

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de L'Enseignement Supérieur  
Et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohend Oulhadj  
Bouira



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة اكلي محند اواحاج  
البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و  
الرياضية

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مشروع مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص : تدريب رياضي نخبوي

دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق  
لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة  
دراسة ميدانية أجريت للرابطة الولائية لكرة الطائرة لولايتي: البويرة –  
بومرداس.

اشراف الأستاذ الدكتور:

يونسى محمد

من اعداد الطالبة :

ترمول ججيقة

السنة الجامعية : 2025/ 2024

بسم الله الرحمان الرحيم

" نرفع درجات من نشاء و فوق كل ذي علم علما "

صدق الله العظيم



# شكر وتقدير

" ربي اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي و على والدي و ان اعمل صالحا ترضاه و ادخلني برحمتك في عبادك الصالحين "

انطلاقا من باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله أتقدم بخالص الشكر و التقدير للأستاذ المشرف يونس محمد على ارشاداته و توجيهاته التي لم يبخل بها علينا يوما ، كما أتقدم بجزيل الشكر و العطاء الى كل يد ساهمت و رافقتنا في انجاز دراستنا سواء من بعيد او من قريب و الشكر موصول للوالدين الكريمين لولاهما ما حققنا احلامنا فهما شمعة تنير دربنا .

دون ان ننسى زوجي و عائلته الذين وفروا لي كل الظروف الملائمة لانجاز هذا العمل

كما نتقدم بالشكر لجميع الأساتذة و المؤطرين الذين قدموا لنا يد المساعدة و الى كل الزملاء و الأساتذة الذين تلذذنا على أيديهم و اخذنا منهم الكثير



*Terropt Jedjiga*





# إهداء

الى من غرس في نفسي حب العلم و المعرفة ، الى من كانوا  
سندي و دعمي في مسيرتي الدراسية الى والدي الكريمين  
مصدر قوتي

الى عائلتي اخوتي و اخواتي  
الى زوجي و عائلته الذين وفروا لي افضل جو للدراسة معنويا  
و ماديا

الى قرة عيني ابنائي الثلاثة : اليان ، ملينة و يوبا  
الى كل من علمني حرفا و كان سبب تفوقي  
الى كل محبي كرة الطائرة

الى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية و خاصة قسم  
التدريب الرياضي و على رأسهم الأستاذ المشرف يونسي محمد  
و المدرب

شناف بشير و فريقه فلاي سبور للرياضات البويرة  
الى زميلاتنا في مكتبة معهد التربية البدنية و الرياضية



*Terroqul  
Dedjiga*



دور التدريب التكراري في تنمية سرعة تنفيذ السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة اقل من 17 سنة

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على أهمية التدريب التكراري في تطوير مهارة تنفيذ تقنية السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة اقل من 17 سنة، وجاءت الفرضيات لتخدم موضوع دراستنا والتي تمحورت في ثلاث فرضيات، واختار الباحث عينة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة لضمان تمثيلهم الصادق وتمثلت ف مدربي الكرة الطائرة والذي بلغ عددهم في العدد الإجمالي 50 مدرباً منقسمة على النحو التالي 30 مدرب رئيسي بالإضافة الى 20 مدرب مساعد على مستوى رابطة ولائية للكرة الطائرة لولايتي البويرة وبومرداس، وتم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المسحي الملائم لطبيعة بحثنا وقد توصلت دراستنا على مجموعة من النتائج والتي تمثلت في تحقيق الافتراضات التالية :

- 1 - توجد علاقة ارتباطية بين المستوى البدني والمهاري (القوة، السرعة، المرونة، القدرات الإدراكية) للاعبين الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق.
  - 2 - توجد علاقة بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.
  - 3 - توجد علاقة ارتباطية بين مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري (التدرج، فترات الراحة الكافية، الفروق الفردية) وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
- الكلمات الدالة نجد: تدريب تكراري، تقنية السحق، السرعة، الكرة الطائرة

**Abstract :**The study aimed to identify the importance of repetitive training in developing the spike execution technique among volleyball players under

the age of 17. The research was guided by three main hypotheses that addressed the study's core topic. The researcher selected a sample using simple random sampling to ensure accurate representation. The sample consisted of 50 volleyball coaches at the level of the regional volleyball league in the Bouira and Boumerdes provinces, divided into 30 head coaches and 20 assistant coaches.

This study adopted the descriptive survey method, which is suitable for the nature of the research. The study reached several findings, summarized in the validation of the following hypotheses:

1. There is a statistically significant correlation between the physical and skill levels (strength, speed, flexibility, cognitive abilities) of volleyball players under 17 years old and the speed of their spike execution.
2. +
3. There is a statistically significant relationship between the application of repetitive training programs and both the speed and accuracy of spike execution in volleyball players under 17 years old.
4. There is a statistically significant correlation between adherence to the methodological characteristics of repetitive training (progression, adequate rest periods, individual differences)

and achieving positive results in the speed of spike execution among volleyball players under 17 years old. **Keywords:** Repetitive training, spike technique, speed, volleyball

# قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

ملخص البحث

ل-----مقدمة

1-----مدخل عام: التعريف بالبحث

2----- 1. الإشكالية:

2----- 2. التساؤلات الجزئية:

2----- 3. فرضيات الدراسة

3----- 4. اسباب اختيار الموضوع:

3----- 5. اهداف الدراسة:

4----- 6. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

6-----الجانب النظري

7-----الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة

8----- تمهيد:

9----- المحور الأول: التدريب الرياضي

9----- 1. تعريف التدريب الرياضي:

9----- 2. مفهوم التدريب الرياضي:

10----- 3. اهمية التدريب الرياضي:

10----- 4. اهداف التدريب:

11----- 5. مبادئ التدريب الرياضي:

13----- 6. خصائص التدريب الرياضي:

14----- 7. واجبات التدريب الرياضي:

15----- 8. طرق التدريب الرياضي:

18----- المحور الثاني: متطلبات كرة الطائرة

## قائمة المحتويات

- 18----- 1. نبذة تاريخية حول الكرة الطائرة:
- 20----- 2. تعريف الكرة الطائرة:
- 20----- 3. خصائص كرة الطائرة:
- 21----- 4. المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:
- 27----- 5. المتطلبات الوظيفية لكرة الطائرة:
- 32----- **المحور الثالث: علاقة السرعة بالسحق**
- 32----- 1. تعريف السرعة:
- 33----- 2. انواع السرعة المرتبطة بالسحق:
- 34----- 3. اهمية السرعة في الكرة الطائرة:
- 35----- 4. العوامل المؤثرة في السرعة:
- 36----- 5. طرق تدريب السرعة:
- 37----- 6. ارتباط السرعة بالكرة الطائرة:
- 38----- 7. مراحل الاداء الفني (التكتيك) لمهارة الضرب الساحق:
- 39----- 8. اهمية الضرب الساحق في المنافسات الرياضية:

## 40----- **الفصل الثاني الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بالبحث**

- 41----- **تمهيد:**
- 42----- **الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث:**
- 42----- **الدراسة الاولى:**
- 43----- **الدراسة الثانية:**
- 44----- **الدراسة الثالثة:**
- 46----- **الدراسة الرابعة:**
- 47----- **الدراسة الخامسة:**
- 51----- **التعليق على الدراسات:**
- 53----- **خلاصة:**

## 54----- **الجانب التطبيقي**

## 55----- **الفصل الثالث منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية**

56	تمهيد:
57	1- الدراسة الاستطلاعية:
57	1-1 خطوات الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها:
57	1-2 الخطوة الثانية عملية التحكيم:
58	2- منهج الدراسة:
58	3- أدوات الدراسة:
59	1-3 خطوات بناء استبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق:
60	4- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
60	1-4 صدق الأداة:
63	2-4 ثبات أداة الدراسة:
64	5- مجتمع الدراسة وعينتها:
64	1-5 مجتمع الدراسة:
64	2-5 عينة الدراسة:
64	6- مجالات الدراسة:
64	1-6 المجالات المكاني:
65	2-6 المجالات الزمني:
65	7- الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:
65	1-7 الإحصاء الوصفي:
65	2-7 الإحصاء الاستدلالي:

## 66 الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

67	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:
67	1-1 عرض وتحليل نتائج محور الأول: المتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق.
70	2-1 عرض وتحليل نتائج محور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق.
73	3-1 عرض وتحليل نتائج محور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة.
77	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
77	1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:
80	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

## قائمة المحتويات

- 80-3-1 ماقشة نتائج الفرضية الثانية: -----
- 83-4-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: -----
- 84-4-1 ماقشة نتائج الفرضية الثالثة: -----
- 86-الاستنتاج العام: -----

87-----الخاتمة

90-----قائمة المصادر والمراجع

95-----الملاحق

فهرس الجداول

- 59.....الجدول رقم (01) عبارات ومحاور الاستبيان.....
- 60.....جدول رقم (02) يبين درجات استبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق.....
- الجدول رقم(03) معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات المحور الاول: المتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق. .... 60.....
- الجدول رقم(04) معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات المحور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق. .... 61.....
- الجدول رقم(05) معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات المحور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة. .... 62.....
- جدول رقم (06): يبين قيمة معامل الفاكرونباخ لاستبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق. .... 64.....
- جدول رقم (07) يبين والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الأول: المتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق. .... 67.....
- جدول رقم (08) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق. .... 70.....
- جدول رقم (09) يبين التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة. .... 73.....
- جدول رقم (10): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بيرسون بين المستوى البدني والمهاري وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق. .... 77.....
- جدول رقم (11): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بيرسون بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها. .... 80.....
- جدول رقم (12): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بيرسون بين الخصائص المنهجية للتدريب التكراري وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق. .... 83.....

# مقدمة

شهد العالم خلال القرن العشرين تطورا كبيرا في مختلف المجالات، بفضل توفر الإمكانيات البشرية والمادية، وقد انعكس هذا التطور بشكل واضح على الجانب الرياضي. فقد عرف التدريب الرياضي تغييرات ملحوظة سواء من حيث توفير البنى التحتية والهياكل القاعدية، او من خلال ابراز كفاءات علمية ساهمت في تطوير هذا المجال، ونخص بالذكر العالم المصري محمد حسن العلاوي، الذي يعتبر من أبرز رواد علم التدريب الرياضي في الوطن العربي.

لقد ساهمت هذه التغييرات في تحسن الأداء الرياضي بشكل عام، سواء من خلال تطوير الحركات الرياضية او عبر التخطيط المحكم للحصص التدريبية بما يتماشى مع الإمكانيات والظروف المحيطة. كما ساعد هذا التطور في التغلب على العديد من المعوقات التي كانت تواجه الرياضيين سابقا، بالإضافة الى تقليل نسبة الإصابات، مما جعل الممارسة الرياضية أكثر فعالية وامنا. (حسن علاوي. 1994، صفحة 95 )

ومن بين الرياضات التي شهدت قفزة نوعية بفضل هذا التطور، تبرز رياضة الكرة الطائرة، التي أصبحت تحظى بقاعدة جماهيرية واسعة لما تتميز به من حيوية وتشويق اثناء اللعب. وتعد مهارة السحق واحدة من اهم المهارات الهجومية في هذه اللعبة، لكنها من اكثر المهارات تعقيدا، اذ تتطلب من اللاعب مستوى عاليا من التركيز واللياقة البدنية.

تتمثل متطلبات أداء مهارة السحق في امتلاك اللاعب لقوة انفجارية في عضلات الأطراف العلوية والسفلية لتمكينه من تحقيق ارتفاع عال، بالإضافة الى التمتع بالسرعة والدقة في الأداء وتعتبر صفة السرعة من اهم الصفات التي تتميز بها جل مهارات الكرة الطائرة اذ تتطلب السرعة في الأداء لتحقيق الفوز وهذا ما يضيف الطابع الجمالي للعبة كرة الطائرة، ويسهم التدريب الحديث المعتمد على أسس علمية، في تطوير هذه القدرات، خصوصا لدى فئة لاعبي اقل من 17 سنة، مما يساهم في تحسين أدائهم الهجومي ورفع مستواهم التنافسي.

من هذا المنظور كانت البداية والانطلاقة بتحديد المشكل وتحليله ثم التطرق الى الخلفية النظرية للموضوع حيث كانت موضوع مقسم الى جانب نظري وجانب تطبيقي، حيث اشرنا في الفصل الأول الى الخلفية النظرية للدراسة والى محتوى البحث من خلال التطرق الى المحور الاول بعنوان التدريب الرياضي اما المحور الثاني فكان بعنوان متطلبات الكرة الطائرة وبعدها ارتأينا الى المحور الثالث والأخير الى علاقة السرعة بكرة الطائرة.

و في يخص الفصل الثاني فتمثل في عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تتشابه مع موضوع دراستنا في بعض المتغيرات.

وكما تطرقنا للفصل الثالث وتعلق بمنهجية البحث واجراءاته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة وأدوات الدراسة وحدود الدراسة.

وفيما يخص الفصل الرابع نجد فيه خطة العمل الميداني وهو تفسير للخطوات التي كانت على الباحث ان يقوم بها لاختبار فروض البحث وفي اخر فصل تم مناقشة فرضياته والتأكد من صحتها وصولا الى الاستنتاجات

مدخل عام:  
التعريف بالبحث

## 1. الإشكالية:

اصبحت الكرة الطائرة تعتمد على اسس علمية في التدريب من اجل الوصول باللاعب الى أحسن المستويات والراقي، وذلك من كل النواحي البدنية، المهارية، الخططية النفسية والذهنية والحركية وفقا لبرامج تدريبية تتناسب مع فترات ومراحل التدريب المختلفة والمتنوعة، وتعتبر طريقة التدريب التكراري من اهم الطرق التي يعتمد عليها المدرب في بناء برامجه وخططه التدريبية، حيث تميز هذه الطريقة بالشدة القصوى اثناء الاداء مع اعطاء فترات الراحة الطويلة نسبيا بين تكرارات لتحقيق أفضل اداء وبدرجة عالية

وتعتبر المهارات الاساسية في كرة الطائرة من اهم الاركان الرئيسية والوحدات التدريبية اليومية وهي قاعدة اساسية للعبة، وبدون اتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الموكلة له والملقاة على عاتقه من خلال المركز الذي يشمل في خطط اللعب المختلفة، ومن بين هذه المهارات نجد مهارة الضرب الساحق او بالاحرى تقنية السحق وهي من اهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة وهي بمثابة السلاح الفعال لتحقيق الفوز ولها الاثر الكبير في اثارة حماس الجمهور والتفاعل مع المباراة، وتتطلب هذه الاخيرة عند ادائها درجات عالية من القوة، الدقة والسرعة، وتعتبر السرعة من العوامل الاساسية لإنجاح مهارة السحق نظرا للخفة والسرعة في التنفيذ ومن خلال ما سبق ارتأينا الى التساؤل العام الذي صيغ على النحو الاتي : هل للتدريب التكراري دور في تنمية صفة السرعة في تنفيذ السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة اقل من 17 سنة؟

## 2. التساؤلات الجزئية:

- 1 : هل توجد علاقة ارتباطية بين المستوى البدني والمهاري (القوة، السرعة، المرونة، القدرات الإدراكية) للاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة ، وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق؟
- 2 : هل توجد علاقة بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة؟
- 3 : هل توجد علاقة ارتباطية بين مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري (التدرج، فترات الراحة الكافية، الفروق الفردية) وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة؟

### 3. فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

يساهم التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لفئة اقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

**الفرضية 1 :** توجد علاقة ارتباطية بين المستوى البدني والمهاري (القوة، السرعة، المرونة، القدرات الإدراكية) للاعبين الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق.

**الفرضية 2 :** توجد علاقة ارتباطية بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

**الفرضية 3 :** توجد علاقة ارتباطية بين مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري (التدرج، فترات الراحة الكافية، الفروق الفردية) وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

### 4. اسباب اختيار الموضوع:

لعل ان لكل دراسة اسباب ودوافع ذات شخصية وموضوعية بحيث الاخيرة تتمثل في رغبتنا في جمع المعلومات والمعارف

مدى فعالية التدريب التكراري في تطوير المهارات خاصة مهارة سرعة التنفيذ اما الذاتية تتمثل في الميول الشخصي لتخصص الكرة الطائرة.

اثراء المكتبة وتدعيمها في ذات التخصص.

اهمية توفر الصفات البدنية بصفة عامة لدى لاعبي الكرة الطائرة خاصة السرعة في التنفيذ و العمل على تطويرها من قبل المدربين

### 5. اهداف الدراسة:

مدى فعالية طريقة التدريب التكراري على صفة السرعة في تنفيذ تقنية السحق

ابرار اهمية سرعة التنفيذ في تحسين مستوى ومردود اللاعبين وتطوير مهاراتهم الادائية في عملية السحق

اقترح برامج تدريبية عن طريق التدريب التكراري لتنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة اقل من 17 سنة

## 6. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

وردت في بحثنا عدة مصطلحات غامضة يمكن ان تكسب مفهوما غير مجرى دراستنا لذا يجب علينا ازالة الابهام وايضاها لتكون لنا صورة وصبغة صحيحة لموضوع بحثنا فقد وردت كالاتي

**طريقة التدريب التكراري:**

**التعريف الاجرائي:**

**الطريقة:** جمع طرائق وطرق والشكل والحالة الاسلوب والمنهج (مجاني الطلاب 2001 صفحة 590)

**التدريب التكراري:** تدرب او تمرن تعود على الشيء ( رشاد الدين 2000 صفحة 23)

في اللغة هو الكر او الرجوع او كرر شيء وكرره اعاده مدة بعد مدة اخرى ويقال كررت عليه الحديث اذا رددت عليه (ابن منصور . 1997، صفحة 8)

**التعريف الاصطلاحي:** التدريب التكراري من انجح الطرق الاساسية في التدريب الرياضي التي تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بصفة عامة ولدى كل الفئات والتي تعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية بحيث تصل شدتها الى 80 % و 100% من اقصى شدة اللاعب بالتالي يقل من خلالها الحجم مع وجود فترات راحة طويلة نسبيا (ابن منصور 1997 صفحة 8)

**تعريف تقنية السحق:**

**التعريف الاجرائي:**

من المهارات الاساسية للأداء الهجومي في الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين وبقوة لتكون بالكامل فوق شبكة الخصم وتوجيهها الى ملعب الطرف المنافس

**التعريف الاصطلاحي:**

أهم المهارات الهجومية الاساسية في الكرة الطائرة، وهي عملية تتم عن طريق ضرب الكرة بأحد اليدين وقوة لنجديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الخصم بطريقة قانونية، كما تعرف انها السلاح الهجومي اذ يقوم اللاعب بضرب الضارب بقوة للكرة وبأقصى سرعة في ملعب الفريق المنافس كما انها مهارة ذات الهجومية

## مدخل عام: التعريف بالبحث

الأكثر حمسا وتأثيرا لاحتراز النقاط إذا ما تمت بطريقة صحيحة واستغلال لثغرات الخصم (حسن مثنى، كاظم . سنة 1900 صفحة 20)

تعريف سرعة التنفيذ:

التعريف الاجرائي:

فرع من فروع السرعة وهي عبارة عن محاولة الرياضي الانتقال من مكان لآخر وذلك بهدف التغلب على المسافة التي سيقطعها بسرعة كبيرة في اقل زمن ممكن

. التعريف الاصطلاحي:

الاستجابة الحركية بأقل وقت ممكن (د ابراهيم . 2014 ، صفحة 20)

تعريف دور :

التعريف الاصطلاحي :

مجموعة من السلوكات و المهام و الوظائف التي يتوقع من الفرد او الشيء القيام بها في موقف معين او ضمن منظومة محددة ، لتحقيق غاية او وظيفة داخل النسق العام .(عدس . 2004 ، صفحة 152 )

التعريف الاجرائي :

هو الأثر الذي يؤديه الأسلوب التكراري في تحسين او تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لاقل من 17 سنة .

الجانب النظري

## الفصل الأول

# الخلفية النظرية للدراسة

## تمهيد:

تعتبر مهارة السحق في الكرة الطائرة من ابرز المهارات الهجومية الفعالة لتحقيق الفوز واحراز النقاط الا ان هذه المهارة تتطلب الدقة والسرعة في الأداء وهذا ما يضفي للعبة الطابع الجمالي في الأداء، ولإنجاح عملية السحق يتطلب منا اعداد اللاعب اعدادا بدنيا وتقنيا خاصة فئة اقل من 17 سنة. ومن بين الأساليب التدريبية التي اثبتت فعاليتها في تحسين الأداء الحركي والمهاري نجد التدريب التكراري، حيث يساهم في تنمية الأداء الصحيح والسريع للمهارات خاصة مهارة السحق. و من هذا المنطلق جعلنا هدف دراستنا يتمحور حول دور التدريب الرياضي في تنمية سرعة تنفيذ تقنية السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة للناشئين، وذلك باعتماد على جوانب مرتبطة بالتدريب الرياضي، متطلبات الكرة الطائرة، وأهمية السرعة كجانب أساسي وعنصر هام في الأداء الفني والمهاري للعبة

## المحور الأول: التدريب الرياضي

## 1. تعريف التدريب الرياضي:

ان كلمة التدريب الرياضي لا تحقق فقط التدريب الرياضي وانما يشمل مجالات اخرى مثل التدريب على الاجهزة والادوات المختلفة وهذه الكلمة من أصل انكليزي وهي تعني training بمعنى التدريب على شيء وقد صيغت من الفعل train ومن الكلمة اللاتينية trano وتعني سحب شيء لمسافة معينة، وانتشر هذا المصطلح على تدريب الالعاب الرياضية التي كانت منتشرة آنذاك اي في ذلك الوقت (لباد 2017 / 2018 صفحة 16).

