاع :

- الدفاع باليدين من الوقوف .
- الدفاع بيد واحدة مع الوقوف .
- الدفاع بيدين أو يد واحدة بالسقوط المتدرج .
- الدفاع بيدين أو بيد واحدة بالسقوط العاطس¹ .

¹ زكي محمد محمد حسن: صانع الألعاب في الكرة الطائرة العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، ط2، الإسكندرية، مصر، 2004 ،ص3 .

² على مصطفى طه : مرجع سابق، ص101.

5- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

الجدول رقم (1) : يبين تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة²

المهارة	الأخطاء الشائعة	النتائج المتوقعة	التصحيح
الإرسال	الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح.	لمس الكرة للشبكة أو خروجها خارج الملعب.	لمس الكرة أسفل منتصفها قرب نهاية مرجحة الذراع أماما، مرجحة الذراع خلفا جيدا قبل المرحجة الأمامية مع إعطاء القوة للكرة.
الإرسال من الأعلى	الفشل في رفع الكرة من اليد-قذف غير مناسب للكرة من حيث الإرتفاع-قذف الكرة بعيدا عن الجسم-رد الذراع عند مرجعيته خلفا أثناء التمهيد للحركة	خطأ قانوني يفقد الإرسال-ضرب الكرة في مستوى منخفض و ملامستها للشبكة-ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها للشبكة-طيران ضعيف للكرة- طيران الكرة خارج الحدود-طيران الكرة للاعلى وعبورها الشبكة.	ترفع الكرة في لهواء قبل ضربها باليد الضاربة- إقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة- إقذف الكرة أمام الجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون إتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة

¹ نفس المرجع السابق ، ص 151.

² إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب لل كبار و الصغار ، منشأة المعارف ، ط2 ، الإسكندرية ، مصر ، 2002،ص

<p>إمس الكرة بأطراف الأصابع مع ثني أصابع اليدين قليلا- إمس الكرة لمسا سريعا حادا و تجنب سحب الكرة عند ملامستها بالأصابع-إرمي الكرة عاليا في الهواء و قربه من الشبكة.</p>	<p>فقد التحكم في الكرة- خطأ مسك الكرة و فقد الإرسال أو فقد نقطة-فقد فرصة ضربة ساحقة بالكرة.</p>	<p>الفشل في ملامسة الكرة بأطراف الأصابع - حمل الكرة لحظة -إعادة الكرة للمنافس من اللمسة الأولى.</p>	<p>الإعداد أو التمرير من أعلى</p>
<p>ثبت وضع زاوية الذراعين بالنسبة للجسم لحظة لعب الكرة - ثبت الأذرع مفردة بدون إشتراك فعلي في الحركة مع فرد الجذع و الركبتين فقط راعي المرونة عند استلام الإرسال القوي.</p>	<p>-لمس الكرة بالشبكة أو خروج الكرة خارج الملعب.</p>	<p>- الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح.</p>	<p>التمرير من أسفل</p>
<p>الوثب عاليا بدرجة كافية حتى تلامس اليد الكرة قمتها تقريبا-إتساع خطوة الإقتراب الثانية تكون مع ثني الركبتين جيدا للأسفل أو وقوع ثقل الجسم خلف عقبي القدمين.</p>	<p>وصول الكرة عالية للمنافس وضعف قوة الضربة الساحقة-لمس الشبكة أو تعدية خط المنتصف-عدم الإلتزان في الهواء .</p>	<p>الفشل في ضرب الكرة من قمتها- الإندفاع في خطوات الإقتراب أماما -القدمان مضمومتان عند الإرتقاء للوثب.</p>	<p>الضربة الساحقة</p>

6- مهارة السحق :

6-1- تعريف مهارة السحق : وهي الضرب الساحق أو الضرب الهجومي هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس، وهو عادة اللسة الأخيرة في لعب الفريق .و لذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة ¹.

إن الضرب الساحق يحتاج في اداءه الى اعلى درجات القوة الانفجارية والسرعة والتوافق العضلي والدقة العالية والتي تشبه الرمي في كرة اليد للتهديف او الضرب الساحق في التنس ,ونجاح الضرب الساحق يشكل في الوقت الحاضر (6%) بالنسبة للرجال في حين كانت نسبة الخطأ (15%) والكرات الراجعة من الدفاع (25%) ,وتعد هذه المهارة احد المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة وتعتمد بشكل اساسي على الاعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم التصرف وتنوع الضرب الساحق حسب متطلبات ظروف اللعب ,ويحتاج لاعب الضرب الساحق ايضا الى التحمل لأداء عدد غير محدود من الضرب الساحق اثناء المباراة الواحدة كما يحتاج الى رشاقة ومرونة عالية اثناء التحليق والقفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط بعد ذلك على الارض من دون عمل الخطأ قانوني².

6-2- أهمية مهارة السحق :

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط في المباراة ، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس ، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح. لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل

¹الين وديع فرج : الكرة الطائرة 1 - دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989 ، ص 116 .

²عقيل الكاتب ,عامر جبار : الكرة الطائرة ,التكنيك والتاكتيك الفردي الحديث , مطبعة التعليم العالي ,بغداد , 2002,ص96 .

اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات . كما أن الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة قد أظهرت بوضوح قيمة عنصر القوة في الضربات الهجومية , بل إن كثيرا ما يقاس من خلالها قوة ومستوى الفريق في الهجوم كما أنا أعطت للعبة مظهرا جذابا وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة ، مما شجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها ولذلك فقد أخذ المهتمون باللعبة وخاصة المدربين يركزون على هذه المهارة بدرجة كبيرة أثرت في بعض الأحيان وبطريقة غير مباشرة على باقي المهارات الأخرى¹ .

6-3- المراحل الفنية لأداء مهارة السحق :

إن أداء مهارة السحق يمر على أربع مراحل فنية متتالية و هي كالاتي :

* مرحلة الاقتراب :

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهها للمعد في حالة استعداد وتكون المسافة من (2-4) متر ، حيث يقوم اللاعب الضارب بالجري في المنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ، تكون الخطوة الأولى " الرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) والعكس بالنسب للضارب أيسر اليد" لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة ، أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة ، إذ يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعين من أسفل للخلف عاليا بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصلا إلى مستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية ، وتكون الذراعان مائلتين بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب.

*مرحلة الارتقاء (الوثب) :

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل في أثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ

¹ زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله : الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص54.

الذراعان في التأرجح من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمان مثبتتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منتثيتين للحصول على قوة دفع الوثب.

* مرحلة الضرب :

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى إذ تنثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجها للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف من 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 (WHEB).

* مرحلة الهبوط :

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ، وذلك بلف المرفق للخارج إذ يكون محاذيا للكتف أو بسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في المكان نفسه الذي بدا منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ، ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد في الوقت نفسه للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة¹.

6-4- أنواع الضربة الساحقة² :

هناك عدة أنواع للضربة الساحقة و هي :

* الضربة الساحقة المواجهة : ويعتبر هذا النوع من اكثر الانواع التي تتكرر في اللعب مقارنة بالانواع الاخرى ، و تؤدي عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية ، ويرجع الذراع بكامله أثناء الضرب و تكون الزاوية بين الساعد و العضد قائمة بإعطاء أكبر قوة للضربة

¹ علي مصطفى طه: مرجع سابق, ص 113, 114 .

² نفس المرجع السابق: ص 115-123.

الساحقة , يتم اداء هذا النوع من الضرب الساحق في الغالب من مركز (2,4) وباتجاه الخطوط الجانبية بملعب المنافس.

* **الضربة الساحقة المواجهة بالدوران** : عند أداء الضربة الساحقة المواجهة بالدوران تتماثل خطوات

الاقتراب و الوثب ثم الهبوط , وفي هذه المهارة يقوم اللاعب بلف بسيط لكتف اليد الضاربة أثناء الاستعداد لأداء الضربة ثم يلي الذراع الضاربة حركة تتابع في اتجاه الدوران بعد لف الجزء العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهاً للشبكة .

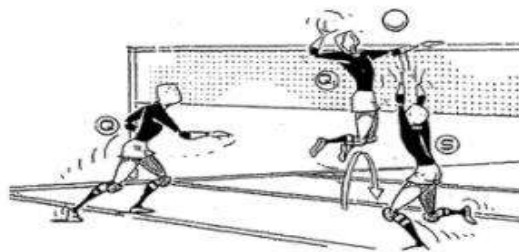
* **الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية)** : في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلاً على

الشبكة أو موازياً لها , و يكون جانب جسم اللاعب مواجهاً للشبكة لحظة الارتقاء و الوثب , و الارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين , و تكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانباً في حركة دائرية من أسفل و جانباً لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كما في الإرسال الخطافي . و أثناء لحظة أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه , و في معظم الحالات يكون الهبوط مواجهاً للشبكة .

* **الضربة الساحقة السريعة (المساعدة)** : تستخدم هذه الضربة الساحقة عندما يكون الإعداد منخفضاً , أو

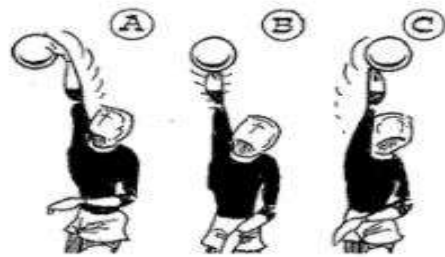
قطري حيث لا يتيح الفرصة للفريق المنافس للقيام بعملية الصد , وتؤدي هذه المهارة بخطوات قصيرة و سريعة و يقوم المهاجم بالوثب فوراً قبل ترك الكرة يد المعد , حيث تضرب الكرة قبل أن تصل إلى أعلى ارتفاع لها بعكس الضربات الأخرى .

الشكل رقم (2) : تمثل الضربة الساحقة السريعة



* **الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ** : تؤدي هذه الضربة في حالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة الساحقة , و ذلك بمفاجأة المنافس و بإيقاف حركة الذراع و اليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة , وفي هذه اللحظة تكون الذراع عمودية تقريبا و تضرب الكرة بأطراف أصابع اليد , و ذلك بفرد الرسغ قليلا لأعلى و للأمام و بسرعة و على اللاعب أن يخفي هذه الحركة و ذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على الفريق المنافس التحرك إليه و لعب الكرة . و تستخدم عند وجود حائط صد قوي للمنافس او عدم اتزان الجيد للاعب الضارب في الهواء أو وجود ضعف معين في خط دفاع المنافس .

الشكل رقم (3) : مهارة الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ



* **الضربة الساحقة الخادعة** : يستخدم هذا النوع لأغراض الخطئية , و يتميز عن الضربة الساحقة الساقطة بقدرة أكبر على التمويه و الخداع , و توجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بلمسها من أسفل بخفة في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه المنافس , و توجيه الكرة الى الخلف او اليمين او اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها المنافس أثناء عمل حائط الصد و التغطية .

5-6-العوامل المساعدة لزيادة قوة و دقة الضربة الساحقة :

هناك عدة عوامل تساعد في زيادة قوة الضربة الساحقة لدى لاعبي كرة الطائرة و هي كالاتي :

***اشتراك أكبر مجموعة من العضلات** : كلما زادت مجموعة العضلات التي تشترك في أداء الضربة كلما زادت قوة الضربة ، فأقل أنواع الضربات من ناحية القوة هي ما يؤديها اللاعب بيده فقط ، أما إذا اشتركت

في الضرب عضلات الذراع والكتف والجذع فإن ذلك يضيف قوة كبيرة إلى الضربة والوضع الصحيح في أداء الضربة الساحقة هو الذي يتيح للضارب استغلال مجموعة كبيرة من العضلات في هذه الضربة. *سرعة الضربة: من المعروف أن سرعة الكرة عند خروجها من اليد تختلف من لاعب لآخر وكلما زادت هذه السرعة كلما أثر ذلك على قوة الضربة.

*الوثب للأعلى: إن اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة تساعد على زيادة ارتفاع اللاعب عند الوثب للأعلى ، وكلما زاد ارتفاع اللاعب قبل الضربة كلما كان دوران الجسم للداخل وبالتالي زيادة قوة الضربة الناتجة عكس ما إذا كان الدوران للخارج.

*قوة رد الفعل: ويقصد بها القوة الناتجة عن اصطدام اليد بالكرة لحظة الضرب، فإذا تم الضرب خلال هبوط الكرة للأسفل فإن قوة رد الفعل هذه الضربة تختلف عن ما إذا كان اصطدام اليد بالكرة لحظة سكونها في الهواء وقبيل هبوطها. لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة لحظة سكونها في الهواء، و أفضل مرحلة هي ضرب الكرة أثناء ارتفاعها في الهواء حيث تكون قوة رد الفعل أكبر من الحالتين السابقتين، وهذه هي الطريقة يتبعها اللاعبون عند أداء الضربة الساحقة للكرة الصاعدة.¹

كما هناك عوامل التي تساعد في دقة توجيه الضربة الساحقة و الذي نذكر أهمها :

-استخدام الأصابع ورسغ اليد.

-استخدام دوران الجسم في الهواء.

-مكان ضرب الكرة.

-تجنب حائط الصد بكل الطرق.

¹ زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله : مرجع سابق، ص 72, 73 .