كما يعرف انها التمارين العلمية والمنهجية المنتظمة التي تسمح بتطوير وتحسين الموارد البدنية والتقنيات والتكتيكات والنفسية للرياضيين من اجل تحسين الأداء (Raphaael.2022,Entrainement)

## 2. مفهوم التدريب الرياضي:

هو عامل من العوامل الاساسية التي تسعى الى اكتساب الخبرات، المهارات والمعارف التي يحتاجها الانسان في حياته اليومية والحصول على المعلومات التي لا يملكها، والتي يمكن ان تؤثر في حياته سواء العملية او اليومية والتدريب يساهم في زيادة كفاءة الانسان في الاداء وهي عملية مستمرة ومنتظمة خلال حياة الفرد حيث تحقق له بدرجة عالية من النمو المهني والادائي وذلك من خلال اكسابهم للمهارات المرتبطة بمجال التخصص. فالتدريب لا يتعلق فقط بالأنشطة الرياضية بل يتعدى الى مختلف التخصصات فبدون التدريب لا يستطيع الفرد ان يطور من قدراته المهنية والعملية الادائية فأبعاد التدريب متشعبة وواسعة في جميع تخصصات الحياة.

كما يمكن القول ان التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب العامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول به للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس، ويجب ان تكون المعلومات التي يقدمها نظرية الى عملية للتدريب باختلاف الانشطة والفلسفات التي ينتمي اليها المجتمع والتي يحدد اتجاهاتها عملية للتدريب، ولكن استعدادات اللاعب وكفاءته هي التي تحدد مستوى عملية التدريب. (د. البشتاوي. ا ابراهيم الخوجا. 2025، صفحة 29)

كما يعرف التدريب الرياضي انه عملية تربوية منظمة تعمل لتحقيق التوازن والتكامل بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وفقا لقدراته وامكانياته للوصول الى اعلى المستويات (1 شبكة الانترنت)

كما يعرفه الدكتور فاضل دحام منصور المباهي على انه عملية مستقلة تقوم على اسس وقواعد علمية يتم لها التخطيط قصد احداث تغيير في مستوى التدريب وحسب المراحل العمرية (فاضل. 2021، صفحة 24).

كما يعرف ان التدريب يهدف الى تنمية الصفات والقدرات البدنية كالقوة، السرعة، الرشاقة والتحمل وهذا حسب الرياضة الممارسة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي لتطوير المهارات الحركية الاساسية والخطوية، الهجومية

والدفاعية التي يستعين بها اللاعب اثناء المنافسات بتعلمها بإتقان وجدارة وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخطية كوحدة متناسقة وفقا لأسس ومبادئ علمية.

### 3. اهمية التدريب الرياضي:

لقد اولى المختصين اهتماما فائقا بعلم التدريب نظرا للأهمية البالغة في الساحة الرياضية سواء تنافسية، ترفيهية او العلاجية. ومن اهمية التدريب كما يراها الباحث محمد شوقي كشك فقد جاءت كالآتي:

- التحسين من الحالة الصحية للفرد وهذا من خلال اكسابه للعادات الصحية السليمة والسلوكيات المنضبطة لأسلوب الحياة اليومية.
- التكيف النفسي والاجتماعي للفرد اد تجعله يحتمك في مجتمعه ويكون جزءا منه.
- المساهمة في رفع الكفاءة الوظيفية للفرد وتطويره من ناحية القدرات البدنية الحركية والعقلية وهذا ما يجعله يشكل دوافعه مما ساعد في رفع كفاءته الانتاجية.
- الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة اعباء الحياة وتغرس فيه حب الوطن والولاء له واستعداده للتضحية في اي وقت.
- التنمية العلمية والمعرفية للرياضي وتعلمه حسن التصرف في المواقف التي تصادفه (فاضل. 2022، صفحة 24).
- تعمل المنافسات الرياضية الدولية في رسم الرغبة في التطور والفوز في البطولات العالمية والدولية والحصول على أرقى الرتب فيها وهذا ما يؤثر ايجابيا على الاتجاهات السياسية للدول والرفع من الاقتصاد الوطني خلال الفوز بالألقاب.
- ان مزاوله الانشطة الرياضية قد أصبح بحاجة ملحة في الحياة الاجتماعية نتيجة للتطور الرهيب للتكنولوجيا وكثرة الامراض الناتجة عن قلة الحركة.
- اصبحت الرياضة وسيلة اعلامية شديدة الانتشار والتأثير لإظهار التطور في مختلف مجالات الحياة للدول وزيادة مكانتها بالتنظيم الجيد للبطولات المختلفة.
- اكتشاف المواهب والعمل على تطويرهم للحصول على اعلى الرتب والمستويات (د كشك. 2017، صفحة 18).

### 4. اهداف التدريب:

تعتبر الاهداف انها النتائج المرجوة من التدريب الرياضي او الناتج الذي نريد الوصول اليه من خلال التدريب الرياضي ومن خلالها نجد انها محصورة في ثلاث اتجاهات هي:

- تدريب يهدف الى اللياقة البدنية (المستوى العام).
- تدريب يهدف الى البطولة (المستويات العالية).
- تدريب يهدف الى العلاج الطبي (المستوى العلاجي) (شغاني. 2014، صفحة 19).
- كما يرى الباحث منصور المباحي على ان التدريب الرياضي له اهداف جوهرية اذ يحسن عمل الاجهزة الوظيفية للجسم الرياضي من خلال التغيرات الفيسيولوجية، المهارية وال نفسية.
- العمل على تنمية القدرات العامة والخاصة التي تعتمد عليها عملية التدريب الرياضي.
- التطور الفكري والمعرفي للرياضي (د فاضل. 2022، صفحة 24).

### 5. مبادئ التدريب الرياضي:

لما نتحدث عن التدريب نجد أنفسنا تحت مصطلحين يجب الالمام بهما وهما:

#### 1.5-الاستجابات الفسيولوجية

وهي التغيرات التي تحدث على الجسم خلال ممارسة الوحدة او الجرعة التدريبية مثل زيادة عمل نبضات القلب. زيادة عدد مرات التنفس. ارتفاع درجة حرارة الجسم والتعرق وزيادة الشعور بالتعب

#### 2.5-التكيفات الفسيولوجية

وهي التغيرات الايجابية التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة وهذا راجع للممارسة للنشاط البدني بانتظام مثل زيادة حجم الدم. (تميم الحاج. 2016، صفحة 8 و9)

وبغض النظر الى الاهداف المرجوة من التدريب الرياضي وانه مجال واسع وله اهداف شتى منها العلاجية الصحية وتحسين اللياقة البدنية او الوصول الى المراتب العالية في المنافسات والبطولات الا انه يجب ان يخضع لمبادئ واسس علمية لتحقيق الاهداف المنشودة من التدريب ونجد ان المختصين في الميدان اجمعوا على مبادئ اساسية واعتبروها جد ضرورية في البرنامج التدريبي وهي:

#### 3.5- مبدأ الفروق الفردية :

ليكون لدينا برنامج صحيح يجب ان يبنى بمراعاة الاختلافات الموجودة بين الرياضيين واختلاف استجابة كل منهم للتدريب لذا يجب الاخذ بعين الاعتبار مايلي:

- شفاء العضلات الكبيرة تكون بطيئة مقارنة بالعضلات الاصغر.
- الحركات السريعة او الانفجارية تحتاج الى زمن من الاستشفاء أكبر من الحركات البطيئة.
- الالياف العضلية السريعة الانقباض تستشفي أسرع من الالياف العضلية البطيئة.
- الاستشفاء لدى النساء يستغرق وقت أكبر مقارنة بالرجال.
- الاستشفاء لدى الرياضيون الكبار يحتاجون الى وقت اطول مقارنة بالرياضيين الاصغر عمرا والاكثر شبابا.

#### • مبدأ زيادة الحمل:

معرفة المدرب الوقت المناسب لزيادة الحمل اي شدة التمرين وذلك من اجل تحسين مستوى الرياضي في الاداء في النشاط الممارس، وتكون الزيادة بطريقة تدريجية منتظمة كما يجب ان نعمل العضلات لفترات زمنية اطول من الفترات او الدورات المعتادة في التدريب، واذ تعرضنا للتوقف عن التدريب او نقصت فيه الاحمال او المقاومات المستخدمة تفقد عنصرا او مكونا من مكونات اللياقة البدنية والاستمرارية يؤدي الى ثبات مستوى اللياقة البدنية (الحساوي. 2014، صفحة 27).

#### مبدأ الخصوصية:

هي من اهم المبادئ التي يجب ان مراعاتها في البرامج التدريبية فالتدريب يوجه لتحقيق الاهداف المنوط بها من حيث:

- خصوصية انظمة الطاقة.
- خصوصية المجموعة العضلية.

#### مبدأ التكيف:

يعني الاستجابة التدريجية الايجابية للاعب فالتدريب يعمل على القدرة على التحمل يسفر عنه تحسن وظائف القلب، نقص معدل النبض في الراحة وتمارين القوة تؤدي الى زيادة قوة حجم العضلات لدى اللاعب كما يعمل الانتظام في البرامج التدريبية الى اعداد الرياضي ذات تغيرات ايجابية نتيجة للتكيف بالجسم بسبب زيادة متطلبات التدريب. (د صبري. 1430 هجري، صفحة 10-11)

### مبدأ الاستمرارية:

بحيث تكون التدريبات مستمرة غير منقطعة على مدار السنة ويمكن لسنوات عديدة اذا اراد الفرد الرياضي تحقيق الافضل فما عليه إلا ان يعتمد على التدريب وفقا لخطط موسمية، وبتسيق الجرعات التدريبية دون انقطاع وذلك حفاظا على الاستمرارية.

### مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

ان الوصول الى النتائج المبهرة وتحقيق الانجاز يتوقف على زيادة حمل التدريب وذلك عام بعد عام ويجب ان تكون بشكل تدريجي في إطار التكيف الفسيولوجي، والحذر من الوقوع في الاصابات الرياضية نتيجة لتدريب زائد او الاحماء الناقص (الحسناوي. 2014، صفحة 20)

### 6. خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي من عدة خصائص جوهرية والتي تهدف الى متطلبات جديدة ذات تطور عام للعملية التربوية والقائمين بها ومن بين هذه الخصائص نجد:

- كل عملية تدريبية يجب ان تكون لها اهداف مسطرة مسبقا سواء يومية او شهرية او سنوية لأنه لا تخلو عملية التدريب من الاهداف المرجوة
- العمل على الوصول بالفرد للمستويات العالية في نوع النشاط الممارس التخصصي في نوعية الفعالية والنشاط الممارس وفقا لفروق فردية، والتي يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار والتي لها علاقة بالتطوير الادائي للرياضي مثل العمر. الخصائص البيولوجية والعقلية وغيرها من الفروقات التي يمكن ان نصادفها بين الرياضيين.
- اسناد العملية التدريبية على اسس ومبادئ علمية معتمدا على العلوم النظرية الاخرى وان يكون التدريب طبقا للقياس المحكم من خلال برامج تدريبية اي بمراعاة العلاقة التكاملية بين التدريب والعلوم.
- تتميز بالاستمرارية وعدم التوقف.
- عملية التدريب تبنى على اسس علمية ذات هيكل محكم بالتنظيم والتخطيط (شغاني. 2014، صفحة 36).
- التدريب الرياضي يساهم في تنمية الجوانب التربوية والمهارية لدى اللاعبين.

- عملية التدريب تعتمد على اسلوب القياس والاختبارات لمراقبة المستوى لضمان تحقيق الاهداف المنشودة (د فاضل. 2022، صفحة 24)

كما يرى باحثين اخرين ان التدريب الرياضي مظهر من مظاهر الرقي للدول المتقدمة، اذ يساهم بشكل كبير في احتلال الساحة والمكانة الدولية بفضل الانجازات في البطولات المتنوعة

- تنمية القدرات العقلية والذهنية من الذكاء والتركيز والانتباه (عبد مالح. د مهدي العبيدي. د حميد حميش. صفحة 13 سنة).

## 7. واجبات التدريب الرياضي:

لوصول بالفرد الى اعلى المستويات ولتحقيق الانجازات يجب منح الاهمية البالغة للعملية التدريبية اذ تعتبر محورا او عاملا اساسيا لبلوغ اعلى المراتب، وقد اعتبر الباحثون المختصون ان للتدريب الرياضي واجبات يجب العمل من خلالها للوصول الى الاهداف المنشودة، وقد قام الباحث احمد يوسف متعب الحساوي الى تقسيم واجبات التدريب الى قسمين في كتابه مهارات التدريب الرياضي وهي كالآتي:

### الواجبات التربوية:

من خلالها يجب ان نغرس لدى الرياضي الاخلاق الرياضية، وذلك بحب رياضة التخصص وان تكون اول حاجاته من النشاط الرياضي هو بلوغ الافضل وتحقيق المستويات العالية، وان تكون له دوافع رياضية وميول الارتقاء بها بصورة تهدف بدرجة كبيرة لخدمة الوطن والمواطنة وتطوير السمات الشخصية الخلقية لدى هذا الفرد، وجعله فردا يتسم بأخلاق حميدة نابعة من حب الوطن وخلق الرياضي والروح الرياضية.

### الواجبات التنموية التعليمية:

وهذه الواجبات تعلم اساس الاتقان للمهارات الاساسية للنشاط الممارس للوصول الى اعلى المستويات وتعلم المهارات الخطئية الضرورية والعمل على اتقانها في المنافسات لكي يحقق ما سبق ذكره.

العمل على التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية.

التدريب الرياضي يساهم في اكساب الرياضي لمختلف المعارف والمعلومات اللازمة، مثلا قيما تتعلق بمجال الطب الرياضي والتغذية وكل ماله علاقة بالصحة والرياضة بصفة عامة والتخصص على وجه خاص.

### الواجبات النفسية والاجتماعية:

من خلالها تبنى البرامج التدريبية وتنفيذها من اجل الوصول بالرياضي الى اعلى وأرقى المستويات الممكنة وتحقيق للرياضي الخصائص والمميزات النفسية الايجابية للاعب، وتساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي اذ تجعله

فردا مترنا له خاصية الانتماء والتكيف الاجتماعي، تحقق له سمة اشباع حاجاته البدنية، الاجتماعية والنفسية بوسائل تربية منظمة وهادفة.

## 8. طرق التدريب الرياضي:

تتمثل القدرات البدنية الاساسية والمتمثلة في القوة العضلية والتحمل، السرعة، المرونة والرشاقة هي قاعدة واسعة وعريضة لأجل بلوغ الاداء المهاري ذات مستوى عالي. ان مستوى المهارات الرياضية راجع بشكل عام للمقدار الذي يتمتع به المدرب من مهارات فكرية ذهنية والمستوى المعرفي لذات التخصص. ويعود الفضل الكبير للوصول الى المستويات العليا للمدربين من خلال اختياراتهم الصائبة في طريقة التدريب واختيارهم لأفضل الطرق التي تساهم في تحقيق الافضل، او اهداف التدريب بصفة عامة وبصورة أكثر فعالية، المحافظة على قدرات اللاعبين وامكانياتهم وذلك لأطول وقت ممكن اد باقتصاد الجهد مع تحسين الاهداف التدريبية.

ومجال التدريب الرياضي واسع ذات طرق عديدة للوصول للمبتغى والتي سيتم توضيحها فيما يلي:

### طريقة التدريب الفتري:

يعد هذا النوع واحد من طرائق التدريب والتي تشكل فيها مكونات حمل التدريب بدقة، وذلك حسب اهداف التدريب وله الفضل الكبير في تطوير الانجاز الرياضي في معظم الالعاب الرياضية وفعاليتها نتيجة لتأثيرها الكبير في بناء التكيفات الوظيفية المناسبة في اجهزة الجسم الحيوية وبما يتماشى مع تحسين الانجاز والاداء الرياضي، ويعتمد هذا النوع على اداء مجهود بدني بشدة عالية ويرتكز على فترات الاستشفاء او الراحة او الجهد البدني منخفض الشدة وهذا يعني التبادل المتتالي للحمل والراحة لتحسين القدرات الدنية معتمدا على بناء التكيفات المناسبة من خلال الخصائص الايجابية الناتجة عن التبادل بين اداء الاحمال والراحة البدنية، ويعتبر التدريب الفتري مفتاحا ناجحا في بناء فعاليات التحمل، وفي بعض البرامج التدريبية يشكل التدريب الفتري ( 50 بالمائة - 75 بالمائة ) من مجموع الحجم التدريبي ومن بين تأثيرات التدريب الفتري :

- نجد تطور كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير القدرات البدنية مما يؤهل الرياضي للتدريب لفترات اطول وبشدة تدريبية متنوعة.
- وسيلة فعالة لتحسين العتبة اللاكتيكية لدى الرياضي بمعنى اخر زيادة العتبة اللاكتيكية لدى الرياضي من العوامل المؤثرة في اداء فعاليات ركض المسافات الطويلة.
- ومن انواع التدريب الفتري نجد تقسيم التدريب الفتري حسب الشدة المستخدمة وتكون مرتفع الشدة او منخفض الشدة. الحمل المستخدم تقسيم تدريبي فتري حسب زمن مهارات التدريب الرياضي (د احمد يوسف، الحساوي، 2014، صفحة 188)

طريقة التدريب الدائري:

يرى الكثير من العلماء ان طريقة التدريب الدائري في حد ذاتها ليست بطريقة للتدريب وانما تتميز بخصائص معينة تفرقها عن الطرق الاخرى، ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعي فيها شروط معينة لاختيارها وترتيبها، عدد مرات تكرارها، شدتها ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ وتهدف هذه الطريقة كغيرها من الطرق الى تنمية وتطوير صفات القوة العضلية

والسرعة، التحمل والصفات البدنية المركبة ومن مميزاتها نذكر على سبيل المثال لا الحصر ك:

- طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنظيمي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- تعتمد على تمرينات مختارة بحيث تساهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخطئية بالإضافة الى تمرينات الصفات البدنية الاساسية والضرورية (د محسن علاوي. 1994، صفحة 238)

طريقة التدريب المستمر:

هو استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترات راحة بينية، يعني اداء اللاعب حمل تدريبي تكون شدته متوسطة لفترة زمنية او لمسافة طويلة وتهدف هذه الطريقة الى الارتقاء بمستوى القدرة اللاهوائية. الارتقاء بتحمل الخاص كتحمل السرعة والقوة والاداء وهذا يظهر جليا في انشطة الجري لمسافات متوسطة وطويلة السباحة كرة القدم ومن اساليب هذا النوع:

- طريقة التدريب المستمر منخفض الشدة (بالمائة / 80 بالمائة)
- طريقة التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- طريقة التدريب المستمر بتناوب الخطوة.
- طريقة التدريب الرياضي بالسرعات المتنوعة.
- طريقة التدريب بالهرولة. (د عبد المالكي- مهدي العبيدي. 2008)

طريقة التدريب التكراري:

يعتبر التدريب التكراري من الاساليب المهمة في التدريب الرياضي خاصة فيما يتعلق تدريب السرعة، كونه يكيف جسم اللاعب في تحقيق كفاءة الظروف التي يواجهها اثناء المنافسة، ومن خلال هذه الطريقة تطور مهارة السرعة الانتقالية القصوى، القوة المميزة بالسرعة وهذه الطريقة تتميز بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في التبادل للأداء والراحة، وتختلف مثلا في عدد التكرارات للتمرين وشدته وفترة الراحة او

الاستشفاء حيث يتميز هذا النمط بالشدة القصوى اثناء الاداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة والشدة مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية ومن اهداف هذه الطريقة تنمية الصفات البدنية كالسرعة والبدنية كالسرعة والتحمل (شريط. 2015 - 2016، صفحة 45- 50).

## المحور الثاني: متطلبات الكرة الطائرة

## 1. نبذة تاريخية حول الكرة الطائرة:

يعود اكتشافها الى السيد وليم ورجان الذي كان مديرا بجامعة الرياضة الامريكية هولايوك وذلك سنة 1895 وكان هدفه ممارسة نشاط بديل غير الكرة السلة في الفترة الانتقالية للموسم الرياضي، فقد كانت هذه اللعبة ممزوجة بشكل كبير مع الكرة السلة وقد كان يسمح بإسقاط الكرة على الارض ولكن من اجل الدخول لملاعب المنافس يجب ان يكون فوق الحبل الذي وضع على ارتفاع معين من الارض.