6-6- الأخطاء الشائعة في أداء مهارة السحق :

- * الاقتراب في الاتجاه غير الصحيح ، وغير الثابت وحركة القدمين غير الصحيحة .
- * المبالغة في اتساع الخطوة الأولى وتلاصق القدمين .
- * عدم مرجحة الذراعين للخلف .
- * الوثب للأمام بدل من الوثب لأعلى .
- * الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب .
- * الارتقاء البطئ وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازميتين ؛ وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء وعدم مرجحة الذراعين لأسفل وللخلف ثم أسفل أماما عاليا بقوة في آخر خطوات الاقتراب . والبدء في الارتقاء بثني كبير جدا في مفصلي الرجلين .
- * الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يد اللاعب المعد .
- * عدم استخدام مفصلي القدمين والعقبين في الوثب .
- * ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة مما جعل وصول اللاعب بعيدا خلف الكرة .
- * ضرب الكرة متأخر أثناء الهبوط .
- * الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس .
- * عدم ملاقاته الكرة لضربها سبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة وعدم القدرة على التوقيت السليم .
- * عدم ثني اليد الضاربة من المرفق ، وكذلك عدم ثني الجذع للخلف أثناء الضرب .
- * ضرب الكرة في غير المكان الصحيح .
- * لمس الشبكة باليد الضاربة .
- * عدم الهبوط في مكان الارتقاء .

* تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط .

* عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة¹ .

6-7- طريقة تدريب مهارة السحق :

يشترط لتدريب الضرب الساحق قدرة اللاعبين على الوثب لارتفاع مناسب , فإذا لم يتوفر هذا الشرط فإنه يجب البدء بإعطاء تدريبات بهدف تنمية عنصر الوثب عند اللاعبين , كذلك يجب الإهتمام أولاً بدقة الضربات و توجيهها الصحيح قبل البدء بالإهتمام بقوة الضربات .

ويفضل تعليم أنواع الإرسال قبل تعليم الضرب الساحق خاصة الإرسال من الأعلى (التنس) لأنه يساعد

اللاعب على تعلم أداء حركة الضرب الساحق بسهولة , ويجب تعلم الضرب الساحق أولاً من المركز (4) بالنسبة للضارب باليد اليمنى حيث أن الكرة المعدة تكون آتية من جهة الذراع الضاربة .

و تسهل عملية الضرب ثم بعد ذلك من مركز (3) و يدرس الضرب الساحق من مركز (2) بالنسبة

للضارب الأيسر² .

7- الإرتقاء :

7-1- تعريف الارتقاء :

يعتبر الارتقاء صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي وهي عملية مواجهة بين الجسم والجاذبية

ويكون الأساس وضعية مركز الثقل والذي بدوره يعتبر من العوامل الأساسية للارتقاء الجيد.

طول أجزاء الجسم ، نوعية الروافع ، مكانة الأربطة والمرونة هي كذلك لها دور كبير في عملية الارتقاء

في الكرة الطائرة تظهر صفة القوة المميزة بالسرعة لأن كل حركات الكرة الطائرة تطبق على أساس هذه

الصفة البدنية، ونقصد أيضا بالقوة المميزة بالسرعة قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على التقلص

¹ علي مصطفى طه: مرجع سابق, ص 123,124.

² واضح محمد أمين : تأثير التدريب العقلي على المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق في الكرة الطائرة , معهد ت

ب ر , الجزائر , 2010 , ص 176-178 .

بأقصى سرعة ممكنة في سبيل الحصول على أكبر تسارع ممكن للجسم كما هو الحال مع تقنية الصد في هذه اللعبة إذ أنه يتضح جليا تدخل القوة بالسرعة لأداء هذه التقنية على أكمل وجه.

7-2- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء :

القدرة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة والسرعة في آن واحد¹.

وحسب L.Pmatven فان "كفاءة الربط بين القوة والسرعة تكمن فيما نسميه إدارية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول في الحركات التي تتطلب تعديل مفاجئ لعمل مقاوم الذي يميز هذا الربط هو ارتفاع العمل المقاوم تحت تأثير الممتدات الابتدائية السريعة للعضلات اخذ بعين الاعتبار الطاقة الحركية للكتلة الجسمية"².

7-3- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة تطوير الصفات البدنية بأهمية قصوى يعني: التحكم في التقنية والتكتيك يعتمد على التحضير البدني، مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني التنسيق بين القوة والسرعة للتنفيذ الجيد للتقنية الرياضية القفز، التنقل، ضرب الكرة.

أهمية هذه الصفة البدنية تكمن في:

- تحسين إمكانيات الرياضي الشاب لتقنيات الكرة الطائرة.

- لها مفعول جيد على الاستقلاب هذا ما يؤدي الى تأثير ايجابي على التقلصات العضلية تطور أيضا المجموعات العضلية التي تضمن الاستعاب الفعال لمعطيات اللعب.

¹ أبو علاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص 163.

² L. Pmatven: aspect de l'entraînement, édition vigot, 1983, P 130.

- تطوير العضلات التي تتدخل مباشرة أثناء اللعب.¹

7-4- أنوع الارتقاء :

7-4-1- **الوثب العلوي من الوقوف** : يقف المختبر مواجهًا للحائط و الرجلان مضمومتان مع ملامسة

الحائط بأطراف أصابع القدمين ثم يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليًا ما أمكن على أن يكون الكعبان ملامسين للأرض.

7-4-2- **الوثب العلوي من الجري** : وهو الاقتراب بإقاع الخطوات الثلاث , حيث يقوم المختبر بالوثب

عاليًا ما أمكن ليضع علامة على الحائط باليد المميزة عند أقصى ارتفاع يصل إليه .

7-4-3- **الوثب العمودي من الوقوف** : نفس المواصفات التمرين السابق فيما عدا أن الوثب يتم عقب أداء

خطوة ارتقاء واحدة .

7-4-4- **الوقوف العمودي النسبي** : و هو حساب مسافة المختبر من العلامة الموضوعه من الانجاز

العلوي من الوقوف الى العلامة الموضوعه من الوثب بعد الاقتراب من ثلاث خطوات حيث تمثل المسافة

بين العلامتين قدرة اللعب النسبية على الوثب العمودي² .

7-5- تحليل صفة الارتقاء في الكرة الطائرة:

ان صفة الارتقاء مركبة من أربع مراحل متتالية و هي :

7-5-1- **البدء** : لابد للاعب أن يقدر جميع الظروف اللعب و أن يضبط التوقيت الصحيح للوثب بعد أن

يلقي نظرة سريعة و شاملة على ملعب الخصم و على خط سير الكرة و ملاحظة مواقف جميع زملائه.

7-5-2- **الاقتراب** : ان جري اللعب يساعده على الارتفاع و لكن يلاحظ الا يكون الجري عموديا على

الشبكة حتى لا يلامسها أو يتعدى خط المنتصف , بل يكون في اتجاه مائل زاويته 45 درجة مئوية تقريبا

¹ جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد

العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988، ص 25.

² محمد صبحي حسانين , عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة طرق القياس و التقويم , مرجع سابق , ص 197-199 .

حتى يتفادي الأخطاء القانونية السابقة الذكر . بالرغم من أن هذا الاتجاه الجديد قد يسهل على الفريق الآخر ملاحظ اللاعبين أكثر من الوضع العمودي , و كذلك يكون توجيه الكرة أصعب خاصة إذا كان في إتجاه مخالف لإتجاه الجري إلا أنه من مميزاته صعوبة تكوين حائط الصد الدفاعي المناسب , و عادة لا يتعدى الاقتراب من 3 الى 4 خطوات , بل و في كثير من الحالات يتم في خطوتين فقط .

7-5-3- الدفع : وهي تكون بالقدمين معا أو بقدم واحدة فقط , و يفضل أن تكون عملية الدفع بالقدمين لأسباب التالية :

- حتى يكون اللاعب أكثر تحكما في توقيت الدفع .

- سهولة تحويل اتجاه الجسم بعد الدفع للمستوى العمودي بطريقة تحفظ للجسم اتزانه .

- عدم زيادة طول مسافة الاقتراب .

- سهولة القيام بحركات الخداع .

و الوثب من الثبات أسهل من الوثب بعد الاقتراب لأن ارتفاع الجسم يكون أقل و بالرغم من ذلك لا بد من التدريب على هذا النوع من الوثب لاضطررنا الى استخدامه في بعض حالات الضربات الساحقة و خلال اقامة حائط الصد و بعض أنواع التمير .

7-5-4- الهبوط : و يراعي فيها أن تتم عملية الهبوط دون حدوث أخطاء قانونية أو فنية , و يتم ذلك بإثناء الركبتين لانتصاص الصدمة و أن يكون الهبوط في مكان الوثب و بهذا يمكن استرداد توازنه بسرعة للاشتراك في اللعبة .¹

7-6- تنمية صفة الارتقاء في الكرة الطائرة :

لتنمية صفة الارتقاء و زيادة في قوة الوثب و مرونته ثم قوة تحميل الوثب, لا بد من أن هناك تمارين عدة لتطوير تلك صفة الارتقاء لدى اللاعبين خاصة في رياضة كرة الطائرة .

¹ لطرش زويبر : تأثير برنامج تدريبي مقترح على صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة (منشورة) , مذكرة ماجستير , جامعة الجزائر 3 , الجزائر , 2013 , ص 26,27 .

و من هنا نذكر بعض تمارين لتنمية صفة الارتقاء و هي كالآتي :

- في البداية الوثب بدون كرة ثم الوثب مع امسك الكرة الطبية وزنها كيلوغرام ثم 2 كيلوغرامين فما فوق .
- الوثب مع الضغط بالامشاط على الأرض و عمل الذراعين بإرجاعهم للخلف و ظهر اليد جهة الأرض لمساعدة اللعب على الوثب مع وضع حواجز أمام اللاعب حتى لا تكون مسافة الاقتراب للأمام أثناء الوثب أطول من اللازم .
- الضربة باليد على الكرة الطائرة من الوقوف و يكون التركيز على تقوس اليدين الكامل عند لمس الكرة .
- رمي الكرة الطبية عاليا من الوثب و إمساكها من الهبوط .
- يقف اللاعب على بعد متر أو متر و نصف من الحائط و يرمي الكرة عاليا و يضربها من الوثب الى الحائط , حيث تقابل الكرة الأرض أولا ثم تضرب الكرة مرة ثانية أثناء الوثب و هكذا .
- القيام بوثبات بالساق الواحدة أو بالساقين معا من مكان الأداء أو مع التقدم لأمام و للجانب أو للخلف نفس التمرين مع الامسك بالكرة الطبية الخفيفة الوزن ثم زيادة وزنها .
- وثبات متتابعة على مرتبة الألعاب الرياضية و يحاول اللاعب تدريجيا زيادة ارتفاع و عدد الوثبات .
- وثبات بالساق أو الساقين معا و محاولة تجاوز الحواجز , مدرجات , درجات السلالم .
- وثبات متعددة مع الجري و محاولة ضرب الكرة المثبتة على حبل مطاط .
- الجري دون حذاء على الرمل , و صعود درجات السلالم مع ثني الركبتين درجة بدرجة بالوثب و الصعود للأخرى¹.

¹ عصام الوشاحي : الكرة الطائرة المصغرة , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , دت, ص191,190 .

خلاصة :

تعتبر لعبة الكرة الطائرة لعبة جماعية وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ، ويتوقف نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات التي يتوقف مدى فعاليته على الإتقان الصحيح لعدد من المهارات الأساسية للعبة خاصة مهارة السحق و أيضا صفة الارتقاء و ما مدى أهميتها لدى لاعبي الكرة الطائرة والتي بدورها لها تأثير مباشر على الفريق بصفة عامة و اللعب بصفة خاصة من خلال النتائج المحصل عليها.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالإستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا. كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري ، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث ، وهوما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن إستخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية تعد دراسة دراسة تجربة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف إختبار أساليب بحثه وأدواته¹. حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها والوقوف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجهها في بحثه بغية تجاوزها في التجربة الأساسية . فإن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية في فريق الأولمبي الميلبي الكتامي O.M.K لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا. في بادئ الأمر تم الاتصال بالأستاذ المشرف الاتفاق على عنوان المذكرة وكيفية سيرورة العمل ثم قمنا مباشرة في الشروع في انجاز المذكرة. ثم الاتصال بإدارة النادي بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، وقد لقينا مساعدة وتقاهم كبيرين مسؤولي النادي والمدربين.

1-1 - أهداف الدراسة الإستطلاعية :

- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات وترتيب أداؤها.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
- التأكد من ملائمة الإختبارات لعينة الدراسة، ومدى استعداد المختبرين لإجراء الإختبار.
- التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الإختبارات.
- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق , الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية.

¹نوري الشوك ورافع الكبيسي: دليل الباحث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية, مطبعة دار الشهيد, جامعة بغداد, 2004, ص89.

1-2- عينة الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من لاعبي الكرة الطائرة لفريق الأولمبي الملي الكتامي , حيث تكونت العينة الإستطلاعية من 04 لاعبين و التي أقيمت في قاعة متعددة الرياضات بالمريجة -الميلية- .

1-3- زمن وظروف الدراسة الاستطلاعية :

بعد أخذ تسهيل من إدارة القسم تم الإتصال برئيس نادي الأولمبي الملي الكتامي للكرة الطائرة من أجل أخذ معلومات عن الفريق وعدد اللاعبين المنتمين لصنف أشبال , ثم بعد ذلك تم الإتصال بمدرّب الفريق وهذا لغرض التعرف على اللاعبين عن قرب ومكان إجراء التدريبات اليومية للفريق , والتعرف على المكان المخصص لإجراء الدراسة الاستطلاعية وترتيب أداؤها , حيث تم الاتفاق على إجرائها يوم الاثنين الموافق ل 2018/01/08 على الساعة 17 مساء . ثم بعد ذلك يتم إعادتها على نفس العينة يوم الاثنين الموافق ل 2018/01/15 على الساعة 17 مساء , وهذا بالقاعة متعددة الرياضات المريجة بالميلية .

2- منهج الدراسة :**1-2- تعريف المنهج :**

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة لان المنهج هو طريقة يصل من خلالها الباحث إلى حقيقة ما¹. ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها ، تبين أنه من المناسب أن نستخدم المنهج التجريبي وذلك لأنه يتماشى مع هدف دراستنا. وعلى حسب دراستنا وكذا الأهداف

¹ علي جواد الطاهر: **منهج البحث الأدبي**, مطبعة الديواني, ط 9 , بغداد, 1986, ص 19 .

التي نسعى إلى الوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها ، وعلى حسب قدراتنا وإمكانياتنا في إعداد الدراسة فقد تم اختيارنا للمنهج التجريبي كأداة للدراسة.

2-2 تعريف المنهج التجريبي :

المنهج التجريبي يشمل إستقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال¹. كما يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث .

3-مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة و قد تكون هذه المجموعة:

مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى².

فمجتمع دراستنا هم 9 أندية في رابطة بجاية للكرة الطائرة ، و لكل نادي رياضي 14 لاعب منخرطين خلال

الموسم الرياضي 2018/2017 صنف أشبال ذكور .

¹حسام هشام ، علوط الباتول : منهجية البحث العلمي، ط 2، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007، ص83.

²محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص14.

4- عينة الدراسة :

باعتبار العينة جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة.¹

و من أجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية التي قوامها (10) لاعبين تابعين لنادي الأولمبي الميلي الكتامي للكرة الطائرة (O.M.K) للموسم الرياضي 2018/2017 لصنف الأشبال 15-17 سنة من أصل 14 اللاعب وهذا بعد استبعاد (04) لاعبين التي تم إجراء التجربة الإستطلاعية عليهم. وتمثلت عينة الدراسة بنسبة (11.11 %) من مجتمع الدراسة الأصلي .

4-1- تعريف العينة القصدية:

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته .

4-2- أسباب وشروط إختيار العينة :

تصنف العينة كأحد أحسن الفرق الناشطة في القسم الوطني الممتاز المنتمي إلى الإتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، حيث تحصل الفريق على العديد من البطولات والتتويجات المحلية وآخرها كأس الجمهورية للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018 /2017 صنف أشبال.

¹رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية , دار هومه , ط1, 2002 , ص191.

- إمتاك الفريق (5) لاعبين ينشطون مع الفريق الوطني للكرة الطائرة.
- انتظام اللاعبين في التدريب.
- قرب مكان إقامة الباحث إلى العينة ما يسهل عمل الباحث.

4-3- ضبط متغيرات أفراد العينة:

- السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف الأشبال 15-17 سنة.
- الجنس : المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.
- المكان : لقد أجريت الاختبارات البدنية و المهارية في مكان إجراء الحصة التدريبية (القاعة المتعددة الرياضات المريحة الميلية).
- وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات.

5- متغيرات الدراسة :

5-1- المتغير المستقل :

هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به .
وفي دراستنا هذه المتغير المستقل متمثل في القوة الانفجارية (القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين).

5-2- المتغير التابع :

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع, وفي دراستنا هذه المتغير التابع متمثل في مهارة السحق من الإرتقاء .

6- مجالات الدراسة :**6-1- المجال المكاني للدراسة:**

تم إجراء البحث الميداني بالقاعة المتعددة الرياضات بالمريجة المليية ولاية جيجل , على مستوى نادي الأولمبي المليي الكتامي للكرة الطائرة صنف أشبال (15-17 سنة).

6-2- المجال الزمني للدراسة :

بدأنا الدراسة بعد اختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة في شهر ديسمبر 2017, أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إنجازه على مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وجمع المعلومات في الجانب التطبيقي خلال شهر جانفي.

- المرحلة الثانية: قام الباحث بالدراسة الرئيسية إجراء الاختبار القبلي يوم 2018/01/29 وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقدر ب 12 أسبوع تم إجراء الاختبار البعدي يوم 2018/03/19.

7- أدوات جمع البيانات والمعلومات :**7-1- الأدوات المستخدمة :**

إستند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذ الدراسة إلى الوسائل والأدوات التالية :

- ملعب للكرة الطائرة قانوني كامل التجهيز .

- كرات طائرة قانونية .

- كرات طبية 03 كغ.

- أقماع بلاستيكية .

- ميقاتي .

- صافرة .

- عوارض و حلقات.

- شريط قياس .

- طباشير .

- إستمارة تسجيل البيانات والنتائج.

- حائط مسطر .

7-2- إستمارات جمع البيانات :

حيث قام الباحث بإعداد الإستمارات التالية:

- استمارة التحكيم ملحق رقم 2

- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية لكل لاعب وتحتوي على إسم اللاعب، الطول، الوزن ، طول اليد

ملحق رقم 3 .

- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية للاختبارين القبلي و البعدي ملحق رقم 4-5 .

- إستمارة تسجيل نتائج الإختبار المهاري للاختبارين القبلي و البعدي ملحق رقم 6-7 .

7-3- الإختبارات البدنية والمهارية : استخدمنا الإختبار الميداني للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث ،

بحيث قمنا بإجراء مسح للمراجع والدراسات العلمية المتخصصة التي تناولت الإختبارات التي تقيس القدرات

البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة, ومن خلال ذلك توصلنا إلى مجموعة من الإختبار التي تقيس متغيرات الدراسة الحالية موضحة كما يلي كما يمثل الجدول 02 الاختبارات و وحدة قياساتها :

الجدول رقم (02) يمثل الاختبارات البدنية والمهارة المختارة والتي تقيس متغيرات الدراسة.

الرقم	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس
أولا : الاختبارات البدنية :			
01	القوة الانفجارية للرجلين	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سنتمتر
02	القوة الانفجارية للرجلين	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتمتر
03	القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطيبة (3 كغ)	متر
ثانيا : الاختبار المهاري :			
04	دقة مهارة السحق	اختبار دقة مهارة الضرب الهجومي الساحق	درجات

7-3-1- إختبار القوة الانفجارية للرجلين :

1 - إسم الإختبار: إختبار الوثب العمودي من الثبات.¹

- الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات المستخدمة : طباشير, شريط قياس , لوحة مدرجة.

- وصف الأداء: توضع لوحة مدرجة إلى جانب اللاعب حيث يمدد ذراعه إلى أعلى ليبتم تأشير النقطة التي

يصل إليها بواسطة الطبشور وعند إعطائه الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

¹محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس, مركز الكتاب للنشر, ط 1, مصر, 1997, ص117.

- التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والإشارة الثانية ويسجل الفرق , تعطى للاعب 03 محاولات وتحسب المحاولة الأفضل .



شكل (4) يبين طريقة أداء إختبار الوثب العمودي من الثبات .

2-إسم الإختبار: إختبار الوثب العريض من الثبات.¹

- الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات المستخدمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق , شريط قياس, يرسم على الأرضية خط البداية.

- وصف الأداء: يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية , ثني ركبتيه يؤرجح ذراعيه أماما ثم خلفا

ثم يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة.

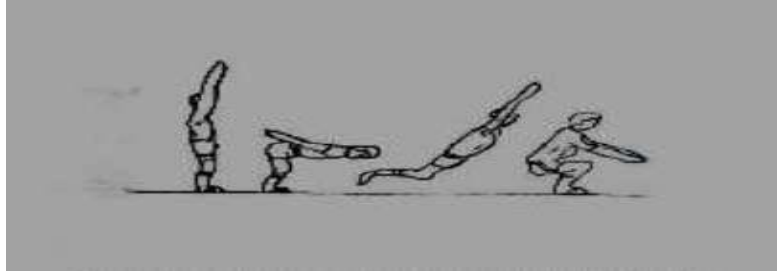
- التسجيل: تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من

خط البداية , أو عند ملامسة الكعبين للأرض. في حال ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من

جسمه تعتبر المحاولة ملغاة ويجب إعادتها . يجب أن تكون القدمان ملامستان الأرض حتى لحظة الإرتقاء ,

تعطى للاعب 03 محاولات وتحسب المحاولة الأفضل .

¹سليمان علي حسن (واخرون) : المبادئ التدريبية في كرة اليد , الموصل ,مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , ، 1993 ,ص



شكل (5) يبين طريقة أداء إختبار الوثب العريض من الثبات .

7-3-2- إختبار القوة الانفجارية للذراعين :

1- إسم الإختبار : رمي الكرة الطبية (3 كغ)

- الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

- الأدوات المستخدمة : كرة طبية وزنها 3 كغ , أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق , شريط قياس , يرسم على الأرضية خط بداية .

- وصف الأداء: يقف المختبر في منطقة مفتوحة أمام خط البداية واضعا الكرة الطبية على يديه بحيث تكون ممدودة فوق الرأس , (كما في رمية التماس بكرة القدم) ، يحمل الكرة باليدين معا ثم يقوم بثني الركبتين ويقوم بمرجه اليدين بالكرة الطبية والرمي للأمام لأبعد مسافة.

- التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات متتالية بحيث تحسب نتيجة أحسن محاولة . تحسب المسافة لأقرب 1

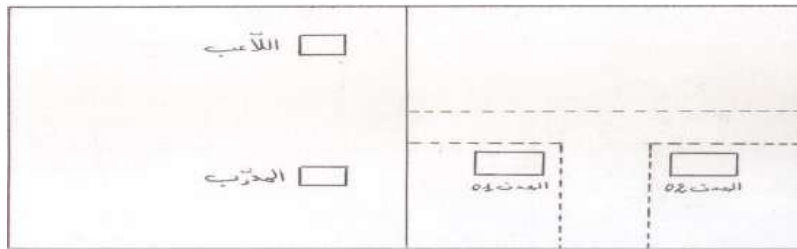
سم من حافة دائرة الرمي إلى أقرب أثر للكرة من حافة دائرة الرمي.



شكل (6) يبين طريقة أداء إختبار رمي الكرة الطبية (3 كغ) .

7-3-3 إختبار دقة مهارة الضرب الساحق¹:

- إسم الإختبار : إختبار دقة مهارة الضرب الهجومي الساحق .
- الهدف من الإختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق.
- الأدوات المستخدمة: 10 كرات طائرة , ملعب كرة طائرة, شريط لاسق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة إذ يوضع الشريط في ركن الملعب وتحدد المنطقة الأولى ب3 أمتار من خط النهاية , أما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الأمامية ب 3 أمتار .
- وصف الأداء: يقوم المختبر بالضرب الساحق من المركز 4 بحيث يقوم المدرب بالتمرير له من المركز 3 باستخدام التمرير الطولي القطري , على المختبر أداء 10 محاولات بالضرب الساحق على كل هدف, ويحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في 10 محاولات المخصصة له وفق قواعد التسجيل.
- التسجيل: تسجل الدرجات التي تحصل عليها المختبر من مجموع المحاولات (10محاولات) , حيث ان الدرجة العظمى لهذا الإختبار هي (10درجة).
- سقوط الكرة على الهدف الصحيح (1درجة).
- سقوط الكرة خارج المربعين (0 درجة).



شكل (7) يبين طريقة أداء إختبار دقة مهارة الضرب الهجومي الساحق

¹ الجميلي , سعد حماد : موسوعة الألف تدريب في الكرة الطائرة , ط 1, دار زهران للنشر والتوزيع , عمان ,الأردن , 2002 , ص120.

8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها وذات ثقل علمي لا بد من مراعاة شروط والأسس العلمية التالية:

8-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف والمقصود بثبات الاختبار درجة الثقة، ذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة " أي ذو قيمة ثابتة " خلال التكرار أو الإعادة وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي يتحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة، و في الدراسة التي قام بها الباحث بإتباع طريقة تطبيق اختبار و إعادة تطبيقه , على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة و البالغ عددها 4 لاعبين , و كان الفارق الزمني بين التطبيق الأول و الثاني 7 أيام , ثم بعد ذلك إيجاد معامل الثبات لكل الاختبار و التي كانت النتائج كالاتي :

* نتائج إختبار الوثب العمودي من الثبات : 0.955

* نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات : 0.901

* نتائج رمي الكرة الطبية (3 كغ) : 0.973 .

* نتائج إختبار دقة مهارة الضرب الهجومي الساحق : 0.947

8-2- صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهده

الذي وضع من أجله ويقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه".¹

صدق الإختبار = جذر (ثبات الاختبار)

¹ مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 1993، ص 146.

* نتائج إختبار الوثب العمودي من الثبات : 0.977.

* نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات : 0.949.

* نتائج رمي الكرة الطبية (3 كغ) : 0.986 .

* نتائج إختبار دقة مهارة الضرب الهجومي الساحق : 0.973.

8-3- موضوعية الاختبار : تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما

كان القائم بالتحكيم، يشير "فان دالين" "van dalin" بأنه: "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس

الدرجة بغض النظر عن من يصححه".¹

وبما أننا اعتمدنا في دراستنا على بعض الاختبارات المستخدمة البعيدة عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات

الاختبار ضمن أهداف الحصص التدريبية كاختبار الوثب العمودي من الثبات على سبيل المثال، ولهذا تعتبر

مفردات الاختبار ذات موضوعية ومصداقية جيدة.

9- الاساليب الاحصائية :

استعملنا في دراستنا عدة وسائل إحصائية وهي:

- **معامل ثبات الاختبار :** معامل ارتباط الرتب لسبرمان لمتغيرين كميين لقياس الارتباط بين متغيرين كميين

في العينة ورمزه " R " :

$$R = 1 - \frac{6 \sum F^2}{n(n^2-1)}$$

¹ محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ط1 , 1998 , ص 202 .

$\sum F$: مجموع الفروق بين النتائج الأولى و الثانية .

N : مجموع العينة

- معامل صدق الاختبار : صدق الإختبار = جذر (ثبات الاختبار)

- المتوسط الحسابي X :

X1,x2,x3.....Xn على عدد هذه القيم n ويصطلح عليه عادة X وصيغته العامة هي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$\sum X = \text{عدد التكرارات}$$

$$N = \text{عدد أفراد العينة}$$

- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار،

يرمز له بالرمز S فإذا كان قليلا هذه أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح.