وبعد ذلك جاء هيلستيد سنة 1896 ليجعل تسميتها الكرة الطائرة الحالية، كان انذاك هدفها الترويج في الملاعب والشواطئ والبحث عن لعبة تكون في مستوى الجميع. ( Mostapha Mohamed.2007 )

في نفس العام 1896 اطلق على اللعبة تسمية كرة الطائرة لانتباه مورغان ان اللاعبين كانوا يمارسونها وكأنما يلعبون الى الخلف وامام العارضة

وفي سنة 1990 توسعت الكرة الطائرة بفضل جمعية مسيحية شبانية اذ انتقلت الى الهند، التشيك، الارغواي، البرازيل، الارجنتين، وكوبا وفي سنة 1910 عمت اللعبة ارجاء امريكا الشمالية كما توسعت الى الصين واليابان.

وفي عام 1913 غزت اوروبا وذلك اثناء الحرب العالمية الاولى على يد الجنود الامريكي.

قامت امريكا بإصدار اول كتاب في هذا التخصص سنة 1917 ويعود الفضل لأمريكا في انتشارها في فرنسا ما بين 1917 و1918.

في سنة 1934 تم تأسيس اول منظمة دولية لكرة الطائرة عندما تم انشاء لجنة في مؤتمر اتحاد الكرة الطائرة بإستكهولم.

في عام 1974 تم توحيد الاتحاد الدولي لكرة الطائرة بأربعة عشرة دولة (سالم. 2010، صفحة 11 -12).

في سنة 1948 انعقدت اول بطولة عالمية للرجال ببراغ وبعد عام اقيمت اول بطولة للنساء بموسكو.

وفي سنة 1955 اقيمت اول بطولة اولمبية امريكية في المكسيك التي فازت بها الولايات المتحدة الامريكية.

بعد عام 1968 أصبح للاتحاد الدولي لكرة الطائرة ممثل ب 103 اتحاد وطني وفي مؤتمر 1988 بسيول وصل مجمل الاتحادات الوطنية المنظمة 175 اتحاد وطني.

اما فيما يخص القارة الافريقية فقد عرفت الكرة الطائرة انتشارا في بعض البلدان لشمال افريقية، وبعد سنة 1937 بفضل الامريكيين العسكريين، وفي سنة 1967 تم انشاء الاتحادية الافريقية لكرة الطائرة وفي هذه السنة اجريت اول بطولة افريقية للذكور بتونس.

وفي 1970 كانت اول مشاركة افريقية في البطولة العالمية السابعة التي اجريت في صوفيا ببلغاريا 1976 اقيمت اول بطولة اناث بمصر .

اما في بلادنا يعود الفضل في ظهور هذه اللعبة الكرة الطائرة الى الاستعمار الفرنسي لممارستها لدى الجنود الفرنسيين وهذا ما جعل الشباب الجزائري يمارسها وقد ظهرت عدة فرق انذاك مثل فريق حيدرة وفريق العاصمة - (الكرة الطائرة. 2006، صفحة 27 -28).

لم تكن تمارس بشكل رسمي إلا في سنة 1937 تزامنا لإنشاء اتحادية افريقية لكرة الطائرة فقد توسعت هذه اللعبة تدريجيا في انحاء البلاد.

وبعد الاستقلال تم انشاء الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة وانشاء فريق للذكور سنة 1962، وفي سنة 1964 اسس الفريق الوطني للإناث، ويعود الفضل الكبير للدكتور بوركايب FIVB اقحام الاتحادية الجزائرية.

بمساعدة عدد من المتطوعين حيث بلغ عدد المنخرطين آنذاك 120 منخرط وهذا يدل على ان ممارسة الكرة الطائرة في الجزائر تنحصر على فئة معينة لنقص الامكانيات، ولكن مع الوقت رأت النور واصبحت تنتشر الى سائر انحاء الوطن وفي عام 1976 تم التصريح بالإصلاح الرياضي في إطار الدستور الوطني، وقد حظيت بلمسة جديدة والرياضة بصفة عامة فقد سخرت الامكانيات المادية والبشرية للرياضة والجمعيات الناشطة.

وفي سنة 1977 اقيمت ببلغاريا بطولة عالمية جامعية وشارك فيها الفريق الوطني للذكور، وبعدها كانت اول مشاركة لها ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها اثينا عام 1986 وفي عام 1991 تم المشاركة في الالعاب البحر الابيض المتوسط باليونان، وقد مست الكرة الطائرة تطورا ملحوظا ويظهر ذلك جليا في المشاركات العديدة للفريق الوطني في مختلف البطولات منها البطولة العالمية بإيطاليا سنة 1994، والبطولة العالمية باليابان سنة 1998 وغيرها من المشاركات (د زيد الديلمي. 2011، صفحة 17)

تعد الكرة الطائرة من اول الالعاب الجماعية التي ادخلت الالومبياد للمشاركة على مستوى الجنسين الرجال والاناث، وتنافست دول العالم لتحقيق الافضل وتشريف بلدانهم في المحافل الدولية وبلوغ الميداليات الذهبية والسيادة الوطنية، وقد اسفر عن هذا التنافس ابتكار العديد من المهارات وتطويرها وكذلك بوضع وبناء خطط وطرق اللعب الهجومي والدفاعي، ايضا استغلال استخدام طرق وأساليب التدريب الحديث وهذا ظهر في الدورات الالومبية في دورة سيول سنة 1988 اين ظهر الضرب الساحق في المنطقة الخلفية، واتقان الارسال الساحق على يد الامريكان والمدرسة الالومبية وغيرها من التظاهرات الالومبية اين تم ظهور تشكيلات جديدة للاستقبال، وهذا ما ادى الى الاهتمام بهذه اللعبة وتطوير مهاراتها وسبل تلقينها مستعنين بالوسائل العلمية الحديثة للقياس والتقييم.

واعتمادا على التحديثات المستحدثة في قانون وقواعد اللعبة التي طرأت عل الكرة الطائرة في الآونة الاخيرة، والتي احدثت تطورا كبيرا في فنون اللعبة وجوانبها المختلفة سواء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومي، والتي

كان اخرها تواجد اللاعب المدافع الحر الذي عمله خططي يشارك في تنفيذه بقية اللاعبين وهذا ما ادى الى اهمية اتقان جميع المهارات الاساسية في الكرة الطائرة (العرقان. 2007، صفحة 1-4).

## 2. تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة او التسمية الانكليزية VOLLY BALL هي احدى الرياضات الجماعية العالمية والتي تمتاز بشعبية، نظرا للجمال الفني الذي يطغى على هذه اللعبة في المنافسات نتيجة الحماس، وهذه اللعبة تلعب بين فريقان وتفصل بينهما شبكة في منتصف الملعب المستطيل الشكل طوله 18 مترا وعرضه 9 امتار، ولكل فريق 6 لاعبين اساسيين و6 احتياط ويكون مبدأ اللعب اسقاط الكرة في ملعب المنافس وعن فوق الشبكة، على ان لا يتجاوز ثلاثة تمريرات وتكون متتالية ولا يحق للاعب لمس الكرة لمرتين متتابتين او اجبار الخصم بارتكاب الاخطاء (يونس. 2019 - 2020، صفحة 7).

## 3. خصائص الكرة الطائرة:

للعبة الكرة الطائرة مميزات وخصائص جوهرية تميزها عن باقي الرياضات الجماعية الاخرى ومن هذه الخصائص نجد:

- ملعب الكرة الطائرة أصغر مساحة مقارنة بملعب الالعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الفريق الواحد الاكبر منطقة التسجيل للنقاط.
- اللعبة الوحيدة التي تجعل الكرة في الهواء ولا يسمح بلامسة الارض
- اللعبة الوحيدة التي يمكن استعمال فيها الذراعين والرجلين والتداول بينهما.
- اللعبة الوحيدة التي ليس لها وقت محدد.
- اللعبة الوحيدة التي تعتمد على نظام الدورات وهذا ما يسمح للاعب ان يلعب كل الادوار ماعدا اللاعب الحر.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يسمح للفريق المنافس دخوله وهذا ما جعلها اللعبة الوحيدة التي لا تفتح مجال للاحتكاك الجسمي للاعبين.
- كل اللاعبين يشاركون في مهارة الارسال إلا اللاعب الحر الذي يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لملعب كرة الطائرة حدود وابعاد خاصة به (الدلمي - خزعل - مشتت. 2024، صفحة 11-12).

وقد قام الباحث الاستاد العربي محمد في حصر خصائص الكرة الطائرة فيما يلي:

- ديناميكية وسرعة اللعب
- اللعب الجماعي والتعاون
- تنوع المهارات المطلوبة
- انخفاض معدل الاصابات
- تعدد انماط اللعبة
- سهولة فهم القواعد
- تحسين اللياقة البدنية
- التنافسية والتحدي
- الاستقطاب الدولي والثقافة العالمية (محمد. 2022 - 2023، صفحة 11-12)

#### 4. المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي تمتاز بتنوع مهاراتها فضلا عن الترابط الوثيق بينها اذ انها مهارات متكاملة ومنسقة، وهذا ما يجعل فرصة تحقيق التحسن في الاداء المهاري مرتبط بما تقدمه المهارات الاساسية، بالإضافة الى ان اللاعب في هذه اللعبة ينتقل من الواجبات الهجومية الى الدفاعية في اقصر وقت ممكن لاداء الواجب وبأقل جهد، وتعرف المهارات على انها الحركات التي يجب ان يتقنها اللاعب في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة من اجل تحقيق الافضل تعرف المهارات الاساسية في الكرة الطائرة انها متداخلة فيما بينها ولا يمكن اتقان فن اللعب وانواع خطته اذا اهلنا مهارة على اخرى واذا استطاع اللاعب اتقان مختلف المهارات الاساسية في ذات التخصص فله امكانية الوصول الى المستويات وبمقدوره اعطاء الافضل للفريق وان يحرز المكانة الاساسية في الفريق (عبد زيد الدليمي. 2023، صفحة 39)

ويمكن تقسيم المهارات الاساسية في الكرة الطائرة الى مهارات هجومية واخرى دفاعية ويمكن ان تكون دفاعية هجومية وفيما يلي سنحاول التطرق اليها ومعرفتها حسب الباحثون والمختصون في ذات المجال

#### 1- المهارات الدفاعية:

#### مهارة استقبال الارسال:

هي مهارة ضد المنافس ويطلق عليه تسمية المناولة من الاسفل، وهي عملية استقبال الكرة المرسله من الفريق المنافس لتهيئتها وتمريها للمعد او الزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعة الكرة وقوتها من الاسفل الى الاعلى باستعمال الساعدين والقدرة على الحفاظ على الكرة وعدم اسقاطها في الميدان ومن اهميته نجد:

- استقبال الكرة لان عدم استقبالها يؤدي الى فقدان نقطة وتكون اكيدة للفريق المنافس.
- الاستقبال الجيد للكرة ينعكس ايجابا لتحقيق الضرب الساحق الهجومي النوعي ولتنفيذها يجب على اللاعب ان يكون يقضا ومركزا على الكرة وسرعتها وقوتها ومن اشكاله:
- استقبال الارسال من الوقوف
- استقبال الارسال من الجانب
- استقبال الارسال من السقوط
- استقبال الارسال من الأصابع (عبد زيد - مجيد - مشتت. 2014، صفحة 57)

#### مهارة حائط الصد:

هي من المهارات المهمة في عملية الدفاع وهي الخط الاول والفعال ضد الضربات الهجومية على الشبكة، وهي عملية يقوم بها اللاعب لوحده، او بالاستعانة بزميل او اثنان في نفس الوقت ومن المنطقة الامامية مواجهها للشبكة او قريبا منها، وذلك بأداء القفز الاعلى مع مد الذراع او الذراعين مع لاعتراض الكرة المضروبة بإقحامها في ملعب المنافس فوق الحافة العليا للشبكة وهي العملية الاساسية للسيطرة وايقاف الكرة اثناء الضربات الساحقة، ولهذه المهارة ميزة فريدة من نوعها اد تعطي الوقت لباقي اعضاء الفريق في اتخاذ الوضعية الصحيحة اثناء الدفاع عن الملعب وللأرسال عدة اشكال وهي :

- الصد الفردي (لاعب واحد)
- الصد الثنائي (لاعبين)
- الصد الثلاثي (ثلاثة لاعبين)

وتستعمل حسب ما تقتضيه ظروف المباراة ووضعية الفريق والمستوى الهجومي لأداء اللاعبين، فهناك من قسم حائط الصد الى نوعين وذلك حسب الغرض فيمكن ان يكون حائط صد دفاعي او حائط صد هجومي والدراسات الحديثة اثبتت ان الغرض الأسمى لهذه المهارة اغراض هجومية أكثر من الدفاعية لأنه عادة يساهم في احراز النقاط للفريق اي له طابع خططي هجومي (مجيد - محمد. 2014، صفحة 64-65)

#### مهارة الدفاع عن الملعب:

هي عملية انقاذ الكرة المضروبة الهجومية ومنها الخداع والمرتدة من الفريق المنافس كحائط الصد وتمريرها او مناولتها بالذراعين او بواحدة، سواء كانت التمريرة المناولة من الاسفل الى الاعلى ومن اهميتها هو الصد والدفاع ضد الضربات الهجومية بكل اشكالها. ويعتبرها الباحث سعد حماد الجميلي على انه نوع من الدفاع في لعبة الكرة الطائرة وهي المهارة الابسط ويقصد به تمرير الكرة بطريقة مقصودة او غير مقصودة الى الملعب المنافس لتنفيذ احدى المهارات الفنية، فعليه يجب على اللاعب ان يكون يقضا ومستعدا لاستقبال تلك الكرات التي تأتي من المنافس بقوتها وسرعتها والتحكم فيه لصالح الفريق (الجميلي. 2010، صفحة 392)

### المهارات الهجومية:

#### الإرسال:

هي اول خطوة في مباراة الكرة الطائرة ويكون عقب نهاية الشوط او عند حدوث الخطأ، وهو يجعل اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي اليمين في الفريق والذي يقوم بضرب الكرة باليد مفتوحة او مقفلة لهدف ارسالها لملعب المنافس فوق الشبكة، وتعتبر من اهم المهارات الاساسية ذات طابع هجومي اذ لا يمكن تحقيق النقاط اذا لم يتم الحفاظ عليه والارسال ليس فقط ارسال الكرة فوق الشبكة فحسب، وانما وسيلة لإحراز النقاط اذا ما تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والدقيقة ويكون لاعب الارسال مستقلا في ادائه عن ضغوطات فريقه او منافسه وينقسم الارسال الى نوعين اساسيين حسب الباحثة ناهدة عبد زيد :

#### 1-الارسال من الاسفل :

وله اشكال عديدة منها:

- الارسال من أسفل الواجهة الامامية
- الارسال من الاسفل الجانبي
- الارسال من أسفل جانبي المعكوس (الروسي)

#### 1- الارسال من الاعلى:

وله عدة اشكال هي:

- الارسال من الاعلى برؤوس الأصابع
- الارسال من الاعلى المواجهة (التنس)
- الارسال المتموج الجانبي (الياباني)
- الارسال الجانبي الخطاف (الهوك)

• الارسال الساحق

• الارسال المتموج من الخلف

وفيما يلي سنحاول ان نعرض اهم اشكال الارسال والمعتمدة عليه بنسبة كبيرة

### الارسال من الاسفل المواجه الامامي

هو من الانواع البسيطة والسهلة ويعتمد عليه المبتدئين اد يحتاج لقوة بسيطة في ادائه وهو سهل بالنسبة للفريق المنافس وذلك لبطيء مسار الكرة ونجاحه يحتاج الدقة في الاداء والدقة في توجيه الكرة

### الارسال من الأسفل الجانبي:

يشبه تقريبا الارسال المواجه من الاسفل من حيث سهولة الاداء الا انه يحتاج لنوع من القوة للضرب وذلك بسبب مرجحة الذراع للخلف ولمسافة كبيرة وهذا النوع منتشر لدى السيدات والناشئين

### الارسال من الأسفل الجانبي:

هذا النوع يعتمد على القوة في الاداء والقدرة الانفجارية للاعب وفيه احتمال كبير للفشل نظرا للقوة الكبيرة التي يحتاجها اللاعب اثناء الاداء وهذا النوع يعتمد كثيرا على الاداء الفني المهاري بصورة دقيقة وكاملة وتتويجها بقوة عالية لأجل تحقيق هدف الارسال

### الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة (التنس):

هذا النوع هو الاكثر انتشارا اد هو سهل في توجيه

الكرة والتحكم في مسارها ويكون غالبا هادفا واستعمال القوة في ادائه يجعل المنافس يخفق في استقبال الكرة او يصعب الامر عليه وهو نوع يشبه بحد كبير لمهارة الارسال الفني للأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق

### الارسال الساحق:

هو ارسال ذات طابع هجومي مباشر له تأثير كبير على اللعبة ويستعمله غالبا الفرق ذات المستويات العالية والضرب الساحق

يكون وفقا للمواصفات الجسمية البدنية والمهارية للاعب كرة الطائرة وفي هذا الإرسال نجد قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن لتقوس الجسم خلفا واماما، عضلات الاكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذها من قبل اللاعب بدقة وتركيز (عبد زيد. 2023، صفحة 44 - 46)

هي عملية تهيئة الكرة من الاعلى الى الاسفل والى مكان مناسب بعد استقبالها من ارسال المنافس، او من ضربة ساحقة او مناولة وغالبا تكون التميرية الثانية وتعرف ايضا انها تهيئة الكرات المناسبة وعلى الشكل المناسب للاعب الضارب او المهاجم في جميع المراكز اين يسمح له اداء مهارة الضرب، واختراق دفاعات الفريق المنافس تعد هذه المهارة من المهارات المهمة والاساسية للعبة او انها تغيير في مسار اللعبة من دفاع الى هجوم وتبين مدى قدرة اللاعب في السيطرة بتوجيه الكرة بطريقة فنية صحيحة ودقيقة، تعتبر من اكثر المهارات استعمالا والتي تضفي على اللعبة الجمال الفني والاستمرارية في اللعب وهي اكثر المواقف الحساسة في اللعبة اذ يكون هجوم الفريق وادائه يتوقف على الموهبة العالية التي يتميز بها والذي يجب ان يكون محبا لمهنته ويتسم بالشجاعة والثقة بالنفس واللياقة البدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة مهنته وواجبه، ومهارة الاعداد تكسب بعد تدريب طويل ولسنوات عديدة ولتقنيات علمية ناجحة (ناهدة. 2011، صفحة 41 )

### مهارة الضرب الساحق:

هي عملية ادخال الكرة من اعلى الشبكة في ملعب المنافس لإحراز النقاط وتعتبر المهارة من اروع المهارات شوقا وتأثيرا على الجمهور ومحبي الكرة الطائرة وفضلها في تحقيق النقاط وفيها تظهر القوة والسرعة، الرشاقة العالية التي يتمتع بها اللاعبين وهي مهارة هجومية ذات فعالية من خلالها يستمتع الكثير منا بهذه اللعبة الشيقة، وهذه المهارة ناتجة عن ثلاث لمسات وحوصلة لما بعد الاستقبال والاعداد وتأتي مهارة السحق، والتي تحتاج الى صفات بدنية يجب ان تتوفر لد اللاعب كالوثب والارتقاء في الهواء، وضرب الكرة فوق الشباك وهذا يتطلب السرعة في الاداء والتقنية الجيدة لإحراز النقاط للفريق وتحقيق الفوز (الخرقان. 2017، صفحة 20 ) ولمهارة السحق اشكال نذكرها كما يلي :

• الضرب الساحق بالكرة الطائرة

• الضرب الساحق بالدوران

• لضرب الساحق الجانبي

• الضرب الساحق بالرسغ

• الضرب الساحق بالخداع

• الضرب الساحق من الملعب ( محمد. 2022، صفحة 86 - 85 )

ولتمكين اللاعب من اداء مهارة الضرب الساحق بطريقة صحيحة ودقيقة فنية يجب اتباع وتعلم الخطوات التالية:

### الاقتراب لضرب كرة الطائرة:

وذلك بعملية الاقتراب ومن وقفة الاستعداد اي ان اللاعب يتربح الكرة ونوعية الاعداد وارتفاع الكرة من مستوى الشبكة وتحدد من ثلاث خطوات بعد عملية الاقتراب

- الاستعداد اليد اليمنى والرجل اليمنى للاعب في المقدمة
- الاقتراب بخطوة صغيرة للقدم اليسرى مع مراعاة وضع الذراعين امام الجسم في حالة ثناء والركب مثنية

### الوثب عاليا

جب ان تتوفر الكثير من القوة البدنية لتمكين اللاعب من الارتقاء في الهواء عاليا وهذا يتوقف على مدى قوة اللاعب مع الارتقاء في الهاء عاليا وهذا يتوقف على مدى قوة الرجلين وسرعة الحركة المرجحة في الذراعين وبعد نهاية مرحلة الاقتراب يكون اللاعب قد وضع نفسه في وضع الاستعداد للوثب بإتباع للخطوات التالية (الركب مثنية - زاوية قائمة - الجسم نائل للأمام - الذراعين خلفا)