هذه الصيغة ل S تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 03 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{(n-1)}}$$

$$x = \text{القيمة}$$

$$\bar{X} = \text{المتوسط الحسابي}$$

- اختبار T "ستيودنت" :

يستخدم هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية

وعلاقته كالاتي¹ :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{n-1} + \frac{(S_2)^2}{n-1}}}$$

\bar{X}_1 = المتوسط الحسابي للعينة الأولى (القبلي)

\bar{X}_2 = المتوسط الحسابي للعينة الأولى (البعدي)

$(S_1)^2$ = مربع الانحراف المعياري للعينة الأولى القبلي

$(S_2)^2$ = مربع الانحراف المعياري للعينة الأولى البعدي

¹ أحمد سعد جلال : مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات على برنامج spss , الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط 1، غرب القاهرة مصر، 2008 ، ص 84-85 .

الخلاصة:

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي وأن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءاته الميدانية لأن جوهر الدراسة مكون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه قد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط المتغيرات وحدود البحث وتم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والقيام بدراسة استطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

الفصل الثاني :

تحليل و مناقشة

النتائج

تمهيد:

تحقيقاً لأهداف الدراسة المتمثلة في معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء في كرة الطائرة فئة الأشبال 15-17 سنة ، قام الباحثان بتحليل النتائج تحليلاً موضوعياً يعتمد على المنطق وقد تم تفرغ النتائج المتحصل عليها في جداول مستعينة بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقاً، بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل النتائج تمثيلاً بيانياً.

1- عرض النتائج وتحليلها:

1-1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للوثب العمودي من الثبات (القوة الانفجارية للرجلين) :

الجدول رقم(3) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للوثب العمودي من الثبات :

الدلالة الاحصائية عند $\alpha = 0.05$	قيمة T المجدولة	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دالة احصائية	2.26	5	4.19	55.9 سم	10	القبلي
			3.96	60.2 سم	10	البعدي

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.19 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.2 سم و الانحراف المعياري 3.96 , و بعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وجدناها 5 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية.

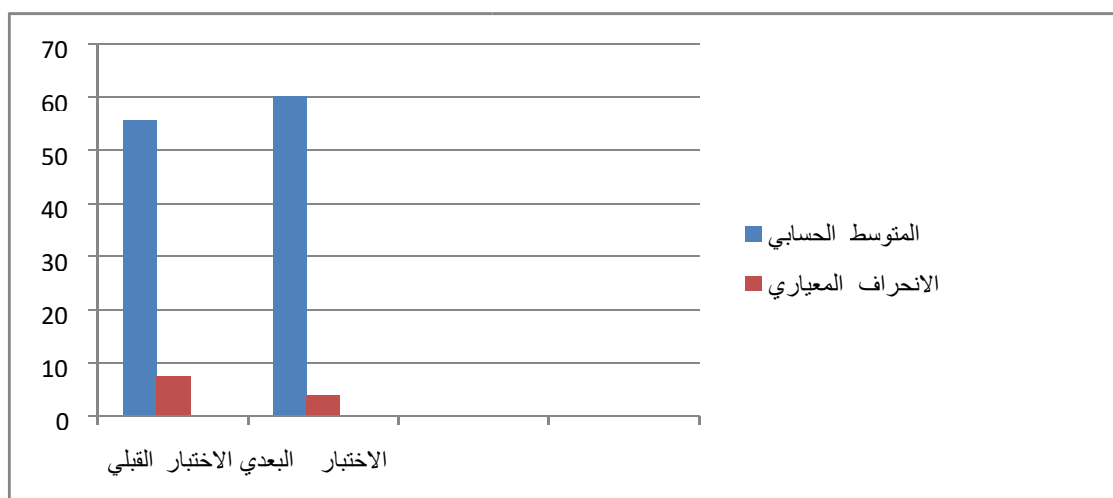
وانطلاقا من هذه النتائج يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي

للعينة المختبرة عند درجة الحرية $Df=10-1$ ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$.

وهذا ما يؤكد أن العينة المختبرة التي تطورت لديها القوة الانفجارية للرجلين تحسنت نتيجة الوحدات

التدريبية المقترحة .

الشكل رقم(8): يمثل نتائج للاختبار القبلي والبعدي للعينة للوثب العمودي من الثبات :



-2-1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية للرجلين) :

الجدول رقم(4) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للوثب العريض من الثبات :

الدلالة الاحصائية عند $\alpha = 0.05$	قيمة T المجدولة	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دالة احصائية	2.26	5.51	3.86	178.1 سم	10	القبلي
			3.14	188.7 سم	10	البعدي

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 178.1سم والانحراف المعياري 3.86 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 188.7 سم و الانحراف المعياري 3.14 , و بعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وجدناها 5.51 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية.

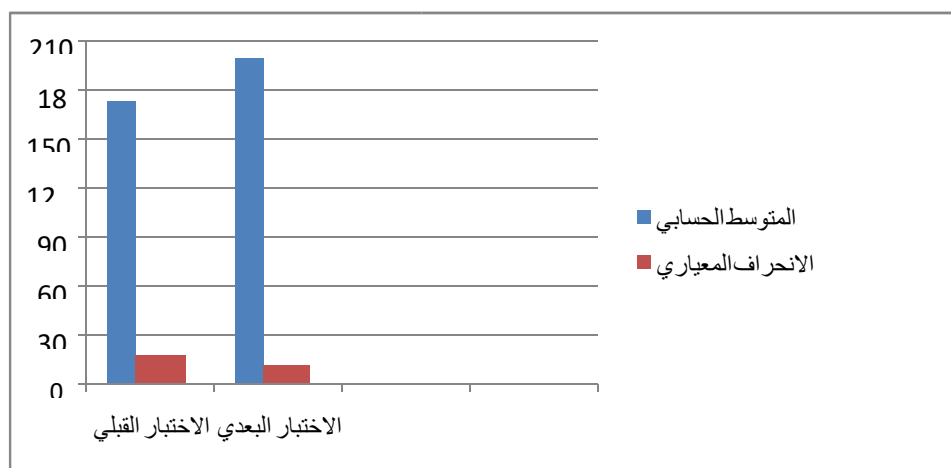
وانطلاقاً من هذه النتائج يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي

للعينة المختبرة عند درجة الحرية $Df=10-1$ ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$.

وهذا ما يؤكد أن العينة المختبرة التي تطورت لديها القوة الانفجارية للرجلين تحسنت نتيجة الوحدات

التدريبية المقترحة .

الشكل رقم(9): يمثل نتائج للاختبار القبلي والبعدي للعينة للوثب العريض من الثبات :



3-1 - عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للكرة الطبية 3 كلغ (القوة الانفجارية للذراعين):

الجدول رقم(5) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للكرة الطبية 3 كلغ لقياس القوة

الانفجارية للذراعين :

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T المجدولة	الدلالة الاحصائية عند $\alpha = 0.05$
القبلي	6.89 م	0.37	4.69	2.26	دالة احصائية
البعدي	7.71 م	0.34			

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.89 م والانحراف

المعياري 0.14 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.71 م و الانحراف المعياري 0.34 , و بعد

حساب T عند درجة الحرية $(n-1)$ ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وجدناها 4.69 وبالمقارنة مع T الجدولية التي

تساوي 2.26 نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية.

وانطلاقاً من هذه النتائج يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي

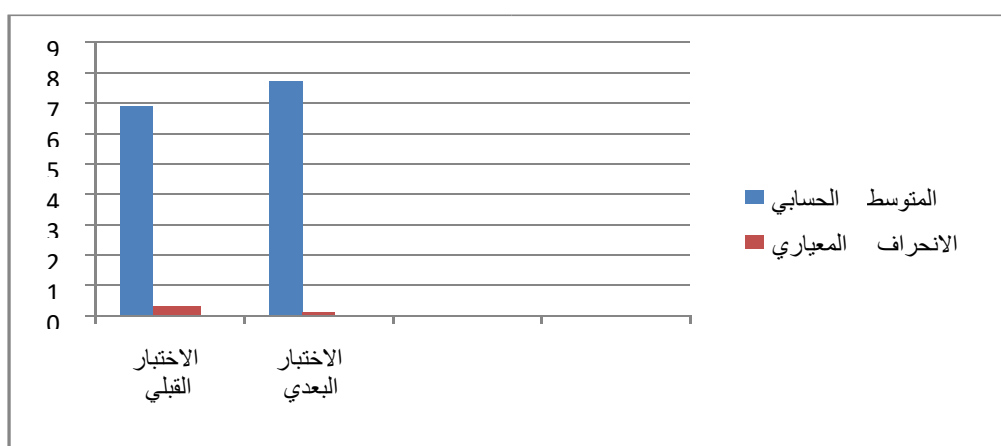
للعينة المختبرة عند درجة الحرية $Df=10-1$ ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$.

وهذا ما يؤكد أن العينة المختبرة تطورت لديها القوة الانفجارية للذراعين و تحسنت نتيجة الوحدات

التدريبية المقترحة و هذا بعد دفع الكرة الطبية .

الشكل رقم(10): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة للكرة الطبية 3 كغ لقياس القوة

الانفجارية للذراعين:



1-4- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدقة السحق :

الجدول رقم(6) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة المختبرة لدقة مهارة السحق :

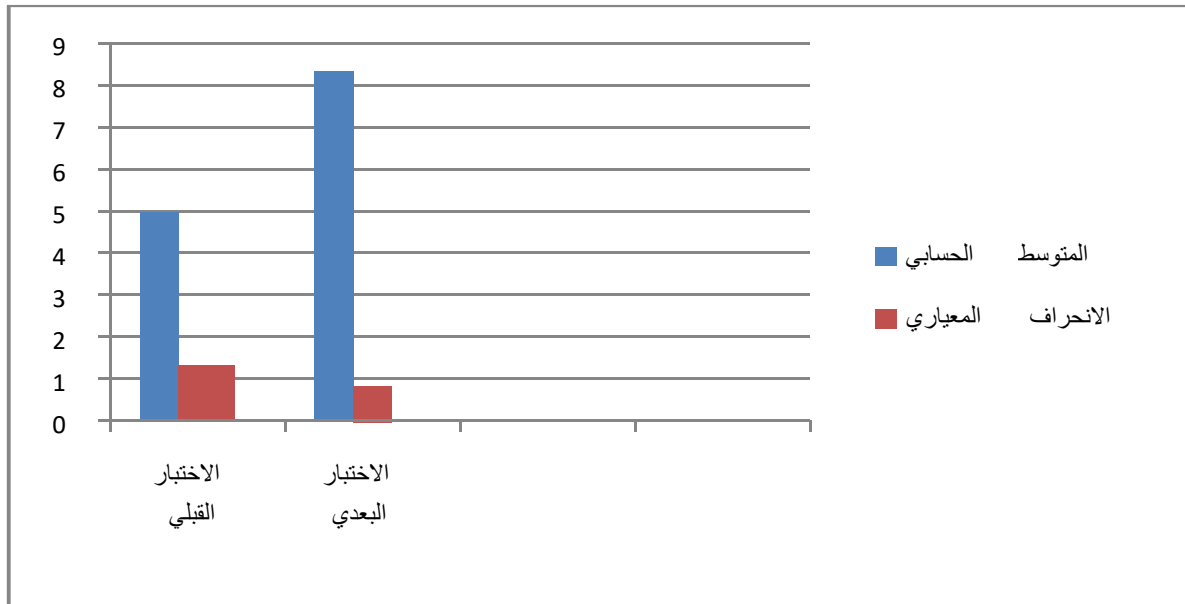
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولة	الدلالة الاحصائية عند $\alpha = 0.05$
10	5 درجات	1.15	6.46	2.26	دالة احصائية
10	8.1 درجة	0.87			

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 5 درجات والانحراف المعياري 1.15 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 8.1 درجة و الانحراف المعياري 0.87 , و بعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وجدناها **6.46** وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي **2.26** نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية.

وانطلاقاً من هذه النتائج يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة المختبرة عند درجة الحرية $Df=10-1$ ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$.

وهذا ما يؤكد أن العينة المختبرة تطورت لديها دقة مهارة السحق من الارتقاء و تحسنت نتيجة الوحدات التدريبية المقترحة.

الشكل رقم(11): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة المختبرة للدقة مهارة السحق :



2- مناقشة نتائج الدراسة:

لقد وضعنا فرضيات تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء في كرة الطائرة فئة الأشبال 15-17 سنة والتي قسمناها إلى فرضية رئيسية وثلاث فرضيات فرعية بعد عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة المختبرة في الجداول السابقة.

نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الفرعية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المحصل عليها:

2-1- الفرضيات الفرعية:

الفرضية الأولى: من أجل التحقق من الفرضية الأولى والتي تفرض أن " هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة لصالح القياس البعدي. يجب الرجوع إلى نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة:

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين الوثب العمودي و الوثب العريض من الثبات حيث بلغت قيمة T المحسوبة 5 وهي أكبر من T الجدولية والتي تساوي 2.26 في الاختبار الوثب العمودي , و بلغت قيمة T المحسوبة 5.51 وهي أكبر من T الجدولية والتي تساوي 2.26 في الاختبار الوثب العريض , وهذا دليل على وجود تحسن في نتيجة الارتقاء بعد استخدام التمارين لتنمية القوة الانفجارية للرجلين لهذه العينة أي أن الفرضية الأولى قد أثبتتها النتائج.

الفرضية الثانية: من أجل التحقق من الفرضية الثانية و التي تفرض أن " هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة لصالح القياس البعدي. يجب الرجوع إلى نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة:

ظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار رمي الكرة الطبية (3 كغ) حيث بلغت قيمة T المحسوبة 4.69 وهي أكبر من T الجدولية والتي تساوي 2.26 في اختبار رمي الكرة الطبية (3 كغ) ، وهذا دليل على وجود تحسن في قوة السحق من الارتقاء بعد استخدام التمارين لتنمية القوة الانفجارية للذراعين لهذه العينة أي أن الفرضية الأولى قد أثبتتها النتائج.