### ضرب الكرة:

للقيام بهذه المرحلة يجب ان يتوفر القدر الكافي من التوافق العضلي العصبي والتحكم الجيد في رسغ اليد وقوة خاصة في الذراعين والكتف وعضلات الوسط

وبعد نهاية مرحلو السحق على اللاعب العودة مباشرة للعب وتكملة اللعبة وبطريقة تلقائية (د العرقان. 2007، صفحة 26- 27- 28)

### مهارة حائط الصد الهجومي:

هذا النوع تكون الايدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء حول الملعب المنافس فتتحرك اليدان والذراعان اثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس، ويطلق عليه بحاط الصد المغلق وهذه المهارة تؤدي من حيث الاداء الفني بثلاث انواع هي ك:

- حائط الصد بالخطوة
- حائط الصد بالتقاطع
- حائط الصد بالركض

كما يمكن اعتبار هذه المهارة هجومية ودفاعية كما ذكرنا سابقا نظرا لأهميتها في احراز النقاط وصد الكرة (د عبد زيد - خزعل - مشنت. 2014، صفحة 66)

متطلبات الكرة الطائرة

نجد منها الوظيفية والبدنية وسنحاول التعرف عليها فيما يلي

## 5. المتطلبات الوظيفية لكرة الطائرة:

ان الكرة الطائرة كغيرها من الرياضات تحتاج الى متطلبات وظيفية باعتبار الاداء الحركي فيها يتم بحركات سريعة ومفاجئة ذات شدة عالية واخرى متوسطة الشدة، والاداء الرياضي الحديث قد اضفى بتعديلات جديدة لقانون اللعبة اذ اصبح من الضروري ان تتوفر لدى اللاعب الكرة الطائرة خلال ادائه البدني سواء في التدريب او المباراة متطلبات وظيفية تمكن له من الارتقاء الى اعلى المستويات لأنها اساسية في التدريب الحديث لتطوير وتنمية الاداء المهاري، كما نعلم ان لاعب رياضة الكرة الطائرة بجميع تخصصاتهم انهم ملزمون بإتقان جل المهارات الدفاعية والهجومية وذلك لأداء الواجب في احراز النقاط والدفاع عن الملعب والتنقل في جميع مراكز الملعب مغطين بذلك مساحته بالكامل وبشكل مستمر، ابتداء من الاحماء حتى اخر نقطة يسجلها الفريق، لهذا يجب ان يتوفر المطلب الوظيفي ويعد اساس انتاج الطاقة الذي يمكن الجسم من الاستمرار في العمل البدني لأطول مدة ممكنة معتمدا على نوع المهارة التي يؤديها اللاعب فالجهاز الدوري التنفسي فيها يجب ان يقوم بالعمليات الكيميائية لإنتاج الطاقة الاكسিজينية بالاعتماد على عنصر الاكسجين الذي يوفره هذا النظام اذ تعد قدرة الجسم لاستهلاك الاكسجين من القدرات المهمة التي يتطلبها المجهود البدني والذي يتطلب الاداء لمدة طويلة، والقدرات اللاكسিজينية مهمة كذلك بدرجة الاهمية نفسها اذ ان الحركات الانفجارية السريعة مثل الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب تعتمد اساسا على القدرات الوظيفية التي تعني قدرة العضلة عن انتاج طاقة لا اكسিজينية التي يستعملها اللاعب لأداء حركات قوية وسريعة حسب ظروف اللعب، اذ تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات التي لها متطلبات ذات خليط من القدرات الاكسিজينية واللاكسিজينية مما يتوجب التنوع في التدريب وفقا للمهام والواجبات المهارية التي يقوم بها اللاعب، حيث اثبتت الدراسات الخاصة بالجانب الفسيولوجي على ان استعمال المهارات الاساسية للكرة الطائرة عند تنفيذها تعتمد بنسبة 85 بالمائة على النظام الفوسفاجيني و10 بالمائة على نظام حامض اللاكتيك و5 بالمائة على النظام الاكسিজيني (عبد زيد - خزعل - مشنت. 2014، صفحة 22)

### المتطلبات البدنية:

هي الدعامة الاساسية لأداء المهارات بصفة عامة وبالخصوص في كرة الطائرة بصفة دقيقة، وهي عبارة عن صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الانسان وتتمو نموا طبيعيا حسب طبيعة حياة الانسان كما يمكن اعتبارها انها صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب اخر وهذه الصفات يمكن ان تتطور من خلال الاستمرارية في

عملية التدريب والممارسة وهي الركيزة الأساسية لإتقان المهارات والتفنن في ادائها، وهذه المتطلبات سنحاول معرفتها وبالشكل المختصر

### القوة العضلية:

تعد القوة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة بالأداء الرياضي، ويقصد بالقوة انها قدرة العضلة على استثارة أكبر عدد ممكن من الألياف في العضلة من اجل التغلب على المقاومات الخارجية المتعددة، فضلا انها قدرة العضلة او المجموعة العضلية على احداث اقصى قوة ممكنة ضد مقاومة معينة، كما يمكن ان نعرفها بأنها اقصى قوة جهد يمكن انتاجه من اجل عمل انقباض عضلي وتوجد انواع عدة للقوة العضلية وهي:

• القوة العظمى القصوى

• القوة المميزة بالسرعة

• تحمل القوة (ناهدة. 2023، صفحة 26)

**المرونة:** هي اقصى مدة ممكن لمفصل معين او كفاءة اللاعب على اداء حركة لأوسع مدى ممكن وكذلك مدى قدرة الحركة في مفصل او مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة اي قدرة الفرد على اداء حركات باختلافات كثيرة في مجالات الحركة عند تنمية درجة المرونة للاعب او مجموعة المفاصل العامة.

للمرونة إثر كبير في القدرة على الوثب حيث كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والاربطة المحيطة به من الاصابات حيث يزداد العبء الواقع على المفصل اثناء الارتقاء او الهبوط، وذلك اثناء الضرب الساحق والقيام بالصد والاعداد بالوثب، فالمرونة تساهم بشكل كبير في انجاح طريقة الاداء للمهارات بشكل متقن وفني ويمكن تقسيم المرونة الى قسمين هما:

### المرونة الخاصة:

- **المرونة العامة:** وهناك من رأى ان للمرونة قسم اخر وهي المرونة الايجابية وهي القدرة على الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين او عدة مفاصل نتيجة لنشاط مجموعة عضلية معينة متصلة بهذا المفصل او المفاصل المتحركة (البوريني - قيلان. 2012، صفحة 18)

التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف الغير ملائمة طيلة العمل والاسترخاء بعد الجهد وهو واحد من اوجه التحمل، ويعرف على انه قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الفعالية.

وهو قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل بالتعب، والتعب هو عبارة عن هبوط الوقتي لمستوى فعالية الفرد وذلك نتيجة لبدل جهد كنوع عقلي جسمي انفعالي وبدني ومن العوامل المؤثرة على مستوى التحمل نجد:

- قيام الاعضاء والاجهزة بوظائفها بشكل اقتصادي
- التوافق والتنسيق في نشاطاتها
- الكفاءة العضوية الوظيفية بكفاءة الجهاز العضلي والجهاز العضلي والتنفسي والعصبي ويضمن ذلك الكفاءة الحركية للعضلات

للتحمل انواع نجد: التحمل العم

التحمل الخاص:

- التحمل طويل المدة - متوسط المدة - قصير المدة - تحمل القوة - تحمل السرعة (سحنون. 2017 - 2018، صفحة 33)

السرعة:

هي القدرة على اداء حركات معينة في اقصى زمن ممكن

او هي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظروف وزمن في أقصر وقت ممكن وهناك انواع:

- السرعة الانتقالية: هي القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وتشمل الفعاليات والمهارات الرياضية ذات الحركات المتماثلة مثل المشي والركض
- السرعة الحركية: وهي سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركة
- سرعة الاستجابة الحركية: والتي تكون في سرعة رد الفعل وهي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصى زمن ممكن (عبد زيد. 2019، صفحة 33)

ومن العوامل المؤثرة في تنمية السرعة وجود العامل الوراثي حيث ان اللاعب يولد ولديه قدر من السرعة وبننتيجة التدريب ممكن تطوير هذا القدر من السرعة

- نوع الالياف العضلية الحمراء البطيئة والبيضاء السريعة
- الاحماء الجيد
- مرونة المفاصل م مطاطية العضلات تؤثر ترديا على تحسن السرعة

• التوازن:

يعرف التوازن انه قدرة اللاعب على حفظ مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز وعدم السقوط وهو ايضا امكانية اللاعب في التحكم في المقدرات الفيسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن وقدرة اللاعب من الاحساس بالمكان سواء بالاستعانة بالبصر او بدونه وذلك عضليا وعصبيا، والتعرف البيو ميكانيكي فان التوازن يحدث عندما يمر المحور العمودي للجسم على مركز ثقل الجسم وتتساوى القوة المؤثرة في الجسم بحيث يكون صفرا في محصلتها، كما يعرف انه الحركات التي يتخذها اللاعب لتضييق قاعدة الارتكاز او رفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز بهدف الاحتفاظ بتوازن جسمه اثناء اداء الحركات المختلفة وله انواع العام، الخاص والثابت (عبد زيد ومجيد، مشنت. 2014، صفحة 44)

ويلعب التوازن دورا حيويا في القدرة على تنفيذ المهارات الاساسية بدقة مثل القفز، الهبوط (العربي. 2023 - 2024، صفحة 18)

**التوافق الحركي:**

للتوافق الحركي علاقة مبنية بالمهارات لرياضة الكرة الطائرة فهو عنصر من اللياقة البدنية الهامة لدى اللاعبين بحيث ان التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة يقلل درجة المقاومة التي تقوم بها العضلات للمقابل مثلا عند اداء مهارة السحق والارسال الساحق يجب ان يكون هناك توافق البصر ( العين) والذراع المستعملة للضرب الساحق، بحيث يكون هناك توافق بين اليدين والقدمين وذلك في حالة البعد ومن اهمية التوازن والانسجام الكامل بين عمل جماعي العضلي والعصبي وذلك يظهر جليا في تنفيذ رد الفعل للعضلة بعد تلقيها اشارة عصبية الصادرة اليها بالدقة والتوافق.

ان لعبة الكرة الطائرة تمتاز بإتقان جميع مهاراتها التي هي تعتمد جليا على التوافق الحركي للأداء الجيد لكسب النقاط والفوز، ومن خلال الاداء الحركي للمهارات تظهر اهميته وانه عامل اساسي لإنجاح اللعبة (البوريني، د قبلان. 2011، صفحة 13)

**الرشاقة:**

للرشاقة ارتباط وثيق بالعناصر الاخرى للياقة البدنية الاخرى وتولد مع الانسان إلا انها يمكن تطويرها وتنميتها بالتدريب بطريقة مستمرة، والرشاقة يختلف شكلها من رياضة لأخرى حسب مستوى الرشاقة وقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها وكلما كانت الحركة جيدة ودقيقة تكون عند اللاعب سرعة الانتقال من حركة أي اخرى، فالرشاقة بمفهومها العام قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة وانجاح في تطبيق حركة اخرى بتكتيك اخر ويمكن تحديدها بقابلية السيطرة على توافق حركي مركب.

هي قدرة اللاعب على استبعاد المهارات للحركة المعقدة يجب ان تكون هذه المهارات والحركات هادف موضح للتنفيذ وقابلية التكيف المثالي السريع لردود فعل حركية غير متوقعة، التوافق والتنافس في اداء المهارات الحركية المركبة والمعقدة، الدقة واكمال المطلوب اثناء اداء الحركات وتنفيذها اي لها طابع جمالي فني. استغراق الوقت الملائم في التنفيذ ومقدار الجهد المستخدم ولها نوعان: رشاقة عامة - رشاقة خاصة ومن اهداف الرشاقة نجد:

الرشاقة تساهم في اكتساب المهارات الحركية واتقانها

الرشاقة عامل اساسي في تنفيذ الحركات وادائها بشكل سريع مزيج للمكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد فعل حركي (الأستاذ المقياس. 2017 / 2018، صفحة 45)

## المحور الثالث: علاقة السرعة بالسحق

## 1. تعريف السرعة:

تعرف صفة السرعة انها من الصفات البدنية التي لا يمكن للاعب الاستغناء عنها في الانشطة الرياضية مهما كان نوعها، اذ تساهم في تحسين الاداء المهاري للاعب بصورة جيدة ومثالية، وتعتبر المهارات الادائية في الكرة الطائرة جلتها تعتمد على السرعة في الاداء، والتي يمكن من خلالها تحقيق نتائج إيجابية والوصول لأرقى المستويات. وتعتبر مهارة تقنية السحق من اهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ولها الفضل في تغيير النتائج وتحقيق الفوز والتي تتطلب السرعة في الاداء والتنفيذ اذ تحدث في المباريات حركات سريعة فلاعب كرة الطائرة لا يستطيع التحرك الى الكرة في غياب سرعة الحركة التي يحتاجها اللاعب في مختلف المهام التي توكل اليه. ومن خلال هذا الفصل سنتعرف على السرعة ونحاول الالمام بأهميتها في الكرة الطائرة خاصة. وبالرياضات الاخرى بصفة عامة.

تعرف السرعة على انها امكانية الفرد الوظيفية عند الاداء الحركي والذي يحدث نتيجة للانقباض والانبساط العضلي في اقل زمن ممكن (بسطويسي . 1999، صفحة148).

كذلك هي القدرة على انجاز حركة او مجموعة من حركات بشكل مكرر لأقل زمن ممكن

او المقدره على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن (ممدوح. 2015، صفحة 122)

كم تعرف انها عمل مجموعة من الحركات بصورة متتابعة بأقل وقت ( جوار . 2015، صفحة 4 )

ومن جهة الكرة الطائرة هي عملية التهيئة والاستعداد للانطلاق بأقصى سرعة ممكنة لأداء الحركات المناسبة وفي الوقت المناسب وذلك للتصدي لضربات المنافس وعدم اعطائه فرصة لصد ثغرات الملعب فضلا عن اداء المهارة داخل ملعب مثل ضرب الكرة وجدار الصد والدفاع عن الملعب واستقبال الكرة من المنافس سواء بالخداع او الاعداد

وتعتبر السرعة في الكرة الطائرة جد ضرورية وذلك لاعتماد جل مهاراتها على السرعة في الاداء والاستجابة السريعة لكل ما تحتمه ظروف المنافسة او اللعبة، واليقظة والسرعة من عوامل انجاح اللعبة سواء من الناحية الهجومية او الدفاعية، ومن هذه المهارات نجد:

تقنية الضرب الساحق التي تتطلب الدقة والقوة والسرعة في الاداء وتكون نتائجها ايجابية ومنعرج لنتائج المنافسة فهي العملية الاكثر تحريزا للنقاط ولعملية الضرب الساحق تستلزم السرعة في الاداء في مختلف خطواته من استعداد واقترب وضرب للكرة والعودة للدفاع بطريقة سريعة والية.

## 2. انواع السرعة المرتبطة بالسحق:

حسب المختصين توجد ثلاث انواع للسرعة يمكن ذكرها على النحو التالي:

**السرعة الانتقالية:**

وهي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك وقطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن، وهناك من عرفها انها القدرة على اداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في العاب القوى (تميم الحاج. 2017، صفحة 131) كما عرفت انها محاولة الانتقال او التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة والتغلب عن المسافات معينة في أقصر زمن ممكن وتمثل السرعة الانتقالية من المقومات الاساسية للاعبين والتي يجب توفرها لديهم (مدوح. 2015، صفحة 122).

وفي كرة الطائرة نجد انها اقصى استعمال للقوة العضلية وهي من اهم الوسائل للوصول الى أرقى المستويات والمراتب يتحقق في سرعة الانتقال اذ ان اللاعب لا يمكن له ان يحقق الافضل في غياب السرعة ولا يستطيع التحكم في مسار الحركة. والكرة الطائرة بطبيعتها تحتاج الى التنقل السريع لأداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية لذا يجب توفر صفة السرعة الانتقالية للتحويل حسب ما تقتضيه اللعبة او المنافسة، ونظرا للتطور الهائل الذي تعرفه الكرة الطائرة ومختلف مهاراتها والتي تتطلب السرعة في التنقل والاداء وصعوبة ادائها سواء الهجومية منها او الدفاعية في غياب السرعة الانتقالية فعلى سبيل المثال فألعاب القوائم على الضرب الساحق يجب عليه الوصول الى الكرة بأقصى سرعة لإنجاح العملية قبل ان يتخذ الفريق المنافس الطرق المناسبة للصد والدفاع وهذا يظهر جليا في الضرب الساحق الذي يقابله حائط الصد في الدفاع والذي يجب ان يكون مناسب لقوة السحق وسرعته فالكرة الطائرة بمختلف مهاراتها لا يمكن انجاح اداها في غياب السرعة الانتقالية (عبد زيد، خزعل، مشنت. 2014، صفحة 28)

**السرعة الحركية:**

يقصد بها سرعة الانقباضات عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة اداء لكمة معينة او اداء حركة التهديف في كرة القدم والسلة (جواد. 2015، صفحة 3) كما يقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند الاداء الحركي لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض اثناء اداء مهارة ما: او حركة معينة وتوجد:

**الحركات الوحيدة: كسرعة ركل الكرة او سرعة الوثب**

**الحركات المركبة: سرعة استلام الكرة وتمريها او سرعة الاقتراب والوثب او سرعة اداء مهارات معينة ومركبة مثل الجمباز (مدوح . 2015، صفحة 124).**

كما نجد ان السرعة الحركية من القدرات المهمة والضرورية الواجب توفرها لدى لاعبي كرة الطائرة لاحتواء التخصص للعديد من المتغيرات.

الكثيرة والمتنوعة والغير المتوقعة، فمن الضروري توافر السرعة الحركية التي تساهم في تكامل الاداء الحركي لجميع المهارات بشكل ناجح ودقيق ومن الحركات السريعة نجد سرعة التحول من الدفاع الى الهجوم بطريقة تلقائية وسريعة كالتحرك للضرب الساحق وبكل اشكاله او الدفاع عن الشبكة بحائط الصد بمختلف صورته (عبد زيد، خزعل، مشتت. 2014، صفحة 29)

### سرعة الاستجابة :

وهي الفترة الزمنية بين ظهور المنبه او مثير معين وبداية الاستجابات الحركية وتكون من الزمن الواقع من لحظة: ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية وتنقسم الى قسمين:

**سرعة رد الفعل البسيط :** يعني ان الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبذلك يكون لديه استعداد مسبق للاستجابة ونجد هذا النوع عادة في بدء الفعاليات الركض للمسافات القصيرة حيث يكون فيه المنبه معروف بصورة مسبق للعداء ويأتي المثير عن طريق حاسة السمع

**سرعة رد الفعل المركب:** في هذا النوع يكون المثير غير معروف ويكون مفاجئ للرياضي وحسب ظروف المنافسات كما هو الحال في الالعاب الجماعية كالكرة الطائرة والقدم والسلة حيث تكون المناولة للكرة وبصورة مفاجئة واللاعب لم يكن لديه استعداد مسبق ويأتي المثير الحركي عن طريق حاسة البصر طبقا للمواقف التي تتطلبها اللعبة او المنافسة (جواد. 2015، صفحة 4)

### 3. اهمية السرعة في الكرة الطائرة:

تعتبر صفة السرعة من اهم الصفات التي لها اهمية بالغة في جل الانشطة الرياضية، وتعتبر احدى المكونات الاساسية للإعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات العالية وهي لا تقل اهمية عن القوة العضلية وهذا لعدم وجود لأي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت لاختبارات السرعة حيث تعتبر هذه الاخير كما يراها الباحثون انها عنصر هام في العديد من الانشطة الحركية وهو رمز من رموز النجاح في الاداء، وللسرعة ارتباط وثيق بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ويمكن القول ان السرعة والقوة عنصرين متلازمين ومتكاملين في معظم الانشطة البدنية باعتبار ان القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة او القوة المتفجرة، كما ان لها ارتباط وثيق بالرشاقة والتوافق والتحمل كما سبق لنا معرفته في الفصل السابق، كما نجد ان السرعة الانتقالية ذات اهمية بالغة في كل الفعاليات والالعاب الرياضية التي تعتمد على الحركات المتشابهة ولهذا تعتبر السرعة صفة لا يمكن الاستغناء عنها في جل الرياضات والكرة الطائرة على وجه الخصوص لاعتماد كل مهاراتها على السرعة في الاداء والتنفيذ (جاري. 2017، صفحة 150).