كما تتفق نتائج الفرضية الأولى والثانية مع الدراسة مقدمة من طرف م.م شيماء علي خميس حيث وصلت الباحثة إلى أن:

- هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للضربة الساحقة.
- هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهاري للضربة الساحقة.

وكذلك تعد القدرة الانفجارية من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري ولاسيما في أداء مهارة السحق وهذا ما أشار إليه أبو العلاء أحمد أن: "القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري"¹. لذا يجب أن تأخذ نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية وإخراجها بأقصى سرعة خلال الوحدات التدريبية.

- الفرضية الثالثة : من أجل التحقق من الفرضية الثالثة والتي تفترض أن " هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة السحق لصالح القياس البعدي ".

يجب الرجوع إلى نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي الدراسة :

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار دقة السحق حيث بلغت قيمة T المحسوبة 6.46 وهي أكبر بشكل واضح من T الجدولية والتي تساوي 2.26 وهذا دليل على وجود تحسن في نتيجة دقة السحق للعينة أي أن الفرضية الثالثة قد أثبتتها النتائج.

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : مرجع سابق ، ص 133.

2-2-الفرضية العامة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الرئيسية والتي أتت كإجابة على الإشكالية الرئيسية المطروحة، هذه الفرضية تعتمد أساسا على مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة وتقييم مستوى تطور القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء وهذا ما يجسده تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي الكرة الطائرة (العينة المختبرة) ومقارنة النتائج الاختبار القبلي بالاختبار البعدي ، لإثبات هذه الفرضية أو نفيها والتي تقول بأنه: " البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء في كرة الطائرة".

يجب الرجوع إلى النتائج السابقة والتي توصلنا إليها من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضيات الفرعية يمكن تأكيد وقبول الفرضية العامة.

حيث أظهر تحليل الفرضيات الفرعية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في "القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة السحق".

وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على ضرورة تنمية مهارة السحق من الارتقاء لدى أي لاعب وهذا ما يؤكد إيجابية القوة الانفجارية في تحسين السحق من الارتقاء وهذا ما يقودنا إلى القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

كما تتفق مع هذه النتائج دراسة " آيت زيان محمد وخثير هشام 2013-2014" حيث توصلوا أن للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء.

وكذا دراسة " طليبة علي و سراي عامر" توصلوا أن الوثب العمودي و العريض أي القوة الانفجارية للرجلين تأثير إيجابي على تنمية مهارة السحق لدى لاعبي كرة طائرة صنف الأشبال.

3- الاستنتاجات:

على ضوء النتائج الإحصائية المحصل عليها خلال هذه الدراسة التي أجريت لتكشف حقيقة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء في كرة الطائرة لدى الأشبال 15-17 سنة بنادي أولمبي الملي الكتامي للكرة الطائرة .

وبالرجوع لنتائج العينة المختبرة المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية تحسن مهارة السحق من الارتقاء .
- إن تنمية القوة الانفجارية للرجلين تساعد على تحسين الارتقاء .
- إن تنمية القوة الانفجارية للذراعين تساعد على تحسين قوة مهارة السحق .
- إن السحق من الارتقاء يعتمد أساسا على تحسين القوة الانفجارية للاعبين كرة الطائرة.

هذه النتائج المتوصل إليها تؤكد ما تطرقنا له في الجانب النظري وقد ذكر **عصام الوشاحي** في الكرة الطائرة للشباب الذي اعتبر القوة الانفجارية من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وهي عبارة عن مزج دقيق وفعال بن القوة والسرعة، هذا المزج يشترط توفر مستويات عالية من القوة وكذلك السرعة أي بذل القوة في شكل متفجر وبسرعة، وترجع أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الإرسال من أعلى بالوثب (الارسال الساحق) حيث يتطلب القوة الانفجارية للقدمين.

4- الاقتراحات والتوصيات:

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة في نطاق الإمكانيات المتوفرة وذلك لإثراء المكتبة بمرجع بحثي، كذلك ما هو إلا محاولة للرفع من مستوى ممارسة رياضة كرة الطائرة، كذلك محاولة للارتقاء بالمستوى المحلي والوطني في كرة الطائرة. ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية للبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية القوة الانفجارية لتحسين السحق وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي الفرق الرياضية لكرة الطائرة و بصفتي مدرب كرة الطائرة أيضا , هذه الاقتراحات والتوصيات كالاتي :
- إعطاء نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية خلال الوحدات التدريبية.
 - التنوع في الطرق التدريبية الخاصة بتنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين.
 - توفير جميع الإمكانيات المادية" أجهزة وسائل البشرية" مدربين وأخصائيين في المجال" للقيام بأحسن التدريبات للحصول على أفضل النتائج.
 - القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح يظم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة الانفجارية.
 - القيام بدورات تحسيسية وتعليمية لمعرفة كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي وكذا ما هو جديد في طرق تدريب كرة الطائرة.
 - على المسؤولين في قطاع الرياضة الاهتمام بالمدرسين واللاعبين في جميع الاختصاصات لترقية الرياضة وتشريف الراية الوطنية.

الخاتمة:

من خلال دراستنا هذه تمكنا من تسليط الضوء على رياضة كرة الطائرة ، باعتبارها من أشهر الرياضات، حيث تعتبر من الأنشطة التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع ورغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب إلا أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بالهين من الدول وكرة الطائرة تتميز بالإثارة وذلك بتحديد بعض متطلباتها البدنية نظرا لما يحتاجه ممارسيها من لياقة بدنية عالية وذلك لضمان الفاعلية المطلوبة في المنافسات والتظاهرات سواء كانت محلية أو دولية.

ولقد ركزنا في بحثنا هذا على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية باعتبارها مطلب بدني جد هام للاعب كرة الطائرة وهي تحقق أكثر زيادة في القوة في أقصر زمن ممكن وهي ضرورية بصفة كبيرة للاعب وهذا عن طريق محاولة إبراز تأثيرها على تحسين مهارة السحق من الارتقاء حيث يعتبر هذا الأخير مكون أساسي له علاقة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والقوة الانفجارية التي هي موضوع بحثنا، كما يكتسب الرياضي بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.

وانتهينا إلى طرح الإشكالية المتعلقة بهذا البحث والتي حاولنا جاهدين الوصول إلى حلها وذلك عن طريق الاستعانة بالدراسات النظرية والاطلاع على أكبر عدد ممكن من المراجع المتعلقة بالبحث، كما استعانا أيضا بمختلف وسائل البحث من إحصاءات وقياسات والقيام بتطبيق الوحدات التدريبية مع اللاعبين.

و أخيرا يمكن القول بأننا استطعنا أن نجلي ولو قليلا ذلك الستار والكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء في كرة الطائرة.

قائمة المراجع

قائمة المصادر :

- القرآن الكريم و السنّة .

قائمة المراجع باللغة العربية :

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فيزيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, ط 1
1993.

2- أحمد سعد جلال : مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات على برنامج spss , الدار الدولية
للاستثمارات الثقافية, ط 1, غرب القاهرة مصر , 2008.

3- أكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة , دار الفكر , ط 1, مصر , سنة 1996.

4- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998 .

5- إلين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989.

6- إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للكبار و الصغار ، منشأة المعارف ، ط 2 , الإسكندرية ، مصر ، 2002

7- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 1999.

8- بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة
المسيلة، الجزائر , 2006-2007.

9- بوجليدة حسان: دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، الجزائر ,
نوفمبر 2006 .

- 10- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 11- البيك وعلي وعباس:المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، منشأة المعاهد، الإسكندرية، 2003 .
- 12- الجميلي ، سعد حماد : موسوعة الألف تدريب في الكرة الطائرة ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ط 1، عمان الأردن ، 2002.
- 13- حسام هشام ، علوط الباتول : منهجية البحث العلمي، مطبعة النقطة، ط 2، الجزائر، 2007.
- 14- حسن عبد الجواد: المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة مصر ، 1999.
- 15- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية مصر، 2001.
- 16- حمود صقلي : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة ، القاهرة للطباعة و النشر ، القاهرة ، 1996.
- 17- رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ، دار هومه ، ط1، الجزائر ، 2002.
- 18- رعد محمد عبد ربو: الرياضات الكروية ،الجنادرية للنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2010.
- 19- زكي محمد محمد حسن :الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، الجزء الأول ، الإسكندرية، مصر، 1997.

- 20- زكي محمد محمد حسن: صانع الألعاب في الكرة الطائرة العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، ط2 ، الإسكندرية، مصر، 2004 .
- 21- زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله : الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998.
- 22- سليمان علي حسن (واخرون) : المبادئ التدريبية في كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1993 .
- 23- عبدة صالح ، مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 24- عبد الحميد شرف : البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، ط2، القاهرة، دت.
- 25- عبد الخالق عصام: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط 3 ، القاهرة، 2003.
- 26- عبد الوهاب : التدريب الرياضي مدخل علمي لفعالية الافراد و المنظمات ، معهد الادارة العامة ، الرياض، دت.
- 27- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر 1999،
- 28- عصام الوشاحي : الكرة الطائرة للشباب، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، 1999.
- 29- عصام الوشاحي : الكرة الطائرة المصغرة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، دت.

- 30- عقيل عبد الله: الكرة الطائرة التكتيك و التكنيك الفردي ،كلية التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد،1987 .
- 31- عقيل الكاتب ,عامر جبار : الكرة الطائرة ,التكنيك والتاكتيك الفردي الحديث , مطبعة التعليم العالي ,بغداد , 2002 .
- 32- علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي, مطبعة الديواني, ط 9 , بغداد , 1986.
- 33- علي معوش : الكرة الطائرة , دار الهدى , عين مليلة الجزائر , 1994.
- 34- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب تحليل قانون , دار الفكر العربي, ط 1, القاهرة, 1999.
- 35- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
- 36- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطىء : نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992.
- 37- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس, مركز الكتاب للنشر, ط 1, مصر, 1997.
- 38 - محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي, مركز الكتاب للنشر, ط 1 , القاهرة , 1998.
- 39- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مطابع آمون , ط 1 , مصر , 2001.

- 40- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية, دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 41 - حمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة , 2003.
- 42- محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي, ط3، مصر، 2008.
- 43- محمد جبار برقع : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشآت المعارف ، الإسكندرية, دت.
- 44- مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، مؤسسة الورق للطباعة والنشر ، الأردن ، 2000 .
- 45- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق، قيادة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة، مصر، 1998.
- 46- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط1، القاهرة ، 2002 .
- 47- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر ، 1993.
- 48- ممدوح اسماعيل عيسى يوسف : قواعد و مهارات كرة الطائرة ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة ، ط 1 ، الاسكندرية ، 2015.
- 49- المندلاوي قاسم حسن وسعيد أحمد : علم تدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة الجامعة، ط1، بغداد، 1979.

50- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005.

51- النمر عبد العزيز والخطيب نريمان: تدريب الأثقال تصميم برامج القوة والتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 1996.

52- ياغي محمد عبد الفتاح : تقويم البرنامج التدريبية اثناء التنفيذ و تنمية الرافدين, العدد 22 , جامعة الوصل 1988.

53- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط1، القاهرة، د س.

الرسائل و الاطروحات الجامعية :

54- جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988

55- واضح محمد أمين : تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق في الكرة الطائرة , معهد ت ب ر , الجزائر , 2010.

المجلات :

56- الجبالي سعد احمد : تحديد الاحتياجات التدريبية , نموذج مقترح يعتمد على الاستجابة للمشكلات الحالية و تجنب المشكلات المستقبلية , المجلة العربية للتدريب , المجلد 2 , العدد 4 , 1997.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

57-Jurgen weineck: **manuel d'entrainement** – édition 4 , vigot 86, 1997 .

58-J.Charle : **Volleyball formation du joueur et entrainement** , editions Amphara S.A , 1999 .

59- Taelman. R : **Foot ball, nouvelles techniques d entrainement**, paris, 2000.

مواقع الأنترنت :

60-http://www.fivb.org/en/volleyball/VB_Ranking_M_2017-07.asp ,1/1/2018,
14h25.

61-http://www.fivb.org/en/volleyball/VB_Ranking_W_2017-08.asp ,1/1/2018,
14h39.

62-<http://www.cavb.org/maincompetition.php?comid=107> ,1/1/2018, 14h45.

قائمة

الملاحق



جامعة الصديق بن يحي -جيجل-



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم و التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة التحكيم

في اطار نيل شهادة الماستر في المجال التربية البدنية و الرياضية و الذي يندرج تحت تخصص التحضير البدني , بعنوان "أثرالبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء في كرة الطائرة - صنف أشبال 17/15 -" دراسة تجريبية في " نادي أولمبي الميلي الكتامي للكرة الطائرة "

يشرفني ان أطلب منكم تحكيم الوحدات التدريبية و كذا الاختبارات البدنية و المهارية و لكم الحق في الزيادة و النقصان و التصحيح و افادتنا بمقترحاتكم التي تخدم دراستنا, علما أنني قمت بجمع العديد من التمارين من مراجع علمية و كتب رياضية .