#### 4. العوامل المؤثرة في السرعة:

##### القوة المميزة بالسرعة:

هي عامل اساسي هام لتنمية صفة السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقومات التي تحتاج الى درجة عالية من الانقباضات العضلية، وقد الباحث اوزولين في بحوثه العلمية انه يمكن تنمية صفة سرعة الانتقال لمتسابقى المسافات القصيرة في العاب القوى كنتيجة لتنمية صفة القوة العضلية لديهم، كما اثبتت منزفاي ان سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين كما ان الضرب الساحق في كرة الطائرة يحتاج اللاعب للسرعة والقوة العضلية لانجاز العملية والتي تسمى بالقوة المميزة بالسرعة.

##### القدرة على الاسترخاء العضلي:

ان القدرة على الاسترخاء العضلي دور هام بالنسبة لصفة السرعة والتعب والتوتر العضلي من العوامل التي تعيق سرعة الاداء الحركي للرياضي وتؤدي لبطء الحركات، وغالبا ما يؤدي التوتر العضلي الى الاخفاق في الاداء وعدم القدرة على اتقان المهارات الحركية وهذا ما يحدث في المنافسات الرياضية الهامة نتيجة لارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي. ويمكن للتدريب على الاسترخاء العضلي باستعمال تمرينات تنقبض فيها العضلات لدرجة كبيرة بارتباطها بالتحكم الارادي في عملية التنفس ثم يعقبها عملية الزفير بارتباطها لمحاولة الاسترخاء العضلي بصورة كاملة وهذه التمرينات تساهم في الاسترخاء العضلي الارادي بعد التوتر. العضلي الحاد.

**الخصائص التكوينية للألياف العصبية:** ان جسم الانسان يشتمل على عضلات تحتوي على الياف حمراء واخرى بيضاء فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الالياف العضلية البيضاء بالانقباض السريع بمقارنتها بالألياف الحمراء في معظم عضلاته وللوصول لأرقى المستويات التي تتطلب بالدرجة الاولى صفة السرعة. كما هو الحال في مسابقات المسافات القصيرة كالجري والسباحة

##### النمط العصبي للفرد:

ان تطوير وتنمية صفة السرعة مرتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد وان عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي من اهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة الفرد على اداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة ممكنة وذلك لمرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير، اي اعطاء اشارات لعضلات معينة بالكف ﴿ اعطاء اشارات لعضلات معينة بالكف عن العمل ﴾ عن الحمل الى حالات الاشارة ﴿ اي تكليف عضلات معينة بالعمل ﴾ وهي اساس قدرة الفرد على سرعة اداء الحركات المختلفة، لذلك نجد التوافق التام بين

الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة نتيجة لإطالة للألياف.

. قابلية العضلة للامتطاط ELASTIZITAT:

وهذا لتمييزها بالمرونة العضلية وتساهم في سرعة الاداء الحركي لان العضلة المنبسطة او الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وسرعة مثلها في ذلك مثل حبل المطاط، وهذه العملية لا يقصد بها فقط العضلات المشتركة في الاداء الحركي بل يقصد به ايضا العضلات المانعة او العضلات المقاومة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات.

قوة الارادة:

لقوة الارادة الفضل في تنمية مستوى القوة وسرعة الفرد ففرد الرياضي في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط معين من اجل الوصول الى الهدف المنشود. (علاوي. 1990، صفحة 152 و155)

### 5. طرق تدريب السرعة:

- نجد طريقة إعادة التكرار للتمارين الخاصة بالرد الفعل الحركي وهذه الطريقة تعتمد أساسا على يقضه اللاعب بعد المثير بشتى انواعه وذلك بتغيير المهارة او اتجاه الحركة وهذا نجده خاصة في مهارات الكرة الطائرة التي تستلزم الحركة السريعة والاستجابة في الوقت المناسب للمثير
- الطريقة التحليلية وهذا عند أداء اقسام من مهارة او عنصر فني معين تحت ظروف او حالات سهلة والتي تسهل عملية الاستجابة للمثيرات المختلفة
- الطريقة التحليلية وهذا عند أداء اقسام من مهارة او عنصر فني معين تحت ظروف او حالات سهلة والتي تسهل عملية الاستجابة للمثيرات المختلفة
- الطريقة الحسية الحركية وهذا النوع له علاقة ارتباطية بين سرعة زمن رد الفعل الحركي وقابلية الرياضي على الإحساس بالمدة القصيرة او بمرور مدة قصيرة جدا والرياضي الذي يملك الإحساس بفرق الزمن بين إعادة التكرارات تجده يملك سرعة رد الفعل جيدة.
- اما فيما يخص تدريب السرعة القصوى يتمثل في عدو المنحدرات - العدو بسرعات عالية جدا - تمرينات العدو السريع
- تنمية السرعة الحركية بالاعتماد أساسا على تنمية القوة العضلية والتردد الحركي السريع وان تكون التمرينات مرتبطة بنوع وشكل أداء المهارات والتي تتطلب الزيادة في السرعة
- الاعتماد على تمرينات تنمي الاستجابة السريعة والرد الفعل

- تمارينات تحسن التوافق العضلي
- تمارينات للاسترخاء والمرونة. (حسن. 2015، صفحة 11 - 12)

## 6. ارتباط السرعة بالكرة الطائرة:

ان الكرة الطائرة هي لعبة سريعة حيث تتوالى فيها الاندفاعات السريعة المفاجأة في شتى الاتجاهات، وفي اوقات متتالية، وفي مسافات قصيرة متكررة خلال المباراة، كما أشرنا سابقا ان السرعة عبارة عن الانقباضات العضلية والتي لها علاقة بالسرعة الحركية، فهي تنقسم الى السرعة الحركية وسرعة رد الفعل، لذا يلزم اللاعب ان يكون سريعا في ادائه وهذا لطبيعة متطلبات الكرة الطائرة التي تمتاز بالسرعة سواء من الناحية الهجومية او الدفاعية والسرعة عامل اساسي في اداء الضربة الساحقة الهجومية في مختلف الاتجاهات (ياحي بلال. 2014 / 2015، صفحة 14)

### تعريف الضرب الساحق:

يعتبر الضرب الساحق اهم العناصر الهجومية والتي تعتبر الروح النابض للكرة الطائرة وتعتمد بشكل اساسي على الاعداد الجيد الذي يتيح للاعب التصرف والتنويع في الاداء للضرب الساحق وذلك حسب متطلبات اللعب وظروف المنافسة. يحتاج الضرب الساحق في ادائه الى اعلى قوة عضلية والسرعة في الاداء الى غير ذلك من العوامل المؤثرة في السرعة كما تم ذكره سابقا (الكرعاوي. 2019، صفحة 18).

### شروط تعلم مهارة الضرب الساحق:

لتعلم مهارة الضرب الساحق ليس بالسهل وانما يجب ان تتوفر لدى اللاعب بعض الصفات التي تعتبر ضرورية ومهمة في اداء هذه المهارة ونذكرها كما يلي:

- قوة وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين اجزاء جسمه
- تركيز الانتباه وملاحظته لنقاط الضعف في الفريق المنافس
- الضرب من اعلى نقطة في الكرة عند اداء الضربة لأنها العامل الاساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح
- القدرة والامكانية على اداء اشكال مختلفة في الضرب الساحق (شبكة الأنترنيت)

### التدريب على مهارة الضرب الساحق:

- اعادة لتعلم مهارة الضرب الساحق يلجا المدربين الى تعلم الارسال من اعلى والتدريب عليه يجب للاعب تكرار العملية لعدة مرات ويكون الارسال من اعلى (تنس) يوفر علينا جزءا كبيرا من تعليم هذه المهارة

- التعود على خطوات الاقتراب ممكن الوثب بخطوة واحدة ثم زيادة الخطوات.
- يقوم المدرب بالتعود على الكرة بضربها بالمكان المراد ضرب الكرة به وهو كف اليد بضرب الكرة وتنطيطها بالأرض بالكف المفتوح والاصابع المتباعدة
- القيام بضرب الكرة لزميل ولحائط فق خط يتم رسمه مسبقا وعلى المدرب ان يقوم بإصابة النقطة او العلامة المرسومة.
- من الثبات بضرب الكرة المعلقة
- من الثبات لضرب الكرة مرمية من زميل او من المدرب (د. العرقان. 2007، صفحة 23)
- القيام بعملية الركض التقريبية والنهوض بدون كرة ويعمل المدرب بتصحيح الاخطاء
- القيام بالركضة التقريبية لمسك الكرة المرمية من طرف المدرب وفي هذه الحالة يحاول اللاعب ضبط توقيت الانطلاق والقفز ولحظة التقائه بالكرة
- عمل ضرب الكرة مع حائط صد مرة بلاعب ومرة اخرى بلاعبين أي حائط الصد (كليات التربية البدنية والرياضية. 2011، صفحة 161)

## 7. مراحل الاداء الفني (التكتيك) لمهارة الضرب الساحق:

تتميز هذه المهارة عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل اداها الفني والتكتيكي اذ تكون بالقفز عاليا بضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع الدقة في التوجيه للكرة لتصل بقوة وبسرعة الى النصف الاخر من الميدان، حيث يتخذ الجسم مسارا حركيا متنوعا يخضع اثناء تأديته لهذه المهارة لقانون المقذوفات، وهذا ما يشير لاهمية كل من السرعة وزاوية الانطلاق للجسم بالنسبة لقوس طيران الجسم وتتم هذه المرحلة بخمس مراحل في الاداء وجميعها تتشابه في مراحل ادائها جميعا ما عدا مرحلة الضرب الساحق ( التنفيذ ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق المتطلبات. (عماد الدين. 2020 / 2019، صفحة 39)

### اللاعب الضارب:

هناك شكلان من الضرب الساحق بلعبة الكرة الطائرة هما الضرب العالي والضرب السريع ولكل واحد منهما خصائص معينة وميزة تميزه عن غيره فنجد نوعان من الضارب:

- **أولاً: الضارب العالي:** وهو ذلك اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة المعدة له من قبل اللاعب المعد بارتفاع من (4 - 6) أمتار فوق الحافة العليا من الشبكة مع وجود حائط الصد.

- **ثانياً: الضارب السريع:**

وهو من يقوم بضرب الكرة بشكل سريع بحيث للكرة المعدة له من قبل اللاعب المعد بارتفاع (30-50 سم) فوق مستوى الشبكة بعد الأداء السريع للمهارة بحيث تكون بسرعة كبيرة وعالية إذ ان هذا النوع لا يمنح فرصة للمنافس لإعداد تشكيلة الدفاع أي حائط الصد.

- ثالثا: الضارب من المنطقة الخلفية:

أي تكون من الخط الخلفي فهذا اللاعب له ميزة فريدة من نوعها إذ بإمكانه أداء الضرب الساحق أو الهجوم من المنطقة الخلفية وهذا الأداء يؤثر بطريقة ممتازة على الفريق المنافس، يقوم بضرب الكرة بعد اعدادها بارتفاع لا يقل عن (2-4) أمتاراً فوق الحافة العليا للشبكة وأما ما يتعلق بعملية النهوض للاعب والقفز يجب ان تكون من خلف خط منطقة الهجوم الامامية (3) أمتار. (د عبد زيد الديلمي - خزعل - مشنت. 2014، صفحة 80)

### 8. أهمية الضرب الساحق في المنافسات الرياضية:

تعتبر مهارة الضرب الساحق من أهم المهارات التي لها الدور الكبير في احراز النقاط وتحقيق الفوز وهذا يرجع الى طريقة تنفيذها إذ انها مرتبطة بالأداء الصحيح والسليم لهذه المهارة، وتحمل مهارة الضربة الساحقة المرتبة الأولى والاساسية في احراز النقاط، إذ يتميز الفريق الذي يضم لاعبه ضاربين من الطراز الامتياز والجيد ويتحدد ذلك في ضوء مستوى الفريق فضلا عن العوامل الأخرى وتتميز الضربة الساحقة بالقوة في تنفيذها والسرعة في الاقتراب والرشاقة في الوثب والدقة والتوجيه، وتعد الضربات الساحقة من الأهمية في تحقيق الفوز للفريق واحراز للنقاط إذ ما نفذ بالطريق الجيدة الفعالة، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين الذين يمتازون بسرعة بديهية والثقة بالنفس وارتفاع للقامة وقوة لعضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والدقة في الاداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة الى الهبوط الصحيح، وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع عن ملعبه وللعلم ان اللاعبين ليس بمقدورهم أداء هذه المهارة بهذا الشكل الفائق من الامتياز نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم ومميزاتهم البدنية (عاطف- عدي محمود. 2018، الصفحة 37)

## الفصل الثاني

الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة

بالبحث

## تمهيد:

يعد فصل الدراسات السابقة من الفصول الأساسية والهامة في أي دراسة أو بحث علمي، إذ يمثل الخلفية النظرية والمعرفية التي يمكن الاعتماد عليها لتناول موضوع دراستنا وهي بمثابة الخطوة الأولى في البحث العلمي، وهذا الفصل يساهم في توضيح ما توصلت إليه البحوث العلمية السابقة التي لها صلة بموضوع بحثنا، كما يساعدنا لإبراز الفجوات المعرفية التي يسعى البحث الحالي إلى سدها وإزالتها كما يمكننا معرفة المناهج العلمية المعتمدة في دراستهم والأدوات المستعملة وأهم النتائج المتحصّل عليها. بالدراسات السابقة استطعنا بناء الجانب النظري للدراسة والذي قد يعزز من مصداقية الدراسة. ومن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى أبرز الدراسات التي تناولت مثل موضوعنا بشكل مباشر أو غير مباشر ومحاولة تحليلها من جان الأهداف والمنهجية المتبعة ونتائجها بما يساعدنا لإنجاز هذا البحث أو الدراسة في سياق علمي واضح.

الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث:

الدراسة الاولى:

من اعداد الطلبة سليمانى بلال والطالب بن عيسى حمزة مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2 تخصص تدريب رياضي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة اكلي محند اولحاج البويرة

**موضوع الدراسة:** تأثير سرعة رد الفعل على الاداء الهجومي المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف اكابر دراسة ميدانية لفريق وداد كرة اليد سيدي عيسى وكان التساؤل العام في الدراسة على النحو التالي: الى أي مدى يمكن لسرعة رد الفعل ان تؤثر على اداء الهجوم المضاد في كرة اليد صنف اكابر؟

اما الفرضية العامة تمحورت فيما يلي: يمكن لسرعة رد الفعل ان تؤثر على الاداء الهجوم المضاد في كرة اليد

**الفرضيات الجزئية:** جاءت كما يلي:

- 1 - لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد.
- 2 - يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل ان يؤثر على الهجوم المضاد (سرعة الانتقالية بالكرة).
- 3 - لثقافة المدرب الرياضية العلمية إثر على بناء برنامج تدريبي.
- 4 - سرعة الاستجابة نحسن من الاداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد.

**هدف الدراسة:**

تحسين الاداء الهجومي انطلاقا من تحسين وتطوير سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة الطائرة. اهمية السرعة في تحسين مردود اللاعبين.

**المنهج المتبع في الدراسة:**

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي باعتباره الملائم للدراسة ولدقة نتائجه

**ادوات البحث:**

**الوسائل الاحصائية:** دراسة استطلاعية - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

اختبار توزيع ستوزدنت للدلالة الاحصائية

**عينة البحث:** نادي من اندية للرابطة الولائية المسيلة فريق وداد سيدي عيسى صنف اكابر وتحتوي على 22 لاعب بحيث العينة التجريبية 11 لاعب والشاهدة 11 لاعب واختيرت بشكل عشوائي مع مراعاة السن فوق 18 سنة ذكور

نتائج الدراسة: تحقق الفرضية العامة التي تنص على: يمكن لسرعة رد الفعل ان تؤثر على الاداء الهجوم المضاد في كرة اليد

كما انه تحققت الفرضيات الجزئية والتي تنص على:

- 1 - لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد
- 2 - يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل ان يؤثر على الهجوم المضاد (سرعة الانتقالية بالكرة)
- 3 - لثقافة المدرب الرياضية العلمية إثر على بناء برنامج تدريبي
- 4 - سرعة الاستجابة نحسن من الاداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد

### الدراسة الثانية:

من اعداد الباحثان عاطف عبد الخالد احمد وعدي محمود زهرمر مذكرة ضمن متطلبات شهادة ماستر سنة 2016 بجامعة تكريت بالعراق

موضوع الدراسة: تأثير تمارين السرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة الطائرة فئة الشباب

السؤال العام للدراسة: هل تؤثر تمارين السرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة الطائرة شباب

الفرضية العامة للدراسة: تؤثر تمارين السرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة الطائرة فئة شباب

### الفرضيات الجزئية:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

### هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير تمارين السرعة الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
- تعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المنهج المتبع: المنهج المعتمد عليه في الدراسة هو المنهج التجريبي لملائمته للدراسة

عينة البحث: الاختيار كان بطريقة عمدية وهم شباب نادي بلد رياضي بأعمار 17 - 19 سنة والبالغ عددهم 16 لاعبا والمشاركين في بطولة دوري الدرجة الاولى للموسم 2015 / 2016. وتم اخيار 4 لاعبين بطريقة عشوائية

لإجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وتبقى العينة او المجموعة الرئيسية 12 لاعبا وبعد التجانس والمتكافئ بين المجموعتين حددت كل مجموعة ب 6 لاعبين للتجريبية و6 للضابطة

**ادوات البحث:** جهاز اليكتروني لقياس الطول ب (سم) والوزن ب كغم)

صافرة عدد 2

شريط لاصق

ساعة توقيت

ملعب كرة الطائرة

كرات طائرة وعددها 12

شواخص عدد 20

وسائل جمع البيانات:

القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث

المصادر والمراجع العلمية

المقابلات الشخصية

الدراسة الاستطلاعية فقد استهلها بتجربة استطلاعية

الوسائل الاحصائية: الاستعانة بالحقيبة الاحصائية (spss)

**نتائج الدراسة:** أظهرت المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا وبشكل أفضل من المجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

شكل ونوع التمرينات كان له الأثر الكبير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

**الدراسة الثالثة:**

من اعداد الطالب سعداوي رشاد الدين مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر 2 قسم تدريب رياضي نخبوي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة سنة 2019 / 2020

**موضوع الدراسة:**

تأثير البرنامج التدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال الاشبال

بسكرة USB

التساؤل العام: الى أي مدى يؤثر البرنامج التدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة؟

الفرضية العامة: يمكن ان يؤثر البرنامج التدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في قوة الذراعين
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في الارتقاء العمودي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في دقة الارسال في المناطق المختلفة

هدف الدراسة: الالمام بأهمية برامج تدريبية لإدماج الحركات التقنية والتكتيكية باستعمال تمارين خاصة

مسايرة المستوى العالي من طرف المدربين خلال التدريب واختيار الطرق التدريبية لتطوير دقة الارسال الساحق في كرة الطائرة

المنهج المتبع: المنهج التجريبي لطبيعة الموضوع

ادوات البحث: اعتمد الباحث على الاختبارات للصفات البدنية

اختبارات مهارية

الادوات الاحصائية المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبار ستودين

عينة البحث :

عينة اختيرت بطريقة قصدية لسهولة تمثيلها من 10 لاعبين من أصل 12 لاعب كرة الطائرة لفريق النادي الرياضي من نوادي بسكرة وهم ذكور لصنف الاشبال

نتائج الدراسة:

بعد قراءة نتا لموضوع البحث وجدنا ان الباحث تحققت الفرضية العامة والفرضيات الجزئية السابقة الذكر

**الدراسة الرابعة:**

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني ذهني قسم التدريب الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة من اعداد الطالب يحي بلال تحت موضوع: إثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على اداء مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة دراسة ميدانية لنادي رائد شباب المسيلة اقل من 17 سنة السنة الجامعية 2014 / 2015

**التساؤل العام للدراسة:**

هل للبرنامج التدريبي المقترح إثر في تنمية صفة السرعة على اداء مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 17 سنة

**التساؤلات الجزئية:**

1 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على اداء تقنية مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة الشاهدة؟

2 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على اداء مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية؟

3 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تنمية السرعة على اداء تقنية مهارة الضرب الساحق؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح إثر في تنمية صفة السرعة على اداء مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 17 سنة

**الفرضيات الجزئية:**

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على اداء تقنية مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة الشاهدة

2 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على اداء مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية

3 - توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تنمية السرعة على اداء تقنية مهارة الضرب الساحق

**هدف الدراسة:**

وضع برامج تدريبية معتمدة على اسس علمية لتطوير صفة السرعة وابرار اهميتها في تطوير وتنمية مهارة السحق في كرة الطائرة

معرفة المدة التي يمكن ان تتحسن فيها مهارة السحق وذلك عن طريق تنمية السرعة  
مساعدة المدرب والمربي في تسطير تمارين لتطوير الجوانب المهارية لأشبال كرة الطائرة

### المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج المعتمد هو

المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع للوصول الى النتائج الدقيقة والصادقة

### ادوات الدراسة:

دراسة استطلاعية: الاحاطة بظروف موضوع الدراسة والتعرف على امكانيات الفريق في تطبيق الاختبارات والبرنامج

ادوات جمع البيانات والمعلومات للجانب النظري: الاعتماد على المادة العلمية النظرية من مراجع ومصادر عربية واجنبية وبعض المقالات التي لها صلة بموضوع البحث

ادوات الجانب التطبيقي: اختبارات بدنية واختبارات مهارية

الاعتماد على البرنامج التدريبي

الاساليب الاحصائية: كالمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري وت ستيودنت

عينة البحث: فريق كرة الطائرة لولاية المسيلة حيث تم تكوين مجموعتين هما:

المجموعة التجريبية وتضم 10 لاعبين من فريق نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة اقل من 17 سنة

المجموعة الشاهدة: تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة اقل من 17 سنة

وفيه احترام لمعيار تجانس وتكافئ المجموعتين

نتائج الدراسة: في الاخير توصل الباحث الى تحقيق الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المذكورة سابقا

### الدراسة الخامسة:

مذكرة التخرج صمن متطلبات شهادة ماستر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة البويرة-  
من اعداد الطالبة مسعودان ليندة تحت اشراف الدكتورين حاج احمد مراد والدكتور بعوش خالد سنة 2019 /

2020

موضوع الدراسة:

اعداد نموذج كينماتيكي تنبؤي لدقة الارسال الساحق بدلالة متغير الاطوال لدى لاعبات الكرة الطائرة U20 دراسة ميدانية على بعض فرق كرة الطائرة ولاية البويرة.

التساؤل العام: هل يمكن اعداد نموذج كينماتيكي تنبؤي لدقة الارسال الساحق بدلالة متغير الاطوال لدى لاعبات الكرة الطائرة U20؟

التساؤلات الفرعية:

1 - كيف يمكن تصنيف عينة البحث الى مجموعات متجانسة؟

2 - هل توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعات المصنفة في قيم المتغير لت الكينماتيكية قيد البحث؟

3 - كيف يمكن تحديد نسبة مساهمة المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث في دقة الارسال الساحق للمجموعات المصنفة

الفرضية العامة:

يمكن اعداد نموذج كينماتيكي تنبؤي لدقة الارسال الساحق بدلالة متغير الاطوال لدى لاعبات الكرة الطائرة U20.

الفرضيات الفرعية:

1 - يمكن تصنيف عينة البحث الى مجموعات متجانسة.

2 - توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعات المصنفة في قيم المتغير لت الكينماتيكية قيد البحث.

3 - من خلال صياغة نموذج تنبؤي يمكن تحديد نسبة مساهمة المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث في دقة الارسال الساحق ولكل صنف على حدي.

اهداف البحث:

- اعداد نموذج كينماتيكي تنبؤي لدقة الارسال الساحق بدلالة متغير الاطوال لدى لاعبات الكرة الطائرة U20 من خلال تصنيف عينة البحث الى مجموعات متجانسة باعتماد متغير الاطوال (الطول الكلي، الذراع الكلي، طول الرجل الكلي).

- التعرف على طبيعة الفروق بين المجموعات المصنفة في قيم المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث

- تحديد نسب المساهمة للمتغيرات الكينماتيكية المدروسة في دقة الارسال الساحق من خلال صياغة نموذج تنبؤي وذلك لكل صنف على حدي

المنهج المتبع وادواته:

الاعتماد على نوعين من المناهج وهذا لطبيعة الدراسة للوصول الى حقائق علمية

**المنهج الوصفي الارتباطي:** ربط نتائج الاختبار لدقة الارسال، نتائج التحليل الحركي والقياسات الجسمية

**المنهج الوصفي التحليلي:** التصوير الفيديو، اختبارات مهارية وقياسات جسمية

- التحميل البيبليوغرافي المتمثلة في المراجع والمصادر لجمع المعلومات حول الدراسة
- الاساليب الاحصائية:
- برنامج ssps
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- وسائل بيداغوجية
- كلوموكروف سيمرنوف
- معامل الارتباط
- معامل الانحدار
- اختبار ت ستودنت
- اختبار anova

#### مجتمع البحث:

فرق لولاية البويرة واشتمل المجتمع الاحصائي المقدم من طرف مديرية الشباب والرياضة لولاية البويرة ثلاث فرق اكابر للبنات حسب احصائيات 2019 / 2020

#### عينة البحث:

عينة قصدية اختيارية ل 15 لاعبة ممن يحسن تقنية السحق الى حد معين والأكثر تحكما في المهارة والتي تمثل 33.33 من المجتمع الكلي نتائج الدراسة: استغلت الباحثة كل الوسائل المتاحة بين يديها للبحث عن حقائق بأساليب احصائية علمية بحثية اذ تمكنت من الوصول الى نتائج تحقق الفرضيات السابقة العامة والجزئية.

الدراسة السادسة : من اعداد الطالب إبراهيم عبد الرزاق عبد الله أطروحة الدكتوراه سنة 2020 / 2021

**موضوع الدراسة :** علاقة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا و السفلى و سرعة الاستجابة الحركة و دقة

التصويب للضرب الساحق بالكرة الطائرة

التساؤل العام : ماهي طبيعة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العلوية و السفلية ، وسرعة الاستجابة الحركية ، و دقة التصويب في أداء الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

- الفرضية العامة : توجد علاقة دالة احصائيا بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العلوية و السفلية و سرعة الاستجابة الحركية و دقة التصويب في الضرب الساحق

**الفرضيات الجزئية :**

1 - كلما زادت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا لدى لاعبي الكرة الطائرة ، زادت سرعة الاستجابة الحركية و دقة التصويب عند الضربة الساحقة .

2 - كلما زادت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى ، زادت سرعة الاستجابة الحركية و دقة تصويب الضربة الساحقة

**هدف الدراسة :**

قياس العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا و علاقتها بسرعة الاستجابة و دقة التصويب للضرب الساحق للكرة الطائرة

قياس نفس العلاقة بالنسبة لعضلات الأطراف السفلى.

**المنهج المتبع :** استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لاختبار مدى وجود علاقات بين المتغيرات الأساسية لدى العينة

**عينة البحث :** تكونت من 56 لاعبا يمثلون منتديات الشباب في صلاح الدين بالكرة الطائرة و استبعد الباحث اللاعب البييرو و عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم 23 لاعبا

**أدوات البحث :** استعمل المعالجات الإحصائية بأسلوب العلاقات الارتباطية التي طبقت على عينة البحث

الوسائل الإحصائية معامل الارتباط بيرسون ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري

في الأخير تحققت الفرضيات السابقة الذكر العامة منها و الجزئية.

**الدراسة السابقة :** رسالة ماجستير من اعداد الطالب خالد صغيور جامعة محمد بوضياف المسيلة سنة 2020

**موضوع الدراسة :**

السرعة الحركية للذراعين و علاقتها بأداء مهارات الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة .

**التساؤل العام :**

ما علاقة السرعة الحركية للذراعين بمستوى اداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

**الفرضية العامة :**

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السرعة الحركية للذراعين و اداء الضرب الساحق .

### الفرضيات الجزئية :

1 - تمارين القوة المميزة تؤثر ايجابا على السرعة الحركية للذراعين .

2 - كلما زاد تطور السرعة الحركية للذراعين ، تحسن اداء الضربة الساحقة .

### المنهج المتبع :

الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي

العينة : لم يتم تحديدها الا انها كانت تضمن مجموعة من لاعبي الكرة الطائرة الشباب أي الاشبال

### الادوات المستعملة :

ادوات القياس ، التحليل الاحصائي و اختبارات

### هدف الدراسة :

ابراز اهمية و تاثير القوة المميزة في تنمية السرعة الحركية للذراعين ، وما ينتج عنها من تحسن في اداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة

### التعليق على الدراسات:

من خلال عرض وتحليل الدراسات السابقة ذات صلة بالبحث الحالي اتضح وجود تشابه في العديد من الجوانب خصوصا فيما يتعلق بموضوع التدريب التكراري وأثره على تطوير سرعة السحق في كرة الطائرة، وكانت معظم دراسات البحث السابقة جُلها في الجزائر مما يدل على ان هذا الموضوع اخذ طابع خاص لدى باحثين جزائريين، أي في كل مرة يريدون إضافة عنصر جديد.

فيما يتعلق بمتغيرات البحث فقد تبين ان معظم دراسات البحث تشترك في تركيزها على متغير تطوير السرعة بشتى أنواعها في رياضة كرة الطائرة عن طريق الاستعانة بنظام التدريب التكراري، وذلك انه من خلال دراسات تبين ان استعمال هذه الطريقة تزيد من تطوير السرعة في هذا النشاط بالخصوص والذي سنعتمد عليه في هذا البحث.

اما من حيث الأهداف فقد تميزت بتقارب واضح حيث ان جل الدراسات لديهم هدف مشترك إلا وهو سرعة التنفيذ وان لصفة السرعة إثر كبير في تأدية المهارات والنتائج التي نتحصل عليها من خلال تطوير صفة السرعة.

فيما يتعلق بمنهج الدراسة فقد اعتمدت معظمها على منهج تجريبي إلا دراسة واحدة فقد اعتمدت على منهج وصفي ارتباطي بالإضافة الى منهج وصفي تحليلي.

من خلال الدراسات السابقة تبين ان هناك تباين واختلاف في طريقة العينة المستخدمة، فكانت بين عينة قصدية وعينة عشوائية في بعض الأحيان وتم اختيار الافراد بناء على معايير محددة تخدم موضوع البحث.

من حيث أدوات الدراسة أظهرت الدراسات السابقة والمرتبطة تنوعا في الأدوات البحثية المعتمدة حيث استخدمت المراجع العلمية والاختبارات المهارية بالإضافة الى الاستبيان على شكل أسئلة لقياس مدى فعالية تدريب التكرار في تطوير صفة السرعة في الأداء لنشاط كرة الطائرة اما في دراستنا الحالية قد تم الاعتماد على مجموعة من الأسئلة التي نحن بصدد تقديمها الى مدربي كرة الطائرة التي تتناسب مع اهداف البحث.

أجمعت معظم الدراسات السابقة على أهمية تطوير مختلف أنواع السرعة (السرعة الحركية، سرعة الأداء الحركي) في تحسين الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين، خاصة في الألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة الطائرة وقد اكدت هذه الدراسات فعالية البرامج التدريبية المركزة على تنمية السرعة، من خلال تحقيق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما أظهرت بعض الدراسات ان تطوير السرعة يرتبط ارتباطا وثيقا بتحسين بعض المهارات الأساسية المرتبطة بطبيعة النشاط، مثل الضرب الساحق والارسال في كرة الطائرة، والتصويب السريع او الارتداد الدفاعي في كرة اليد. ويدل على ان تطوير القدرات البدنية لا يمكن فصله عن المهارات التقنية، ويعزز من أهمية دمج السرعة ضمن المنظومة التدريبية.

## خلاصة:

في هذا الفصل تم استعراض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث من زوايا متعددة ونعد عامل مهم من خلال انها تقوم بإرشاد الباحث وتوجيهه، اذ تكون حلقة انطلاق وركيزة يستند عليها وقد أظهرت جميع الدراسات لن للتدريب التكراري أهمية كبير في تطوير سرعة الأداء من خلال النتائج التي تحصل عليها اغلب الباحثين وبالتالي تبين لنا في الأخير ان فرضيات البحث تحققت في كل الدراسات التي تم الاعتماد عليه

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث

# منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

بعد أن كانت لنا الفرصة في التطرق إلى معالجة الجانب النظري، نقوم في الجانب التطبيقي بتحليل أبعاد الظاهرة ميدانيًا من خلال التطرق إلى جملة من المتغيرات الامبريقية للدراسة ابتداءً من تحديد المنهج ومجتمع والولوج الى الدراسة الاستطلاعية بشقيها المكتبي والميداني، ثم وعينة الدراسة وتصميم أداة جمع البيانات والتحقق من صدقها وثباتها ووسائل المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية أو الكشفية تعتبر التطبيق الأولي لأداة الدراسة على مجموعة من عناصر المجتمع تهدف إلى الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها وأبعادها وهي تساعد الباحث في الكشف الأولي لفرضيات الدراسة، تمهيدا لبحثها بحثا معمقا وشاملا، فهي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي.

**1-1 خطوات الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها:****1-1-1 الدراسة الاستطلاعية النظرية:**

قامت الباحثة بحصر أكبر عدد ممكن من كتب ومصادر ومقالات ودراسات سابقة التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة (التدريب التكراري) وكذا (سرعة التنفيذ لتقنية السحق).

**1-1-2 الدراسة الاستطلاعية الميدانية:**

تساهم الدراسات الاستطلاعية في إيجاد مرتكز وقد من المعرفة التي تمكن الباحث من التعرف على الجوانب المختلفة للموضوع الأساسي الذي يسعى الباحث لدراسته، وبخاصة بعد أن يكون الباحث قد اطع على جهود الباحثين الآخرين، والوقوف على الجوانب النظرية والمنهجية والمفاهيم والفروض الموجودة في الدراسات السابقة، وذلك لأن الفروض تلعب دورا كبيرا على بلورة الموضوع الذي يقوم الباحث بدراستها، وبدون أن تحاول اختبار هذه الفروض أو التدليل على صحتها، الأمر الذي يساعد الباحث على بلورة موضوع البحث وصياغته بصورة محكمة للغاية، وبالتالي يدرسه بشكل صحيح للغاية، كما أنها تساهم في تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق المنهج وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالبحث بحيث يصبح من الممكن أن يتم تعديل تعليماتها في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية التي يقوم بها الباحث. (عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص38).

**1-1-3 عينة الدراسة الاستطلاعية:**

اشملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 10 مدربين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ل يتم اجراء عليهم الاختبارات السيكمترية للاستبيان.

**1-2 الخطوة الثانية عملية التحكيم:**

في الخطوة السابقة ذكرنا أنه تم بناء أداة جمع البيانات في ضوء فرضيات الدراسة صدق مفهوم التكوين الفرضي أو صدق البناء.

في هذه المرحلة تم عرض أداة الدراسة على الخبراء والمحكمين قصد عملية التحكيم وذلك لقياس صدقه الظاهري وصدق المحتوى والمضمون بعرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

قمنا بتقديم المقياس إلى عدد من أعضاء هيئة التدريس، وعددهم:

– 02 أساتذة برتبة أستاذ محاضر من معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

– 03 أساتذة برتبة أستاذ التعليم العالي من معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

بعد عملية التحكيم من الأساتذة والخبراء في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، قامت الباحثة بتوزيع الاستمارة على المدربين مع شرح طريقة ملأهما حتى يتسنى لهم الإجابة على كل عبارات الاستمارة الدراسة بكل سهولة.

## 2- منهج الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى استكشاف فعالية المنهج كأداة لتوجيه مسار الدراسة، نظراً لطبيعة الظاهرة قيد البحث التي تتطلب منهجية وصفية تحليلية. يشمل ذلك وصف وتحليل الجوانب التدريبية، بالإضافة إلى تحليل نتائج الاستبيانات. تُملي أدبيات علوم التدريب الرياضي على الباحث ضرورة التعمق في الظواهر وتحليلها كمياً ونوعياً لضمان الإحاطة الشاملة بجميع جوانب الموضوع.

يُعرّف المنهج الوصفي بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم؛ لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (حسن عثمان، 1998، ص30).

## 3- أدوات الدراسة:

تعتبر أداة البحث الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث من حل المشكلة المطروحة في الدراسة والتأكد من فرضياتها، " إن أدوات جمع البيانات هي مجموع الوسائل والمقاييس التي يعتمد عليها الباحث للحصول على المعلومات المطلوبة لفهم وحل مشكلته من المصادر المعنية بذلك". (حمدان، 1999، ص77).

وقد استخدمنا في بحثنا استبيان ليكارث ثلاثي يقيس اهم تأثيرات التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق لدى فئة اقل من 17 سنة من وجهة نظر المدربين.

### 3-1 خطوات بناء استبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق:

بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة وبعض المراجع التي لها علاقة بمتغير التدريب التكراري، ومتغير سرعة التنفيذ لتقنية السحق تم اتباع مجموعة من الخطوات لبناء الاستبيان وهي كالآتي:

#### 3-1-1 مصادر بناء الاستبيان:

بالرجوع الي الادبيات النظرية، والبحوث والدارسات التي اهتمت بدراسة بمتغير التدريب التكراري، ومتغير سرعة التنفيذ لتقنية السحق، وقياسهما.

#### 3-1-2 وصف استبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق:

قامت الباحثة باستخراج ووضع أكبر قدر ممكن من العبارات دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق، وتم فيها تحديد عبارات الاستبيان المتعلقة بالجانب الميداني موزعة على أربع ابعاد كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) عبارات ومحاور الاستبيان.

العبرة	الأبعاد	
08-01	المحور الأول: المتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق.	تدريب
21-09	المحور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق.	
30-22	المحور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة.	

حيث تم بناء استمارة أولية في ضوء فرضيات الدراسة مكونة 30 عبارة موزعة على ثلاث محاور.

#### 3-1-3 توزيع درجات الاستبيان:

الاستبيان مصمم بطريقة ليكارت ثلاثي، وتجدر الإشارة الى أن مقياس " ليكارت " في حالته العادية يأتي على شكل خمس درجات، لكن عملا بالتعديلات التي أدخلت على مقياس "ليكارت" ولاقنت قبولاً ومن

هذه التعديلات حذف فئتين، وبهذا يرغم المستجيب أو المبحوث على الاختيار بين الاستجابات. ( محمد خليفة، 1992، ص101).

جدول رقم (02) يبين درجات استبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق.

أحيانا	غالبا	دائما
1 درجة	2 درجتان	3 درجتان

#### 4- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

##### 4-1 صدق الأداة:

انطلاقاً من الوصول إلى نسبة تأكد من المقياس في الدراسة الحالية قمنا بتطبيق صدق الاختبار عن طريق الوسائل التالية مع العلم أن صدق الأداة من الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس وتعرفه "انستازي ANASTASI" إن صدق الاختبار ويعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي يشير إليه. (رضوان، 2006، ص183).

##### 4-1-1 الالتصاق الداخلي للموضوع :

وله أنواع مختلفة ويقصد به ظهور درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكلولوجية ولقد استخدم في هذه الدراسة الاتساق الداخلي ويؤدي هذا الأسلوب إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني، وذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين نتيجة كل فقرة (عبارة) في الاستمارة على حدا مع نتيجة الاستمارة ككل (المجموع الكلي) مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة.

الجدول رقم(03) معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات المحور الاول: المتغيرات

المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق.

العبارات	قيمة الارتباط	الدلالة الإحصائية
الاحظ وجود تفاوت واضح في سرعة تنفيذ الضرب الساحق بين لاعبي الفريق	0,51	دالة
تختلف سرعة تنفيذ الضرب الساحق بناء على المستوى البدني والمهاري للاعبين	0,20	دالة
يمتلك اللاعبون القدامى الأعلى قدرة على تنفيذ الضرب الساحق بسرعة تفوق المبتدئين	0,47	دالة
يؤثر مستوى اللياقة البدنية ( القوة، السرعة، المرونة ) على قدرة اللاعب في تنفيذ	0,52	دالة

		الضرب الساحق بسرعة
دالة	0,66	تلعب القدرات الإدراكية (سرعة رد الفعل واتخاذ القرار) دورا رئيسيا في سرعة تنفيذ الضرب الساحق.
دالة	0,68	تؤثر الضغوط النفسية والمنافسة على سرعة تنفيذ اللاعبين للضرب الساحق اثناء المباريات
دالة	0,71	يؤدي استخدام اساليب التدريبية الحديثة والمتنوعة ( تمارين القوة. التفاعل السريع، المحاكاة التكتيكية ) الى تطوير سرعة التنفيذ للضرب الساحق
دالة	0.0	ألاحظ ان اللاعبين الذين يخضعون لبرامج تدريبية مكلفة يظهرون فروقات ملحوظة في سرعة تنفيذ الهجوم مقارنة بالمناصب الأخرى

المصدر: من اعداد الباحثة مخرجات spss26

#### تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه تظهر القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات عبارات استبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق، تظهر النتائج قيم دالة وموجبة عند العبارات كلها.

الجدول رقم(04) معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات المحور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق.

الدالة الإحصائية	قيمة الارتباط	العبارات
دالة	0,38	يساهم التدريب المعتمد على التكرار في تحسين سرعة تنفيذ الضرب الساحق لدى اللاعبين
دالة	0,79	تشير ملاحظاتي الى وجود اختلافات بين اللاعبين في سرعة تنفيذ الضرب الساحق نتيجة لاختلاف مستويات التدريب البدني والمهاري حسب المناصب الموكلة للاعب
دالة	0,33	يعتمد طريقة التدريب التكراري على تطوير تقنية السحق
دالة	0,59	الاحظ تحسنا في سرعة تنفيذ السحق لدى اللاعبين بعد تطبيق التدريب التكراري.