تحت إشراف : بولحبيب مبروك

الامضاء	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ

البرنامج التدريبي المقترح

نوع النشاط : الكرة الطائرة

النادي : أولمبي الملي الكتامي للكرة الطائرة O.M.K

الفئة : أشبال (15-17 سنة)

مكان الإنجاز : قاعة متعددة الرياضات المبرجة -الميلية-

الأسابيع	التاريخ	الساعة	رقم الحصة	الهدف من الحصة	الشدة
/	2018/01/29	من 17سا الى 18:30سا	/	الاختبار القبلي: اختبار الوثب العمودي من الثبات- اختبار الوثب العمودي من الثبات اختبار القوة الانفجارية للذراعين - اختبار دقة مهارة السحق	/
الأسبوع الأول	2018/02/05	من 17سا الى 18:30سا	01	•تنمية القدرات العضلية لمختلف الأطراف وتحسين القوة الانفجارية. •تعليم و تحسين خطوات الاقتراب السليمة للارتقاء La course d'élan .	%60
	2018/02/06	من 17سا الى 18:30سا	02	•تنمية القدرات العضلية لمختلف الأطراف وتحسين القوة الانفجارية. •La suspension et l'armé du bras .	%70
الأسبوع الثاني	2018/02/12	من 17سا الى 18:30سا	03	•تنمية القوة الانفجارية للأطراف العليا و الرشاقة. •La frappe du ballon تطوير كيفية سحق الكرة.	%70
	2018/02/13	من 17سا الى 18:30سا	04	•تنمية و تقوية الأطراف السفلى (الرجلين) . •Ballon placé à une main السحق الموجه.	%80
الأسبوع الثالث	2018/02/19	من 17سا الى 18:30سا	05	•تنمية القدرات العضلية لأطراف السفلى. •تحسين التحكم في الكرة من الأعلى أثناء السحق.	%80
	2018/02/20	من 17سا الى 18:30سا	06	•تنمية و تطوير القدرات العضلية لأطراف العليا. •تحسين أداء مهارة السحق.	% 90
الأسبوع الرابع	2018/02/26	من 17سا الى 18:30سا	07	• تنمية القدرات العضلية و تحسين القوة الانفجارية القصى • تحسين اداء مهارة السحق	% 90

%100	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية القدرات العضلية و تحسين القوة الانفجارية القصوى • تحسين دقة مهارة السحق 	08	من 17 سا الى 18:30 سا	2018/02/27	
%80	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية القدرات العضلية للرجلين • تحسين اداء مهارة السحق من الارتقاء 	09	من 17 سا الى 18:30 سا	2018/03/05	الأسبوع الخامس
% 75	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية و تقوية الأطراف السفلى (الرجلين) • تحسين الدقة في اداء مهارة السحق 	10	من 17 سا الى 18:30 سا	2018/03/06	
%70	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية القوة الانفجارية للذراعين • تحسين الدقة في اداء مهارة السحق 	11	من 17 سا الى 18:30 سا	2018/03/12	
60%	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية القوة الانفجارية للذراعين • تحسين أداء مهارة السحق من مختلف المراكز . 	12	من 17 سا الى 18:30 سا	2018/03/13	
/	<p>الاختبار البعدي:</p> <p>اختبار الوثب العمودي من الثبات- اختبار الوثب العمودي من الثبات</p> <p>اختبار القوة الانفجارية للذراعين - اختبار دقة مهارة السحق</p>	/	من 17 سا الى 18:30 سا	2018/03/19	/

ختم النادي :

من إعداد الطلبة : - بن نيني عبد الرحيم

- كيروان سيف الدين

التاريخ : 2018/02/05

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 60%

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°01

مكان الإنجاز : صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات


ميفاتي - صافرة - كرات - عوارض

الأسبوع الأول

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القدرات العضلية لمختلف الأطراف وتحسين القوة الانفجارية.
- تعليم و تحسين خطوات الاقتراب السليمة للارتقاء La course d'élan

المراحل	التمارين والوضعية التدريبية	التشكيلات و التقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	العمل على شكل ورشات -الورشة 1: (skipping) لمسافة 10 متر مع اجتياز الأقماع ثم الجري لمسافة 5 متر بأقصى سرعة . -الورشة 2: (القفز على الحبل بأرجل ممدودة): القفز على الحبل لأعلى ارتفاع ممكن مع مد الرجلين. -الورشة 3:(الحلقات المتقاربة): الترتيب يكون 5 حلقات يمين 5 حلقات يسار - حلقتين - حلقة - حلقتين - حلقة والقفز حسب ترتيبها. -الورشة 4: (تمارين ضغط الصدر): تمارين ضغط الصدرى كون الإنفراج بين اليدين متوسط.. -الورشة 5:(الكرة الطبية) : رمي الكرة الطبية 3 كغ على شكل رمية التماس والجري لمسافة 5 متر . التمرين 2 : La course d'élan كل لاعب يقوم بخطوات الاقتراب السليمة ثم الارتقاء لاداء مهارة السحق في الملعب ثم مع الشبكة. التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		25ثا 25ثا 25ثا 25ثا 25ثا	3 3 3 3 3	30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا	2 2	2 2 1
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القدرات العضلية لمختلف الأطراف وتحسين القوة الانفجارية.
- La suspension et l'armé du bras

المراحل	التمارين والوضعيات التدريبية	التشكيلات و التنقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات المجموعات	الراحة بين المجموعات	المجموعات
التمهيدية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	العمل على شكل ورشات الورشة 1: (القفز العمودي على المقاعد): الإرتداد الجيد و ثني الركبتين بزاوية 90 درجة عند التلامس مع الأرض . -الورشة 2:(الكرة الطيبة): : حمل الكرة الطيبة 3 كغ على مستوى الصدر والقفز بها ثم القفز لضرب الكرة بالرأس. -الورشة 3:(القفزات الجانبية):إجراء قفزات جانبية بالرجلين معا على الخيط المطاطي مع إرتداد جيد و ثني الركبتين بزاوية 90 درجة عند كل لمس للأرض. -الورشة 4: (skipping): لمسافة 10 متر ثم رمي الكرة نحو المرمى بكل قوة (5كرات). -الورشة 5:(varju): القفز عن طريق فتح الرجلين للجانب مع رفع قضيب أثقال(2كغ) , الأرجل ممدودة جيدا. التمرين 2 : La suspension et l'armé du bras كل لاعب يقوم بالقفز و السحق بدون كرة ثم بالكرة لتنمية التوقيت و مهارة السحق السليمة التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 11د 18د	3 3 3 3 3 3 1 2 1	30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 1د 2د 1د	2د	2
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

التاريخ : 2018/02/12

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 70%

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°03

مكان الإنجاز : صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات

ميفاتي - صافرة - كرات - عوارض

الأسبوع الثاني

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القوة الانفجارية للأطراف العليا و الرشاقة
- La frappe du ballon تطوير كيفية سحق الكرة

المراحل	التمارين والوضعيات التدريبية	التشكيلات و التقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	العمل على شكل ورشات الورشة 1: (الكرة الطبية): رمي الكرة الطبية يكون من الجانب مع تمديد الجسم جيدا جانبيا والتناوب في العمل يمين يسار. -الورشة 2:(الكرة الطبية): رمي الكرة الطبية 3 كغ على شكل رمية تماس يليها جري سريع لمسافة 5 متر. -الورشة 3:(قفز الحلقات):القفز على الحلقات (نفس الخط) بأرجل مضمومة واليدين على الخصر ثم جري سريع ل 5 متر. -الورشة 4: (skipping): القيام بحركة skipping على الأقماع (5 أقماع) ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة 5 متر. -الورشة 5:(القفز على الحبل بأرجل ممدودة): القفز على الحبل لأعلى إرتفاع ممكن مع مد الرجلين. التمرين 2 : La frappe du ballon كل لاعب يحمل كرة و يسحق الكرة من الأعلى بصفة متتالية لأطول فترة ممكنة التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 11د 18د	3 3 3 3 3 3 1 2 1	30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 1د 2د 1د	2 2	2 2
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

التاريخ : 2018/02/13

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 80 %

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°04

مكان الإنجاز: صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات


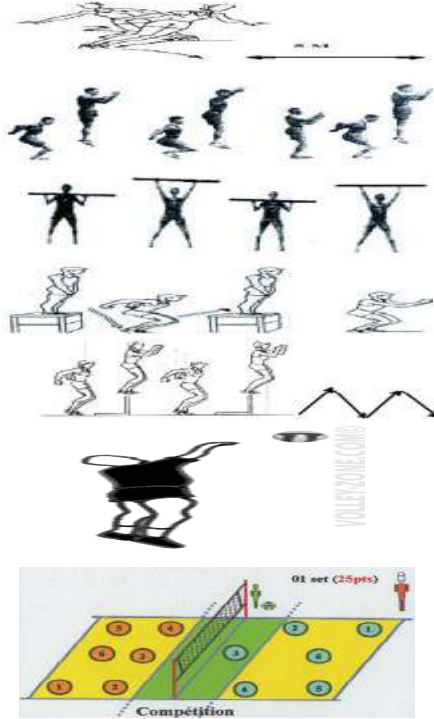

ميقاتي - صافرة - كرات - عوارض

الأسبوع الثاني

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية و تقوية الأطراف السفلى (الرجلين)
- Ballon placé à une main السحق الموجه

المراحل	التمارين والوضعية التدريبية	التشكيلات و التنقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التهيئية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	العمل على شكل ورشات الورشة 1: (skipping): إجراء حركة skipping جانبي (يمين يسار) لمسافة 5 متر ثم يليها 5 م جري سريع. الورشة 2: (verkhoshansky): القفز من وضعية إنثناء، الإنطلاق من وضعية الإنثناء الكامل، إنطلاق من رد فعل الحركة. الورشة 3: (varju) : فتح الرجلين للجانب مع رفع قضيب أثقال (20كغ) , الأرجل ممدودة جيدا. الورشة 4: (قفز الإرتداد): القفز من على كرسي 75 سم مع إرتداد والقفز إلى أعلى قدر الممكن مع إستقامة الرجلين. الورشة 5: (قفز الحواجز): قفز الحواجز بارتفاع 60 سم قفز جانبي + سرعة 5 م (تغيير الحانب في كل مرة). التمرين 2 : Ballon placé à une main كل لاعب يقوم بالسحق الموجه باليد للمناطق المختارة من طرف المدرب بقوة ضعيفة التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		25ثا 25ثا 25ثا 25ثا 25ثا 11د 18د	4 4 4 4 4	20ثا 20ثا 20ثا 20ثا 20ثا 1.30د 1.30د 1د	2 2	2
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

التاريخ : 2018/02/19

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 80%

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°05

مكان الإنجاز: صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات


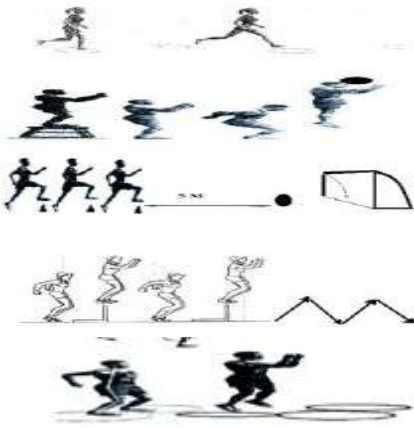

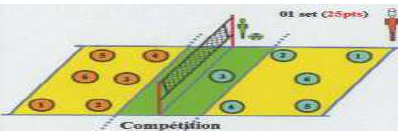
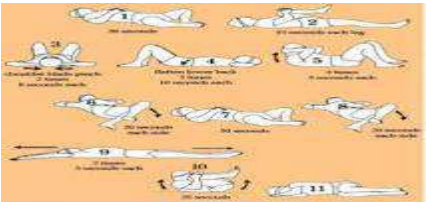
ميقاتي - صافرة - كرات - عوارض

الأسبوع الثالث

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القدرات العضلية لأطراف السفلى
- تحسين التحكم في الكرة من الأعلى أثناء السحق

المراحل	التمارين والوضعية التدريبية	التشكيلات و التنقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	العمل على شكل ورشات الورشة 1: (تغيير الإرتكازات): القيام بقفزات نوعا ما متباعدة مع تغيير الإرتكازات. -الورشة 2:(السحق بعد الإرتقاء):القفز على حافة الكرسي ثم الإرتداد مباشرة بيسحق الكرة بكل قوة. -الورشة 3:(التنسيق) : القيام بحركة skipping لمسافة كم . -الورشة 4: (الحواجز): قفز الحواجز الخمس مع ثني الركبتين للأمام يليها جري سريع متعرج (كمتر في كل إتجاه). -الورشة 5:(الحلقات المتقاربة): الترتيب يكون 5 حلقات يمين 5 حلقات يسار - حلقتين-حلقة- حلقتين-حلقة والقفز حسب ترتيبها. التمرين 2 : التحكم في الكرة من الأعلى كل لاعب يقوم بالسحق في الأعلى لتطوير المرفق و الاسقاط في الملعب. التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة	  	25د 25د 25د 25د 25د 11د 18د	4 4 4 4 4	20ثا 20ثا 20ثا 20ثا 20ثا	2 2	2د 1.30د 1.30د 1د
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

التاريخ : 2018/02/20

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 90 %

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°06

مكان الإنجاز: صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات

الأسبوع الثالث

ميكاتي - صافرة - كرات - عوارض

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية و تطوير القدرات العضلية لأطراف العليا.
- تحسين أداء مهارة السحق

المراحل	التمارين والوضعية التدريبية	التشكيلات و التنقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	<p>* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجبة)</p>		20د				
الرئيسية	<p>العمل على شكل ورشات الورشة 1: (الكرة الطيبة): القيام ب 10 تمريرات من تخلف الرأس وفي حالة الجلوس نحو الحائط بالكرة الطيبة 3 غ مع فتح الرجلين. - الورشة 2: (تمارين ضغط الصدر): إجراء تمارين ضغط الصدر لمستويين مختلفين. - الورشة 3: (varju): القفز عن طريق فتح الرجلين للجانب مع رفع قضيب أثقال (12 كغ) , الأرجل ممدودة جيدا. - الورشة 4: (الإرتقاء , skipping): القيام بحركة skipping يليها ارتقاء عمودي من وضع الإنحناء لسحق الكرة .. - الورشة 5: (القفز وتغيير الإرتكازات): القفز من حافة الكرسي يليها عملية تغيير الإرتكازات بسرعة على الحلقات لينتهي بالقفز لضرب الكرة بالرأس. التمرين 2 : كل لاعب يحمل كرة خاصة به و يقوم بالسحق متكرر مع الجدار بوضعية مختلفة التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة</p>	  	30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا	4 4 4 4 4	20 ثا 20 ثا 20 ثا 20 ثا	2 د	
الخاتمية	<p>الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية</p>		15د				