دالة	0,63	يساعد التدريب التكراري في تحسين الدقة الى جانب السرعة في اداء السحق
دالة	0,57	يستجيب اللاعبون بشكل ايجابي عند تطبيق اسلوب التدريب التكراري في التدريب
دالة	0,76	كثافة التدريب التكراري يؤدي الى ارهاق اللاعبين اثناء التدريب والمنافسة
دالة	0,60	يساعد التدريب التكراري اللاعبين على تحسين سرعة قوة الارتقاء اثناء السحق
دالة	0,87	تؤثر عملية التدريب التكراري على تركيز اللاعبين اثناء المباريات
دالة	0,78	يساهم التدريب التكراري في تحسين سرعة ضربات السحق لدى اللاعبين
دالة	0,62	يساعد التدريب التكراري في التقليل من الازياء اثناء تنفيذ السحق في المباريات
دالة	0,725	يكتسب اللاعبون الثقة في ادائهم عند ممارسة سرعة تنفيذ السحق بشكل مستمر
دالة	0,86	التدريب التكراري المحكم يساهم في تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات من خلال تنفيذ الهجوم الساحق.

المصدر: من اعداد الباحثة مخرجات spss26

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه تظهر القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات عبارات استبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق، تظهر النتائج قيم دالة وموجبة عند العبارات كلها.

الجدول رقم(05) معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات المحور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة.

الدالة الإحصائية	قيمة الارتباط	العبارات
دالة	0,70	تساهم عملية التدريب التكراري بضبط شدة الحمل الذي لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة
دالة	0,77	التدريب التكراري يخصص تمارين لتنمية القوة الانفجارية للرجلين بما يتناسب لاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة
دالة	0,86	يوفر التدريب التكراري فترات بينية ذات راحة كافية حسب شدة الحمل لدى لاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة
دالة	0,73	التدريب التكراري يراعي مبدأ التدرج في تنمية وتطوير سرعة تنفيذ الهجوم الساحق

		لدى لاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة
دالة	0,83	التدريب التكراري يساهم في تطوير الجوانب التقنية والتكتيكية للاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة
دالة	0,97	التدريب التكراري يمتاز بالتسلسل المنطقي للتمارين وله خاصية التعديل وفقا لاحتياجات اللاعبين اقل من 17 سنة
دالة	0,83	التدريب التكراري يراعى مبدأ الفروقات الفردية للاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة
دالة	0,86	التدريب التكراري يراعي الخصائص النفسية للاعبين حسب الفئة العمرية
دالة	0,89	التدريب التكراري يراعي المستوى البدني للاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة

**المصدر: من اعداد الباحثة مخرجات spss26**

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه تظهر القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات عبارات استبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق، تظهر النتائج قيم دالة وموجبة عند العبارات كلها.

**4-2 ثبات أداة الدراسة:**

يقصد بثبات الاستبيان، أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، عن طريق التطبيق مرة واحدة من خلال تطبيق طريقة التجزئة النصفية أسلوب جوتمان معامل، وطريقة ألفا كرونباخ، يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان. (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص 178).

**أ-ثبات استبيان بطريقة ألفا كرونباخ:**

ويعرف بمقياس الاتساق الداخلي، أي مدى ارتباط مجموعة من العناصر ارتباطاً وثيقاً، هو وهو من بين الطريقة الشائعة تستخدم لقياس موثوقية النتيجة، وتشير الموثوقية إلى مقدار التباين الحقيقي الذي يمكن حسابه بواسطة التباين الملحوظ في القياس، تم اقتراح عدة معاملات لتقدير الموثوقية من الاتساق الداخلي، والألفا (Cronbach's alpha)، ويعد ألفا كرونباخ أحد أكثر معايير الموثوقية استخداماً في العلوم الاجتماعية والتنظيمية.

جدول رقم (06): يبين قيمة معامل الفاكرونباخ لاستبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق.

مستوى الدلالة	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
معنوي	0,82	المحور الأول: المتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق.
معنوي	0,89	المحور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق.
معنوي	0,94	المحور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة.

5- مجتمع الدراسة وعينتها:

5-1 مجتمع الدراسة:

يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد دراسة. (ربحي ، غنيم، 2000، ص137).

و تتمثل في دراستنا في مجموعة مدربين للكرة الطائرة لهم صلة مباشرة بالفئة المستهدفة ببحث

يتكوّن مجتمع الدراسة من الأندية التابعة للرابطة الولائية لكرة الطائرة لولاية البويرة، والأندية التابعة للرابطة الولائية لولاية بومرداس.

5-2 عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من عينة الدراسة من 50 مدربًا (30 مدربًا و 20 مساعد مدرب) من ولايتي البويرة وبومرداس، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة لضمان تمثيلهم الصادق.

6- مجالات الدراسة:

6-1 المجالات المكاني:

تم اختيار القاعات المتعددة الرياضات المتواجدة في ولاية البويرة لإجراء الدراسة. يعود سبب التنقل إلى ولاية بومرداس إلى عدم توفر قاعات مماثلة أو مناسبة في ولاية البويرة، مما استدعى الاستعانة بالرابطة الولائية لكرة الطائرة بولاية بومرداس.

## 6-2 المجالات الزماني:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة شهر ديسمبر 2024 وشهر مارس 2025، حيث قمنا بـ:

بدأت عملية تحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة بتاريخ 25 ديسمبر 2025.

تبع ذلك تصميم الاستبيان في 29 جانفي 2025، وتم توزيعه في 20 مارس 2025، مع استرجاعه خلال أسبوع من تاريخ التوزيع.

## 7- الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

### 7-1 الإحصاء الوصفي:

– المتوسط الحسابي: من مقاييس النزعة المركزية يستعمل للتعرف على متوسط توزيع الدرجة من مجموع درجات.

– الانحراف المعياري: يعد من مقاييس التشتت ويستعمل للتعرف على درجة انحراف الدرجة

$$S_x^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{N-1}$$

– حساب النسب المئوية والتكرار: للتعرف على أهم النتائج وفي إطار وصف نسبة تكرار الإجابات في عينة الدراسة ولمعرفة النسب المئوية لتمثيل الأفراد ولمعرفة النسب المئوية للتمثيل.

### 7-2 الإحصاء الاستدلالي:

– معامل الارتباط الخطي بيرسون r: لحساب الارتباطات البسيطة:

– مع العلم أن النسبة المئوية للمتوسط الموزون تعبر عن درجة الموافقة أو الأهمية النسبية.

– بطريقة ألفاكونباخ:  $r_\alpha = \frac{N}{N-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)$  حيث:

–  $S_i^2$ : تباين العبارات،  $S_x^2$ : التباين الكلي لمجمع الدرجات، N: عدد العبارات.

– لتقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).

– بعد تفرغ بيانات الاستمارات الصالحة للدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي استخدمنا.

البرنامج الإحصائية SPSS26 لحساب العلاقات والقوانين الإحصائية المستخدمة في البحث.

## الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1 عرض وتحليل نتائج محور الأول: المتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق.

جدول رقم (07) يبين والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الأول: المتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق.

العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مجموع الدرجات
العبارة 1	2,36	3	0,77	118
العبارة 2	2,26	2	0,80	113
العبارة 3	2,28	2,5	0,80	114
العبارة 4	2,28	2	0,72	114
العبارة 5	2,02	2	0,79	101
العبارة 6	2,3	2	0,76	115
العبارة 7	2,14	2	0,72	107
العبارة 8	2,34	2	0,71	117

تحليل النتائج:

كشفت نتائج الدراسة المُبيّنة في الجدول أعلاه، عن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الثاني لاستبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق، والمُتعلق بالمتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق، ما يلي:

العبارة 01: "نلاحظ وجود تفاوت واضح في سرعة تنفيذ الضرب الساحق بين لاعبي الفريق"

يشير المتوسط الحسابي الذي يقترب من 2.5 إلى أن هناك ميلاً عاماً إلى وجود تفاوت ملحوظ في سرعة أداء الضرب الساحق بين اللاعبين. يؤكد الانحراف المعياري النسبي (أكبر من 0.5) على هذا التباين،

مما يعني أن استجابات اللاعبين أو تقييماتهم لهذه العبارة ليست متقاربة جداً، وهناك انتشار في البيانات. هذا يدعم فكرة أن بعض اللاعبين قد يكونون أسرع بكثير في تنفيذ السحق من غيرهم ضمن نفس الفريق.

العبارة 02: "تختلف سرعة تنفيذ الضرب الساحق بناءً على المستوى البدني والمهاري للاعبين"

يعكس المتوسط الحسابي 2.26 اتجاهًا قوياً نحو وجود علاقة بين سرعة تنفيذ الضرب الساحق والمستوى البدني والمهاري. يشير الانحراف المعياري المرتفع نسبياً (0.803) إلى تباين أكبر في الآراء أو الملاحظات حول مدى تأثير هذه المتغيرات، مما قد يعني أن البعض يرى تأثيراً كبيراً بينما يرى آخرون تأثيراً أقل، أو أن هذا التأثير يختلف بشكل كبير بين اللاعبين ذوي المستويات المختلفة.

العبارة 03: "يملك اللاعبون الأداء العالي قدرة على تنفيذ الضرب الساحق بسرعة تفوق المبتدئين"

بقيمة متوسط 2.28، هناك اتفاق واسع على أن اللاعبين ذوي الأداء العالي يتفوقون في سرعة تنفيذ الضرب الساحق مقارنة بالمبتدئين. يشير الانحراف المعياري (0.809) إلى أن هناك قدراً من التباين في مدى قوة هذا التفاوت، مما قد يعكس اختلافات في تعريف "الأداء العالي" أو "المبتدئين" بين المقيمين، أو ببساطة وجود بعض الحالات التي قد لا ينطبق عليها هذا بشكل صارم.

العبارة 04: "يؤثر مستوى اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة) على قدرة اللاعب في تنفيذ الضرب الساحق بسرعة"

يعكس المتوسط الحسابي 2.28 اقتناعاً قوياً بأن مكونات اللياقة البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة تلعب دوراً هاماً في سرعة تنفيذ الضرب الساحق. الانحراف المعياري المنخفض نسبياً مقارنة ببعض العبارات الأخرى (0.72) يدل على أن هناك اتفاقاً أكبر بين المستجيبين حول أهمية هذا العامل، مما يشير إلى أن تأثير اللياقة البدنية على سرعة السحق يعتبر عاملاً مستقراً ومهماً.

العبارة 05: "تلعب القدرات الإدراكية (سرعة رد الفعل واتخاذ القرار) دوراً رئيسياً في سرعة تنفيذ الضرب الساحق"

يعتبر المتوسط الحسابي 2.02 هو الأدنى بين جميع العبارات، مما يشير إلى أن القدرات الإدراكية (سرعة رد الفعل واتخاذ القرار) تعتبر ذات تأثير كبير ومباشر على سرعة تنفيذ الضرب الساحق. على الرغم من أن المتوسط منخفض، إلا أن الانحراف المعياري (0.79) لا يزال يشير إلى وجود بعض التباين في الآراء، ربما لأن البعض قد يرى أن الجانب البدني أكثر أهمية من الجانب الإدراكي أو العكس.

العبارة 06: "يؤثر الضغوط النفسية والمنافسة على سرعة تنفيذ اللاعبين للضرب الساحق أثناء المباريات"

يشير المتوسط الحسابي 2.30 إلى أن هناك إدراكاً واسعاً لتأثير الضغوط النفسية والمنافسة على سرعة تنفيذ الضرب الساحق. الانحراف المعياري (0.76) يعكس وجود بعض التباين في تقدير حجم هذا التأثير، حيث قد يرى البعض أن التأثير كبير جداً، بينما قد يرى آخرون أنه أقل أهمية أو أن اللاعبين يتكيفون معها بشكل أفضل.

العبارة 07: "يؤدي استخدام أساليب تدريبية حديثة ومتطورة (تمارين القوة، التفاعل السريع، المحاكاة التكتيكية) إلى تطوير سرعة التنفيذ للضرب الساحق"

يعكس المتوسط الحسابي 2.14 اتفاقاً قوياً على أن الأساليب التدريبية الحديثة والمتطورة تساهم بشكل فعال في تطوير سرعة تنفيذ الضرب الساحق. الانحراف المعياري المنخفض نسبياً (0.73) يؤكد على هذا الاتفاق، مما يشير إلى أن المتخصصين أو المدربين يرون أن هذه الأساليب لها تأثير إيجابي وملحوس في تحسين سرعة السحق.

العبارة 08: "تلاحظ أن اللاعبين الذين يخضعون لبرامج تدريبية مكثفة يظهرون فروقات ملحوظة في سرعة تنفيذ الهجوم مقارنة بالمناصب الأخرى"

يشير المتوسط الحسابي 2.34 إلى أن البرامج التدريبية المكثفة تُحدث فرقاً إيجابياً وملحوظاً في سرعة تنفيذ الهجوم (الضرب الساحق) لدى اللاعبين مقارنة بالمراكز الأخرى. الانحراف المعياري هو الأدنى بين جميع العبارات (0.72)، مما يدل على وجود اتفاق كبير جداً بين المستجيبين حول فعالية هذه البرامج التدريبية في تحسين سرعة الأداء الهجومي، مما يجعلها عاملاً حاسماً ومجمعاً عليه.

تظهر البيانات أن جميع المتغيرات المذكورة لها تأثير على سرعة تنفيذ مهارة السحق، مع درجات متفاوتة من الاتفاق والتباين. ويبدو أن القدرات الإدراكية والأساليب التدريبية الحديثة والبرامج التدريبية المكثفة تحظى بأعلى درجات الاتفاق حول أهميتها وتأثيرها الإيجابي على سرعة الأداء. في المقابل، يظهر التفاوت في سرعة تنفيذ الضرب الساحق بين اللاعبين وتأثر السرعة بالمستوى البدني والمهاري والضغوط النفسية بتباينات أعلى في النقييمات، مما قد يتطلب مزيداً من البحث أو التفسير لفهم هذه الاختلافات.

2-1 عرض وتحليل نتائج محور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق.

جدول رقم (08) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق.

العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مجموع الدرجات
العبارة 9	2,16	2	0,79	108
العبارة 10	1,94	2	0,79	97
العبارة 11	2,14	2	0,75	107
العبارة 12	2,22	2	0,78	111
العبارة 13	2,08	2	0,72	104
العبارة 14	2,18	2	0,82	109
العبارة 15	2,12	2	0,77	106
العبارة 16	2,08	2	0,82	104
العبارة 17	2,14	2	0,80	107
العبارة 18	1,98	2	0,79	99
العبارة 19	1,96	2	0,80	98
العبارة 20	2,2	2	0,83	110
العبارة 21	2,12	2	0,77	106

تحليل النتائج:

كشفت نتائج الدراسة المُبيّنة في الجدول أعلاه، عن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الثاني لاستبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق، والمُتعلق بفعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق، ما يلي:

العبارة 09: "يساهم التدريب المعتمد على التكرار في تحسين سرعة تنفيذ الضرب الساحق لدى اللاعبين".

يشير المتوسط الحسابي الذي يقترب من 2 إلى موافقة قوية على أن التدريب التكراري يساهم في تحسين سرعة أداء الضرب الساحق. الانحراف المعياري النسبي (0.79) يدل على وجود بعض التباين في الآراء، مما قد يعني أن بعض المستجيبين يرون هذا التأثير كبيراً جداً، بينما يراه آخرون أقل قوة، أو أن فعاليته تختلف باختلاف اللاعبين.

العبارة 10: "تشير ملاحظاتي الى وجود اختلافات بين اللاعبين في سرعة تنفيذ الضرب الساحق نتيجة لاختلاف مستويات التدريب البدني والمهاري حسب المناصب الموكلة للاعب"

يُعد المتوسط الحسابي 1.94 من أدنى المتوسطات في الجدول، مما يشير إلى اتفاق كبير جداً على أن اختلافات سرعة تنفيذ الضرب الساحق بين اللاعبين تعود إلى تباين مستويات تدريبهم البدني والمهاري وحسب مراكزهم. الانحراف المعياري (0.79)، على الرغم من كونه مرتفعاً نسبياً، يؤكد وجود هذا التباين في الملاحظات أو الإدراك، لكن الاتجاه العام يظل نحو تأكيد هذه الفروقات.

العبارة 11: "يعتمد طريقة التدريب التكراري على تطوير تقنية السحق"

يعكس المتوسط الحسابي 2.14 اتفاقاً قوياً على أن التدريب التكراري يُعتبر وسيلة فعالة لتطوير تقنية مهارة السحق. الانحراف المعياري المنخفض نسبياً (0.75) يدل على أن هناك إجماعاً كبيراً بين المستجيبين على أهمية التدريب التكراري في تحسين الجانب التقني لمهارة السحق.

العبارة 12: "تلاحظ تحسناً في سرعة تنفيذ السحق لدى اللاعبين محور تطبيق التدريب التكراري"

يشير المتوسط الحسابي 2.22 إلى موافقة واضحة على وجود تحسن ملحوظ في سرعة تنفيذ السحق محور تطبيق التدريب التكراري. الانحراف المعياري (0.78) يعكس وجود بعض التباين في مدى هذا التحسن، مما قد يعني أن بعض اللاعبين قد يظهرون تحسناً أكبر من غيرهم، أو أن تقدير التحسن يختلف بين الملاحظين.

العبارة 13: "يساعد التدريب التكراري في تحسين الدقة إلى جانب السرعة في أداء السحق"

المتوسط الحسابي 2.08 يشير إلى اتفاق قوي على أن التدريب التكراري لا يؤثر فقط على السرعة بل يساهم أيضاً في تحسين دقة أداء السحق. الانحراف المعياري (0.72) هو منخفض نسبياً، مما يدل على وجود إجماع عالٍ بين المستجيبين حول فعالية التدريب التكراري في تطوير كلا الجانبين (السرعة والدقة) معاً.

العبارة 14: "يستجيب اللاعبون بشكل إيجابي عند تطبيق أسلوب التدريب التكراري في التدريب"

يعكس المتوسط الحسابي 2.18 أن هناك استجابة إيجابية من اللاعبين تجاه التدريب التكراري. ومع ذلك، يشير الانحراف المعياري المرتفع نسبياً (0.82) إلى تباين في مدى هذه الاستجابة الإيجابية، حيث قد يكون بعض اللاعبين أكثر تقبلاً واندفاعاً لهذا النوع من التدريب من غيرهم.

العبارة 15: "كثافة التدريب التكراري يؤدي إلى إرهاق اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة"

المتوسط الحسابي 2.12 يشير إلى إدراك أن كثافة التدريب التكراري قد تؤدي إلى إرهاق اللاعبين. الانحراف المعياري (0.77) يدل على أن هناك بعض التباين في تقدير مدى تأثير الإرهاق، مما قد يعني أن بعض اللاعبين يتأثرون أكثر من غيرهم أو أن الإرهاق يظهر بدرجات متفاوتة.

العبارة 16: "يساعد التدريب التكراري اللاعبين على تحسين سرعة قوة الارتفاع أثناء السحق"

يعكس المتوسط الحسابي 2.08 اتفاقاً على أن التدريب التكراري يساعد في تحسين سرعة وقوة الارتفاع أثناء السحق. الانحراف المعياري المرتفع نسبياً (0.82) يشير إلى وجود بعض التباين في مدى هذا التحسن، مما قد يعكس اختلافات فردية في الاستجابة للتدريب أو في تقدير مدى تأثيره على قوة الارتفاع.

العبارة 17: "تؤثر عملية التدريب التكراري على تركيز اللاعبين أثناء المباريات"

يشير المتوسط الحسابي 2.14 إلى إدراك أن عملية التدريب التكراري تؤثر على تركيز اللاعبين أثناء المباريات. الانحراف المعياري (0.80) يدل على وجود تباين في الآراء، مما قد يعني أن البعض يرى تأثيراً سلبياً على التركيز (نتيجة للإرهاق مثلاً)، بينما قد يرى آخرون أن التدريب التكراري يحسن التركيز على المدى الطويل من خلال أتمتة المهارة.

العبارة 18: "يساهم التدريب التكراري في تحسين سرعة ضربات السحق لدى اللاعبين" المتوسط الحسابي 1.98 هو من بين الأدنى في الجدول، مما يدل على اتفاق قوي جداً على أن التدريب التكراري يساهم بشكل فعال في تحسين سرعة ضربات السحق لدى اللاعبين. الانحراف المعياري (0.79) يؤكد وجود هذا الاتفاق العام، على الرغم من بعض التباين في الملاحظات الفردية.

العبارة 19: "يساعد التدريب التكراري في التقليل من الأخطاء أثناء تنفيذ السحق في المباريات"

يُعد المتوسط الحسابي 1.96 الأدنى في الجدول، مما يشير إلى اتفاق قوي جداً وواسع النطاق على أن التدريب التكراري يلعب دوراً حاسماً في تقليل الأخطاء أثناء تنفيذ السحق في المباريات. الانحراف المعياري (0.81) يظهر بعض التباين، لكن الاتجاه العام يؤكد فعالية التدريب التكراري في تحسين دقة الأداء وتقليل الأخطاء.