التاريخ : 2018/02/26

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 90%

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°07

مكان الإنجاز: صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات


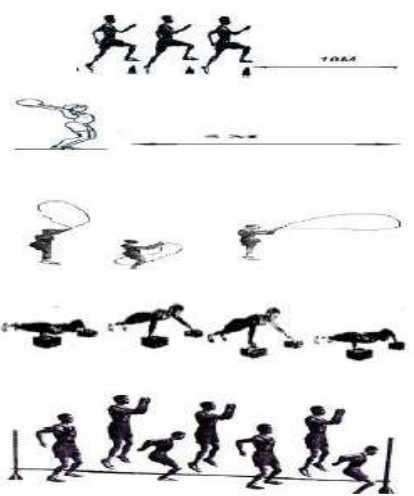

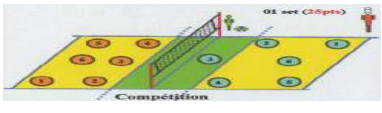

ميفاتي - صافرة - كرات - عوارض

الأسبوع الرابع

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القدرات العضلية و تحسين القوة الانفجارية القسوى
- تحسين اداء مهارة السحق

المراحل	التمارين والوضعية التدريبية	التشكيلات و التنقلات	الزمن	التكررات	الراحة بين التكررات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	*التحية *شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	التمرين 1 بالعمل على شكل ورشات : -الورشة 1: (skipping) حركة skipping لمسافة 10 متر بأقصى سرعة. -الورشة 2: (الكرة الطيبة) رمي الكرة الطيبة لأقصى مدى ثم الجري بسرعة لمسافة 5 أمتار . -الورشة 3: (القفز على الحبل) القفز على الحبل بأقصى سرعة و بأرجل ممدودة. -الورشة 4: (تمارين ضغط الصدر) تجرى تمارين ضغط الصدر بحيث يكون على مستويين مختلفين و بأيدي مفتوحة . الورشة 5 : (القفز الجانبي) القيام بالقفز على جانبي الحبل مع القيام بحركة Skipping في كل مرة. التمرين 2 : كل كل لاعبين بحملان كرة و يقومان بعد تمارين في مهارة السحق بينهما حسب التعليمات . التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة	  	30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 10د 16د	4 4 4 4 4	20ثا 20ثا 20ثا 20ثا 20ثا	2د	
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

التاريخ : 2018/02/27

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 100%

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°08

مكان الإنجاز : صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - شبكة - حلقات

ميكاتي - صافرة - كرات - عوارض-الحواجز

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القدرات العضلية و تحسين القوة الانفجارية القصوى
- تحسين دقة مهارة السحق

المرحلة	التمارين والوضعيات التدريبية	التشكيلات و التقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	التمرين 1 بالعمل على شكل ورشات : -الورشة 1: (القفز على الحواجز) قفز الحواجز المنخفضة بأرجل مضمومة نحو الأمام يليها قيام بالجري بسرعة لمسافة 5 أمتار . -الورشة 2:(القفز الحواجز) قفز الحواجز بارتفاع 60 سم و قفز جانبي + سرعة 5 أمتار (تغيير الجانب كل مرة) -الورشة 3:(تغيير الارتكازات) تغيير الارتكازات(يمين-يسار) على الحلقات يليها سحق الكرة في مختلف المناطق. -الورشة 4: (القفز في الحلقات) القفز في الحلقات بأرجل مضمومة في خط مستقيم تم الجري بسرعة على شكل دائرة . الورشة 5 : السكواد القيام بتمارين السكواد بسرعة التمرين 2 : كل لاعبين يحملان كرة و يقومان بالتبادل السحق بينهما بوضعيات مختلفة. التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة		35ثا 35ثا 35ثا 20ثا 35ثا 35ثا 8د 15د	4 4 4 4 4 4 4 4	20ثا 20ثا 20ثا 20ثا 20ثا 20ثا 1.20د 1د 1د	2 2	د 2
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

التاريخ : 2018/03/05

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 80%

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°09

مكان الإنجاز : صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات


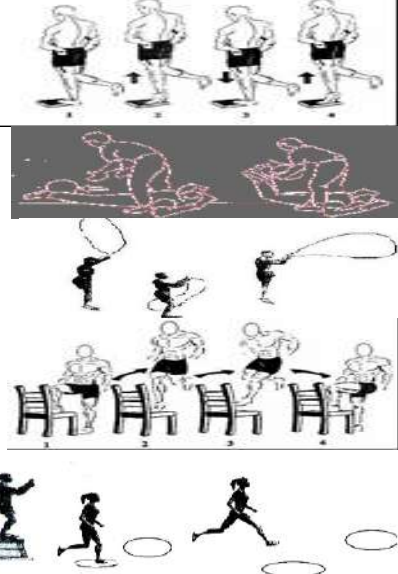

مقاتي - صافرة - كرات - كراسي

الأسبوع الخامس

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القدرات العضلية للرجلين
- تحسين اداء مهارة السحق من الارتقاء

المراحل	التمارين والوضعيات التدريبية	التشكيلات و التنقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	التمرين 1 بالعمل على شكل ورشات : -الورشة 1: (les calfs) : من وضعية الوقوف على صندوق بحيث تكون قدم الارتكاز لا تلامس الارض و الرجل الأخرى في وضعية 01 درجة نقوم بالارتقاء برؤوس الأصابع ثم نغير الرجل -الورشة 2:(حمل الكرة الطبية بأرجل) يكون اللاعب في وضعية الإنبطاح بحيث يقوم المدرب بوضع كرة طبية في ارجل اللاعب بحيث يقوم اللاعب بشي رجليه وهكذا. الورشة 3:(القفز على الحبل بأرجل ممدودة) القفز على الحبل لأعلى إرتقاء ممكن مع مد الرجلين . -الورشة 4: (les step ups) باستعمال الكرسي نضع رجل على الأرض و رجل فوق الكرسي ثم نقوم بالقفز مع الإرتكاز على الرجل التي فوق الكرسي. الورشة 5 : القفز و تغيير الارتكازات مع السحق الكرة القفز على حافة الكرسي ثم تغيير الارتكازات و يليها القفز و سحق الكرة من أعلى الشبكة التمرين 2 : كل لاعب يحمل كرة و يمررها للمعد ثم يردها اليه و يقوم بالسحق بعد القيام بخطوات الاقتراب ثم الارتقاء و السحق فوق الشبكة. التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة .		25ثا 25ثا 25ثا 25ثا 25ثا	4 4 4 4 4	20ثا 20ثا 20ثا 20ثا 20ثا	2 2	د2
الخاتمية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

التاريخ : 2018/03/06

زمن الحصة : 90 د

الشدّة : 75 %

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°10

مكان الإنجاز : صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات













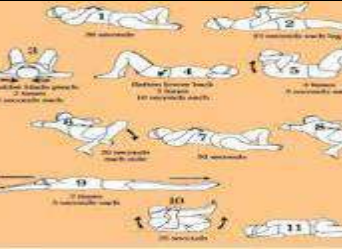
ميكاتي - صافرة - كرات - عوارض

الأسبوع الخامس

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية و تقوية الأطراف السفلى (الرجلين)
- تحسين الدقة في اداء مهارة السحق

المراحل	التمارين والوضعية التدريبية	التشكيلات و التقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجبة)		20 د				
الرئيسية	التمرين 1 بالعمل على شكل ورشات : -الورشة 1: (حمل أثقال ز الجري) حمل ثقل 20كغ على أطراف اصابع ثم قفز بأرجل ممدودة و القفز و سحق الكرة . -الورشة 2: (خطوات عملاقة) خطوات عملاقة بسرعة بين الحلقات ثم الجري بسرعة -الورشة 3: (Quadri) الصعود و النزول بموضع 5 مرات ثم القفز للأعلى. -الورشة 4: (القفز من الثبات) ثني القدم و القفز على شكل كونغزو 5مرات متتالية. الورشة 5 : السكواد بكيس رمل الوقوف وضع كيس رمل فوق الرقبة يزن 1 كلغ مع عمل انشاءات متنوعة في الركبة ثم مداها مرة ربع انحاء ومرة نصف انشاء ومرة انشاء كامل التمرين 2 : كل لاعب يحمل كرة و يقوم بالقفز و السحق فوق الشبكة بوضعية مختلفة. التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة	          	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	2 2	2 2
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15 د				

التاريخ : 2018/03/12

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 70%

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°11

مكان الإنجاز: صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات


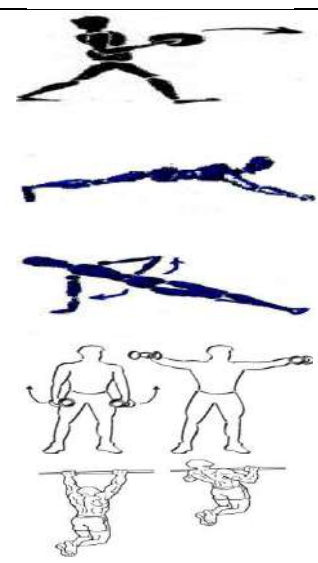
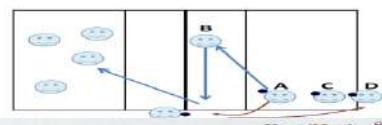


ميقاتي - صافرة - كرات - عوارض

الأسبوع السادس

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القوة الانفجارية للذراعين
- تحسين الدقة في اداء مهارة السحق

المراحل	التمارين والوضعية التدريبية	التشكيلات و التقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التمهيدية	* التحية * شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20د				
الرئيسية	التمرين 1 بالعمل على شكل ورشات : -الورشة 1: (رمي الكرة الطيبة) يقوم برمي الكرة الطيبة وزن 5 كغ من الصدر لأطول مسافة. -الورشة 2: (الصمود بتمدد) يقوم بالتمدد و التقوية و تمدد مرفوع -الورشة 3: (صمود جانبي) يقوم على الصمود على الجانبين لتقوية اليدين. -الورشة 4: (الرفرفة الجانبية) حمل الأثقال بذراعين بشكل جانبي . الورشة 5 : تمرين العقلة يقوم بالعقلة في حديد عالي و الهبوط و النزول بسرعة التمرين 2 : كل لاعب يقوم بالسحق الكرة بعد التمرير من طرف المعد و السحق في المراكز الذي يحددها المدرب التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة	  	30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 11د 18د	3 3 3 3 3 1 2 1	30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 1د 2د 1د	2 2	2
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15د				

التاريخ : 2018/03/13

زمن الحصة : 90 د

الشدة : 60 %

عدد اللاعبين : 10

La fiche séance

N°12

مكان الإنجاز: صالة متعددة الرياضات

بالمريجة - الميلية -

وسائل الإنجاز : أقماع - حبال - شبكة - حلقات




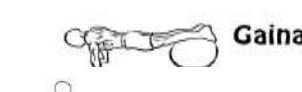




ميكاتي - صافرة - كرات - عوارض

الأسبوع السادس

نوع النشاط : الكرة الطائرة

الهدف من الحصة

- تنمية القوة الانفجارية للذراعين
- تحسين أداء مهارة السحق من مختلف المراكز .

المراحل	التمارين والوضعية التدريبية	التشكيلات و التقلات	الزمن	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	المجموعات
التمهيدية	*التحية *شرح محتوى الحصة * الاحماء العام (تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي) * الاحماء الخاص (تسخينات موجهة)		20 د				
الرئيسية	التمرين 1 بالعمل على شكل ورشات : -الورشة 1: (الكرة الطبية) القيام برمي الكرة الطبية 5كغ من خلف الرأس و في حالة جلوس نحو الجدار مع فتح الرجلين. -الورشة 2:(تمرين الضغط) القيام بتمارين الضغط بسرعة لمدة 25 ثا . -الورشة 3:(poule haute triceps) القيام بسحب المطاط لأقصى مدى ممكن بالذراعين. -الورشة 4 : (gainage) القيام بال gainage بوضع الأرجل على الكرة الكبيرة الطبية ثم احتفاظ بتلك الوضعية . الورشة 5 : tirage poule basse : القيام بالجلوس كما موضح في الشكل ثم يتم السحب للمستوى الصدر لأقصى مدى ممكن. التمرين 2 : كل لاعب يحمل كرة و يقوم بالسحق من الارتفاع و يسحق فوق الشبكة من مراكز مختلفة(4-2-3-6) . التمرين 3 : مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة	       	25 ثا 25 ثا 25 ثا 25 ثا 25 ثا 13 د 18 د	3 3 3 3 3	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 1.30 د 2 د 1 د	2 2	2
الختامية	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء -جري خفيف حول الملعب -مشي واسترجاع -حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين - التحية		15 د				

ملحق رقم 03 : إستمارة تسجيل البيانات الشخصية لأفراد العينة التجريبية

الرقم	الاسم و اللقب	السن	الطول	الوزن	طول باليد واحدة
01	بولطيف أمين	17	1.83 سم	69 كغ	2.32 سم
02	ايجات خليل	17	1.92 سم	70 كغ	2.46 سم
03	بن فطيمة عمار	17	1.87 سم	63 كغ	2.43 سم
04	بوحجار رؤوف	17	1.88 سم	78 كغ	2.43 سم
05	فنيط أيمن	17	1.89 سم	59 كغ	2.43 سم
06	قريد محمد راضي	15	1.87 سم	59 كغ	2.40 سم
07	جغادر صالح	17	1.81 سم	72 كغ	2.30 سم
08	مغريش علي	17	1.78 سم	69 كغ	2.36 سم
09	سنة منذر	16	1.81 سم	85 كغ	2.24 سم
10	مدور لؤي صافي	15	1.81 سم	68 كغ	2.30 سم

إستمارة تسجيل البيانات الشخصية للعينة الاستطلاعية

الرقم	الاسم و اللقب	السن	الطول	الوزن	طول باليد واحدة
01	مجدوب نافع	16	1.78 سم	62 كغ	2.25 سم
02	زروقة حسام	16	1.78 سم	69 كغ	2.27 سم
03	بوجعدار رائد	17	1.82 سم	84 كغ	2.39 سم
04	العلمي زياد	15	1.80 سم	63 كغ	2.34 سم

ختم النادي

ملحق رقم 04 : نموذج استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية القبلية قيد الدراسة لأفراد العينة.

رمي الكرة الطبية (3 كغ)			الوثب العريض من الثبات			الوثب العمودي من الثبات			الاختبارات الاسم و اللقب	الرقم
3م	2م	1م	3م	2م	1م	3م	2م	1م		
6.17	6.18	6.20	1.80	1.81	1.80	2.86	2.84	2.88	بولطيف أمين	01
6.53	6.60	6.55	1.72	1.75	1.76	2.98	2.96	3.00	ايجات خليل	02
7.00	7.00	7.05	1.80	1.77	1.79	2.99	3.00	2.96	بن فطيمة عمار	03
6.85	6.84	6.85	1.70	1.75	1.75	2.93	2.95	2.90	بوحجار رؤوف	04
7.30	7.26	7.25	1.75	1.76	1.70	2.98	2.95	2.99	فنيط أيمن	05
6.47	6.50	6.48	1.76	1.73	1.77	2.98	3.00	2.96	قريد محمد راضي	06
7.15	7.16	7.18	1.78	1.80	1.79	2.94	2.94	2.95	جغادر صالح	07
7.35	7.40	7.38	1.80	1.83	1.83	2.90	2.88	2.89	مغريش علي	08
6.98	6.96	7.00	1.71	1.73	1.70	2.79	2.79	2.78	سته منذر	09
6.89	6.88	6.88	1.80	1.78	1.75	2.78	2.79	2.80	مدور لؤي صافي	10

ملحق رقم 05 : نموذج استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية البعدية قيد الدراسة لأفراد العينة.

رمي الكرة الطبية (3) (كغ)			الوثب العريض من الثبات			الوثب العمودي من الثبات			الاختبارات الاسم و اللقب	الرقم
6.17	6.18	6.20	1.88	1.90	1.85	2.87	2.90	2.88	بولطيف أمين	01
6.53	6.60	6.55	1.78	1.75	1.82	3.01	3.00	3.03	ايجات خليل	02
7.00	7.00	7.05	1.90	1.87	1.89	3.00	3.03	3.05	بن فطيمة عمار	03
6.85	6.84	6.85	1.86	1.85	1.90	2.97	3.00	2.98	بوحجار رؤوف	04
7.30	7.26	7.25	1.80	1.85	1.83	2.98	2.99	3.03	فنيط أيمن	05
6.47	6.50	6.48	1.86	1.85	1.92	3.05	3.02	3.03	قريد محمد راضي	06
7.15	7.16	7.18	1.88	1.92	1.89	2.96	2.98	2.97	جفادر صالح	07
7.35	7.40	7.38	1.90	1.88	1.91	2.95	2.94	2.93	مغريش علي	08
6.98	6.96	7.00	1.81	1.83	1.80	2.84	2.82	2.85	سنة منذر	09
6.89	6.88	6.88	1.92	1.88	1.85	2.84	2.85	2.83	مدور لؤي صافي	10

ملحق رقم 06 : نموذج إستمارة تسجيل نتائج الاختبار المهاري القبلي قيد الدراسة أفراد العينة.

دقة مهارة السحق											الاختبار	
الرقم	10م	9م	8م	7م	6م	5م	4م	3م	2م	1م	المحاولات	الاسم و اللقب
											5	+
5	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	ايجات خليل	02
6	+	+	-	+	+	-	-	-	+	+	بن فطيمة عمار	03
3	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	بوحجار رؤوف	04
5	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	فنيط أيمن	05
4	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	قريد محمد راضي	06
5	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	جغادر صالح	07
6	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	مغريش علي	08
7	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	سته منذر	09
4	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	مدور لؤي صافي	10

- سقوط الكرة على الهدف الصحيح <----- 1 درجة . (+)
 - سقوط الكرة خارج المربعين <----- 0 درجة . (-)

ملحق رقم 07 : نموذج استمارة تسجيل نتائج الاختبار المهاري البعدي قيد الدراسة أفراد العينة.

دقة مهارة السحق											الاختبار	
الرقم	10م	9م	8م	7م	6م	5م	4م	3م	2م	1م	المحاولات	الاسم و اللقب
8	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	بولطيف أمين	01
9	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	ايجات خليل	02
9	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	بن فطيمة عمار	03
7	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	بوحجار رؤوف	04
9	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	فنيط أيمن	05
7	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+	قريد محمد راضي	06
8	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	جغادر صالح	07
9	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	مغريش علي	08
8	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	سته منذر	09
7	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	مدور لؤي صافي	10

- سقوط الكرة على الهدف الصحيح <----- 1 درجة . (+)

- سقوط الكرة خارج المربعين <----- 0 درجة . (-)

ملحق رقم 08 : نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العمودي من الثبات

العينة التجريبية				الاسم و اللقب	الرقم
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء		
58 سم	2.90 سم	56 سم	2.88	بولطيف أمين	01
57 سم	3.03 سم	54 سم	3.00	ايجات خليل	02
62 سم	3.05 سم	57 سم	3.00	بن فطيمة عمار	03
57 سم	3.00 سم	52 سم	2.95	بوحجار رؤوف	04
60 سم	3.03 سم	56 سم	2.99	فنيط أيمن	05
65 سم	3.05 سم	60 سم	3.00	قريد محمد راضي	06
68 سم	2.98 سم	65 سم	2.95	جغادر صالح	07
59 سم	2.95 سم	54 سم	2.90	مغريش علي	08
61 سم	2.85 سم	55 سم	2.79	سنة منذر	09
55 سم	2.85 سم	50 سم	2.80	مدور لؤي صافي	10

ملحق رقم 09 : نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العرضي من الثبات

العينة التجريبية		الاسم و اللقب	الرقم
الاختبار البعدي(سم)	الاختبار القبلي (سم)		
190	181	بولطيف أمين	01
182	176	ايجات خليل	02
190	180	بن فطيمة عمار	03
190	175	بوحجار رؤوف	04
185	176	فنيط أيمن	05
192	177	قريد محمد راضي	06
192	180	جغادر صالح	07
191	183	مغريش علي	08
183	173	سنة منذر	09
192	180	مدور لؤي صافي	10

ملحق رقم 10 : نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار رمي الكرة
الطبية (3 كغ)

العينة التجريبية		الاسم و اللقب	الرقم
الاختبار البعدي (متر)	الاختبار القبلي (متر)		
6.90	6.20	بولطيف أمين	01
7.75	6.60	ايجات خليل	02
7.60	7.05	بن فطيمة عمار	03
7.45	6.85	بوحجار رؤوف	04
7.93	7.30	فنيط أيمن	05
7.67	6.50	قريد محمد راضي	06
7.90	7.18	جغادر صالح	07
8.05	7.40	مغريش علي	08
8.02	7.00	سته منذر	09
7.87	6.89	مدور لؤي صافي	10

ملحق رقم 11 : نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار دقة مهارة
السحق

العينة التجريبية		الاسم و اللقب	الرقم
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
8	5	بولطيف أمين	01
9	5	ايجات خليل	02
9	6	بن فطيمة عمار	03
7	3	بوحجار رؤوف	04
9	5	فنيط أيمن	05
7	4	قريد محمد راضي	06
8	5	جغادر صالح	07
9	6	مغريش علي	08
8	7	سنة منذر	09
7	4	مدور لؤي صافي	10

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال 17/15 سنة .

هدف الدراسة : يكمن هدف دراستنا هذه في الوصول إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية , و معرفة العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وتأثيرها على مهارة السحق من الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة مع محاولة تحسين دقة و مهارة السحق من الارتقاء

اشكالية الدراسة : هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء في كرة الطائرة؟

ويمكن تحديد مشكل البحث في ثلاث تساؤلات فرعية و هي كالآتي :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة السحق؟

فرضيات الدراسة : يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق من الارتقاء في كرة الطائرة ,
ويمكن تحديد الفرضيات الفرعية كما يلي :

- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة السحق لصالح القياس البعدي .

العينة : وتم اختيار العينة بشكل قصدي وتمثلت في 10 لاعبين تابعين الى نادي اولمبي الميالي الكتامي .

المجال الزمني والمكاني : أجريت الدراسة الميدانية بالقاعة المتعددة الرياضات بالمرجحة المليية ولاية جيجل في الفترة الممتدة ما بين شهر جانفي 2018 إلى غاية 19 مارس 2018 .

المنهج : اعتمدنا على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به .

الأدوات المستعملة في الدراسة : اعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي مقترح وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبالية والبعدية.

النتائج المتوصل إليها :

- إن الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية تحسن مهارة السحق من الارتقاء .
- إن تنمية القوة الانفجارية للرجلين تساعد على تحسين الارتقاء.
- إن تنمية القوة الانفجارية للذراعين تساعد على تحسين قوة مهارة السحق .
- إن السحق من الارتقاء يعتمد أساسا على تحسين القوة الانفجارية للاعبي كرة الطائرة.

استخلاصات واقتراحات :

- إعطاء نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية خلال الوحدات التدريبية.
- التنوع في الطرق التدريبية الخاصة بتنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين.
- توفير جميع الإمكانيات المادية " أجهزة " و وسائل بشرية "مدربين وأخصائيين في المجال " للقيام بأحسن التدريبات للحصول على أفضل النتائج.
- القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح يضم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة الانفجارية.
- القيام بدورات تحسيسية وتعليمية لمعرفة كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي وكذا ما هو جديد في طرق تدريب كرة الطائرة.
- الاهتمام والتركيز على الجانب المهاري والبدني عند الناشئين للوصول إلى المستويات العالمية.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude:

“L'impact du programme d'entraînement proposé sur le développement de la force explosive pour améliorer la performance d'attaque à partir de la détente chez les joueurs du volley-ball catégorie cadet 15-17 ans”.

Objectif de l'étude:

L'objectif de notre étude consiste à reconnaître l'impact du programme d'entraînement proposé sur le développement de la force explosive et de reconnaître la relation inhérente entre la force explosive et son influence sur la performance d'attaque à partir de la détente chez les joueurs du volley-ball en tentant d'améliorer la précision et la performance d'attaque à partir de la détente.

Problématique de l'étude:

Le programme d'entraînement proposé affecte-t-il le développement de la force explosive Pour améliorer la performance d'attaque à partir de la détente au volleyball?

La problématique de l'étude peut-être définie en trois sous-questions :

- Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le test d'avant et le test d'après de la force explosive des jambes chez les joueurs du volleyball?
- Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le test d'avant et le test d'après de la force explosive des bras chez les joueurs du volleyball?
- Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le test d'avant et le test d'après de la précision d'attaque?

Hypothèses d'étude: Le programme d'entraînement proposé influence le développement de la force explosive afin d'améliorer les performances d'attaque à partir de la détente dans le volleyball.

Les sous-hypothèses peuvent-être définies comme suit:

- Il existe des différences statistiquement significatives entre le test d'avant et celui d'après de la force explosive des jambes chez les joueurs du volleyball en faveur de l'évaluation d'après.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le test d'avant et celui d'après de la force explosive des bras chez les joueurs du volleyball en faveur de l'évaluation d'après.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le test d'avant et celui d'après de la précision d'attaque en faveur de l'évaluation d'après.

Echantillon: L'échantillon a été sélectionné délibérément et consiste en 10 joueurs appartenant au club olympique Milien "Al-kotami".

Espace spatio-temporel : L'étude sur le terrain a été menée dans la salle multisports El-Meridja El-Milia – Jijel – à partir de janvier 2018 jusqu'au 19 mars 2018.

Méthode : Nous avons adopté la Méthode expérimentale pour son adéquation à la nature de la recherche à effectuer ou à accomplir.

Outils utilisés dans l'étude:

Au cours de l'étude sur le terrain, nous avons conçu un programme d'entraînement proposé et les données ont été recueillies via les tests d'avant et d'après.

Résultats:

- Les modules d'entraînement proposés pour le développement de la force explosive améliorent la compétence d'attaque à partir de la détente.
- Le développement de la force explosive des jambes aide à améliorer la détente.
- Le développement de la force explosive des bras aide à améliorer la puissance de la performance d'attaque.
- L'attaque à partir de la détente dépend principalement de l'amélioration de la Force explosive des joueurs du volley-ball.

Conclusions et suggestions:

- Consacrer un pourcentage important du temps au développement de la force musculaire durant les modules d'entraînement.
- Diversification dans les méthodes d'entraînement relatif au développement des qualités de détente chez des joueurs.
- Fournir tous les moyens matériels 'appareils' et moyens humains 'des entraîneurs et des spécialistes dans le domaine afin de réaliser un bon entraînement pour obtenir de meilleurs résultats.
- L'élaboration d'un programme d'entraînement proposé qui comprend des séances d'entraînement visant le développement de la force explosive.
- Mener des formations de sensibilisation et d'éducation afin d'apprendre tout ce qui est nouveau dans la science de l'entraînement sportif ainsi que ce qui est nouveau dans les méthodes d'entraînement au volley-ball.
- S'intéresser et se focaliser sur les compétences et l'aspect physique chez les jeunes dans le but d'atteindre les niveaux mondiaux.