العبارة 20: "يكسب اللاعبون الثقة في ادائهم عند ممارسة سرعة تنفيذ السحق بشكل مستمر"

المتوسط الحسابي 2.20 يشير إلى اتفاق على أن الممارسة المستمرة لسرعة تنفيذ السحق تزيد من ثقة اللاعبين. ومع ذلك، فإن الانحراف المعياري الأعلى (0.83) يدل على تباين أكبر في مدى هذه الثقة المكتسبة، مما قد يعني أن بعض اللاعبين يكتسبون ثقة أكبر من غيرهم، أو أن الثقة تعتمد أيضاً على عوامل أخرى.

العبارة 21: "التدريب التكراري المحكم يساهم في تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات من خلال تنفيذ الهجوم الساحق"

يعكس المتوسط الحسابي 2.12 اتفاقاً قوياً على أن التدريب التكراري المنظم والمتقن يساهم في تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات عبر تحسين أداء الهجوم الساحق. الانحراف المعياري (0.77) يدل على وجود بعض التباين، لكن الإجماع العام يؤكد على أهمية التدريب التكراري المحكم لتحقيق الأهداف التنافسية.

تظهر البيانات اتفاقاً قوياً على فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق، وتحسين جوانب أخرى مثل الدقة وتقليل الأخطاء وزيادة الثقة. العبارات التي حصلت على أدنى متوسطات حسابية (مثل تأثير التدريب البدني والمهاري على اختلافات السرعة، وتحسين سرعة ضربات السحق، وتقليل الأخطاء) تشير إلى أعلى درجات الاتفاق والإجماع على أهمية التدريب التكراري في هذه الجوانب. بينما تشير الانحرافات المعيارية المرتفعة نسبياً في بعض العبارات إلى وجود تباين في مدى تقدير تأثير التدريب التكراري، أو في استجابة اللاعبين له، مما قد يتطلب دراسة معمقة للعوامل الفردية المؤثرة.

### 1-3 عرض وتحليل نتائج محور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة.

جدول رقم (09) يبين التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة.

العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مجموع الدرجات
العبارة 22	2,2	2	0,69	110
العبارة 23	2,16	2	0,84	108
العبارة 24	2,06	2	0,79	103
العبارة 25	2,1	2	0,78	105
العبارة 26	2	2	0,85	100
العبارة 27	2,04	2	0,80	102
العبارة 28	2,24	2	0,79	112
العبارة 29	2,16	2	0,79	108
العبارة 30	2,08	2	0,89	104

#### تحليل النتائج:

كشفت نتائج الدراسة المُبيّنة في الجدول أعلاه، عن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الثاني لاستبيان دور التدريب التكراري في تنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق، والمُتعلق بالخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة، ما يلي:

العبارة 22: "تساهم عملية التدريب التكراري بضبط شدة الحمل لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة"

التحليل: يشير المتوسط الحسابي 2.2 إلى موافقة قوية على أن التدريب التكراري يلعب دورًا مهمًا في التحكم بحدة الحمل التدريبي للاعبين تحت 17 سنة. الانحراف المعياري المنخفض نسبيًا (0.69) يدل على أن هناك اتفاقًا كبيرًا بين المستجيبين حول فعالية التدريب التكراري في هذا الجانب، مما يشير إلى أنه أداة منهجية موثوقة لضبط الشدة في هذه الفئة العمرية.

العبارة 23: "التدريب التكراري يخصص تمارين لتنمية القوة الانفجارية للرجلين بما يتناسب لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة"

يعكس المتوسط الحسابي 2.16 موافقة على أن التدريب التكراري يتضمن تمارين مخصصة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين بما يتناسب مع الفئة العمرية أقل من 17 سنة. ومع ذلك، يشير الانحراف المعياري المرتفع نسبيًا (0.84) إلى تباين أكبر في الآراء، مما قد يعني أن بعض المستجيبين يرون أن التخصيص غير كافٍ أو أن الحاجة لمثل هذه التمارين تختلف بين اللاعبين ضمن هذه الفئة العمرية.

العبارة 24: "يوفر التدريب التكراري فترات بينية ذات راحة كافية حسب شدة الحمل لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة"

المتوسط الحسابي 2.06 يشير إلى اتفاق قوي على أن التدريب التكراري يوفر فترات راحة بينية كافية تتناسب مع شدة الحمل للاعبين تحت 17 سنة. الانحراف المعياري (0.79) يدل على وجود بعض التباين في الملاحظات، لكن الاتجاه العام يؤكد على أهمية وجدوى تصميم فترات الراحة بعناية في هذا النوع من التدريب.

العبارة 25: "التدريب التكراري يراعي مبدأ التدرج في تنمية وتطوير سرعة تنفيذ الهجوم الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة"

يعكس المتوسط الحسابي 2.1 اتفاقًا قويًا على أن التدريب التكراري يتبع مبدأ التدرج في تنمية وتطوير سرعة تنفيذ الهجوم الساحق لهذه الفئة العمرية. الانحراف المعياري المنخفض نسبيًا (0.78) يؤكد أن هذا المبدأ يُعتبر مهمًا ومطابقًا بشكل جيد في تصميم برامج التدريب التكراري للاعبين تحت 17 سنة.

العبارة 26: "التدريب التكراري يساهم في تطوير الجوانب التقنية والتكتيكية للاعبين كرة الطائرة أقل من 17 سنة"

المتوسط الحسابي 2.0 هو الأدنى في الجدول، مما يشير إلى اتفاق قوي جدًا على أن التدريب التكراري يساهم بشكل فعال في تطوير الجوانب التقنية والتكتيكية للاعبين كرة الطائرة الأقل من 17 سنة. الانحراف المعياري المرتفع نسبيًا (0.85) قد يعكس بعض التباين في مدى تقدير تأثير التدريب التكراري على كل من الجانب التقني والتكتيكي بشكل منفصل، أو اختلاف في تطبيق هذا الجانب من التدريب.

العبارة 27: "التدريب التكراري يمتاز بالتسلسل المنطقي للتمارين وله خاصية التعديل وفقا لاحتياجات اللاعبين أقل من 17 سنة"

يشير المتوسط الحسابي 2.04 إلى اتفاق قوي على أن التدريب التكراري يتميز بتسلسل منطقي وقابلية للتعديل لتناسب احتياجات اللاعبين تحت 17 سنة. الانحراف المعياري (0.807) يدل على وجود بعض التباين في الآراء، لكن الاتجاه العام يؤكد على مرونة التدريب التكراري وقدرته على التكيف مع الفروقات الفردية.

العبارة 28: "التدريب التكراري يراعي مبدأ الفروقات الفردية للاعبين كرة الطائرة أقل من 17 سنة".

المتوسط الحسابي 2.24 هو الأعلى في الجدول، مما يشير إلى موافقة قوية جدًا على أن التدريب التكراري يأخذ في الاعتبار الفروقات الفردية بين اللاعبين تحت 17 سنة. الانحراف المعياري (0.79) يدل على وجود بعض التباين في تطبيق هذا المبدأ أو في مدى الإدراك له، لكن الملاحظة العامة هي أن هذا الجانب مهم ويتم مراعاته.

العبارة 29: "التدريب التكراري يراعي الخصائص النفسية للاعبين حسب الفئة العمرية".

يعكس المتوسط الحسابي 2.16 اتفاقًا على أن التدريب التكراري يراعي الخصائص النفسية للاعبين ضمن هذه الفئة العمرية. الانحراف المعياري (0.79) يشير إلى وجود بعض التباين، مما قد يعني أن تطبيق هذا المبدأ يختلف بين المدربين، أو أن فهم الخصائص النفسية لهذه الفئة ليس موحدًا تمامًا.

العبارة 30: "التدريب التكراري يراعي المستوى البدني للاعبين كرة الطائرة أقل من 17 سنة"

القراءة الإحصائية: المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.08، والانحراف المعياري 0.899. الوسيط هو 2. مجموع القيم هو 108.

المتوسط الحسابي 2.08 يشير إلى اتفاق قوي على أن التدريب التكراري يأخذ في الاعتبار المستوى البدني للاعبين تحت 17 سنة. ومع ذلك، فإن الانحراف المعياري الأعلى (0.89) يدل على وجود تباين كبير نسبيًا، مما قد يعني أن تقدير المستوى البدني يختلف، أو أن برامج التدريب لا تتناسب دائمًا بشكل مثالي مع جميع مستويات اللياقة البدنية داخل هذه الفئة.

بشكل عام، تظهر البيانات اتفاقًا قويًا على أن التدريب التكراري، بخصائصه المنهجية، يُعتبر فعالًا ومناسبًا لتطوير لاعبي كرة الطائرة في الفئة العمرية أقل من 17 سنة. هناك إجماع على مراعاة مبادئ مثل ضبط شدة الحمل، والتدرج، وتطوير الجوانب التقنية والتكتيكية. كما أن هناك وعيًا بأهمية مراعاة الفروقات الفردية والخصائص النفسية والمستوى البدني. العبارات التي حصلت على متوسطات حسابية منخفضة (مثل مساهمة التدريب في تطوير الجوانب التقنية والتكتيكية) تشير إلى أعلى درجات الاتفاق والإجماع على أهمية هذه الجوانب في التدريب التكراري. في المقابل، تشير الانحرافات المعيارية المرتفعة نسبيًا في بعض العبارات إلى وجود بعض التباين في تطبيق هذه المبادئ أو في إدراك مدى فعاليتها، مما قد يستدعي المزيد من التخصيص أو التدريب للمدربين.

## 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية:

توجد طردية ايجابية دالة إحصائياً بين المستوى البدني والمهاري (القوة، السرعة، المرونة، القدرات الإدراكية) للاعبين كرة الطائرة أقل من 17 سنة، وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق.

ونتائج الفرضية موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (10): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بيرسون بين المستوى البدني والمهاري وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق.

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
المستوى البدني والمهاري	4,48	1,13	0,549	49	0,00	دال
سرعة تنفيذهم لمهارة السحق	13,5	3,12				

المصدر: من اعداد الباحثة مخرجات spss26

يبين الجدول رقم (10) العلاقة الطردية بين المستوى البدني والمهاري وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق لأفراد العينة البالغ عددهم 50 مدرب الدلالة 0,05، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بإجابة المدربين على محور المستوى البدني والمهاري قدر بـ (4,48) وانحراف معياري بـ (1,13)، أما نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بإجابة المدربين على سرعة تنفيذهم لمهارة السحق بـ (13,5) وانحراف معياري بـ (3,12).

وبحساب معامل الارتباط (R.Person) والتي بلغ قيمته (0,549) عند درجة الحرية (49) وهي قيمة دالة احصائياً والتي تبينها القيمة الاحتمالية (Sig=0,00)، لأنها أصغر من مستوى دلالة إحصائية (0,05) وبالتالي توجد علاقة طردية بين المستوى البدني والمهاري وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق.

## 2-1 ماقشة نتائج الفرضية الاولى:

تنص الفرضية على أنه:

توجد علاقة طردية ايجابية دالة إحصائياً بين المستوى البدني والمهاري (القوة، السرعة، المرونة، القدرات الإدراكية) للاعبين كرة الطائرة أقل من 17 سنة، وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق.

يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول السابق طردية ايجابية بين المستوى البدني والمهاري وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق والتي تساوي (0,549)، تشير هذه القيمة إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية طردية بين المستوى البدني والمهاري وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق، بمعنى آخر، كلما زادت المستوى البدني والمهاري، هناك اتجاه لتحسن سرعة تنفيذهم لمهارة السحق.

يشير الجدول رقم (10) إلى نتائج إحصائية تهدف إلى دراسة العلاقة بين متغيرين أساسيين لدى لاعبي كرة الطائرة الذين تقل أعمارهم عن 17 عاماً: الأول هو "المستوى البدني والمهاري" (الذي يشمل القوة، السرعة، المرونة، والقدرات الحركية)، والثاني هو "سرعة تنفيذهم لمهارة السحق".

يُظهر الجدول أن المتوسط الحسابي للمستوى البدني والمهاري للعينة بلغ 4.48 بانحراف معياري قدره 1.13. هذا يعني أن تقديرات مستوى اللاعبين البدني والمهاري تتجمع حول هذه القيمة مع تشتت معين يعكسه الانحراف المعياري. أما بالنسبة لمتغير "سرعة تنفيذ مهارة السحق"، فقد بلغ المتوسط الحسابي 13.5، وبانحراف معياري 3.12.

أهم ما في الجدول هو قيمة "معامل الارتباط بيرسون (R.Person)" بين المتغيرين، والتي بلغت 0.549. هذه القيمة موجبة وتشير إلى وجود علاقة طردية متوسطة القوة بين المستوى البدني والمهاري وسرعة تنفيذ مهارة السحق. أي أنه كلما ارتفع المستوى البدني والمهاري للاعبين، التي سرعة تنفيذهم لمهارة السحق في الزيادة. عادةً ما تشير إلى أن هذا الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة مرتفع (مثلاً  $p < 0.01$ ) ويؤكد ذلك عمود "مستوى الدلالة" الذي أظهر قيمة 0.00 (يفهم منها  $p < 0.001$ )، ووصفت "الدلالة الإحصائية" بأنها "دال". أجري هذا التحليل بدرجات حرية (df) بلغت 49.

إن قيمة معامل الارتباط ( $r=0.549$ ) التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة تعتبر ذات دلالة عملية جيدة، حيث تشير إلى أن تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين الناشئين يمكن أن يسهم بشكل ملموس في تحسين سرعة السحق لديهم. هذا يدعم أهمية تصميم برامج تدريبية شاملة ومتكاملة للناشئين تركز على تطوير هذه القدرات بشكل متوازن، وعدم إهمال أي جانب على حساب الآخر. قد تختلف قوة الارتباط قليلاً بين الدراسات المختلفة بناءً على طبيعة العينة (العمر، الجنس، مستوى الخبرة)، الأدوات المستخدمة في القياس، والمتغيرات البدنية والمهارية المحددة التي تم تضمينها. ومع ذلك، فإن الاتجاه العام يؤكد على هذه العلاقة الإيجابية، مما يجعل نتائج هذه الدراسة متسقة مع الإطار النظري والأدبيات

البحثية السائدة في هذا المجال، وتضيف دليلاً إضافياً على أهمية الإعداد البدني والمهاري المتكامل للاعبين كرة الطائرة لتحقيق أداء هجومي فعال.

تتفق نتائج هذه الدراسة، التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً ( $r = 0.549, p < 0.001$ ) بين المستوى البدني والمهاري وسرعة تنفيذ مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة، مع الاتجاه العام للدراسات السابقة في مجال علوم الحركة والتدريب الرياضي. فقد توصل الزبيدي وآخرون (2020) إلى وجود علاقة ارتباط قوية بين القوة العضلية وسرعة الأداء في مهارات الهجوم المركبة، وهو ما يدعم نتائج هذه الدراسة من حيث أهمية تحسين القوة البدنية في رفع كفاءة الأداء المهاري. كما بينت دراسة سليم (2018) دور القدرات الإدراكية والسرعة الحركية في تسريع تنفيذ الضرب الساحق، ما ينسجم مع ما ذهبت إليه الدراسة الحالية من أهمية الدمج بين المهارات البدنية والمعرفية. كذلك، أوضحت دراسة محمود وآخرون (2019) أن اللاعبين الناشئين يتأثرون بشكل كبير بتطور عناصر اللياقة البدنية، خصوصاً في المهارات التي تتطلب تنسيقاً عالياً بين أكثر من قدرة بدنية ومهارية، وهو ما يؤكد نتائج الفرضية الأولى للدراسة. ورغم أن بعض الدراسات ركزت على جانب واحد فقط من القدرات البدنية (مثل القوة أو السرعة)، فإن تميز هذه الدراسة يكمن في تناولها المتكامل للعناصر البدنية والمهارية معاً، مما يضيف بعداً شمولياً وواقعياً يتناسب مع طبيعة مهارة السحق المركبة. وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية تعد امتداداً علمياً للدراسات السابقة، وتُسهم في تعزيز القاعدة المعرفية الخاصة بتطوير مهارات الهجوم في الكرة الطائرة للناشئين.

بناءً على ما سبق يرى الباحثة أن الفرضية الأولى للدراسة القائلة توجد طردية اجابية دالة إحصائياً بين المستوى البدني والمهاري (القوة، السرعة، المرونة، القدرات الإدراكية) للاعبين كرة الطائرة أقل من 17 سنة، وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق للدراسة قد تحققت.

### 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

ونتائج الفرضية موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (11): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بيرسون بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها.

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التدريب التكراري	1,94	0,79	0,618	49	0,00	دال
سرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها	2,11	0,51				

المصدر: من اعداد الباحثة مخرجات spss26

يبين الجدول رقم (11) العلاقة الارتباطية بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها لأفراد العينة البالغ عددهم 50 مدرب الدلالة 0,05، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بإجابة المدربين على محور استخدام برامج التدريب التكراري قدر بـ (1,94) وانحراف معياري بـ (0,79)، أما نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بإجابة المدربين على سرعة تنفيذهم لمهارة السحق ودقتها بـ (2,11) وانحراف معياري بـ (0,51).

وبحساب معامل الارتباط (R.Person) والتي بلغ قيمته (0,618) عند درجة الحرية (49) وهي قيمة دالة احصائياً والتي تبينها القيمة الاحتمالية (Sig=0,000)، لأنها أصغر من مستوى دلالة إحصائية (0,05) وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين استخدام برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذهم لمهارة السحق ودقتها.

### 3-1 ماقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

يُقدم الجدول رقم (11) عرضاً لنتائج الفرضية الثانية، والتي تبحث في العلاقة بين "تطبيق برامج التدريب التكراري" كمتغير مستقل، و"سرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها" كمتغير تابع، لدى لاعبي كرة الطائرة الذين تقل أعمارهم عن 17 سنة.

تكشف البيانات الواردة في الجدول أن المتوسط الحسابي لتقييم تطبيق برامج التدريب التكراري (بناءً على إجابات المدربين كما هو موضح في النص أسفل الجدول) بلغ 1.94 بانحراف معياري قدره 0.79. هذا يشير إلى مستوى تقييم ممارسة هذا النوع من التدريب في العينة المدروسة في المقابل، بلغ المتوسط الحسابي لمقياس "سرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها" 2.11 بانحراف معياري 0.51.

النقطة المحورية في هذا الجدول هي قيمة "معامل الارتباط بيرسون (R.Person)" التي بلغت 0.618 هذه القيمة موجبة وتشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة إلى قوية بين تطبيق برامج التدريب التكراري وبين سرعة ودقة تنفيذ مهارة السحق. بمعنى آخر، كلما زاد تطبيق برامج التدريب التكراري بشكل فعال، التي سرعة ودقة تنفيذ مهارة السحق لدى اللاعبين إلى التحسن. الدلالة الإحصائية لهذا الارتباط مؤكدة، حيث بلغت قيمة "مستوى الدلالة (Sig= 0.00)" أي أن ( $p < 0.001$ )، مع درجات حرية (df) تساوي 49. وهذا يعني أن احتمالية الحصول على مثل هذه العلاقة بمحض الصدفة ضئيلة جداً، مما يدعم صحة الفرضية.

تتسجم النتائج التي أظهرها هذا الجدول، والتي تؤكد على وجود علاقة إيجابية وقوية بين تطبيق برامج التدريب التكراري وتحسن سرعة ودقة مهارة السحق، مع المبادئ الأساسية للتعلم الحركي والعديد من الدراسات التطبيقية في مجال التدريب الرياضي. يُعتبر التدريب التكراري أو التدريب القائم على التمرين (Drill-based training) أحد الأساليب التدريبية الأساسية لتطوير المهارات الرياضية، خاصة تلك التي تتطلب دقة وتوقيتاً وسرعة مثل الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

فمن خلال التكرار المنظم والموجه، يتمكن اللاعب من:

- تثبيت المسار الحركي: بناء وتدعيم البرنامج الحركي الصحيح للمهارة في الجهاز العصبي المركزي.
- تقليل الأخطاء: التعرف على الأخطاء وتصحيحها بشكل تدريجي.
- زيادة الكفاءة (Efficiency): أداء المهارة بأقل جهد ممكن وبأقصى فعالية.

– أتمتة المهارة (Automation): الوصول إلى مرحلة أداء المهارة بشكل تلقائي دون الحاجة إلى تركيز ذهني كبير على التفاصيل الحركية، مما يتيح للاعب التركيز على الجوانب التكتيكية.

إن قيمة معامل الارتباط ( $r=0.618$ ) المحصل عليها في هذه الدراسة تعزز هذه الفكرة، مشيرة إلى أن المدربين الذين يركزون على تطبيق برامج تدريبية تتضمن تكرارات كافية ومناسبة لمهارة السحق، مع توفير التغذية الراجعة المناسبة، من المرجح أن يشهدوا تطوراً ملحوظاً في سرعة ودقة أداء هذه المهارة لدى لاعبيهم الناشئين. هذا يتفق مع مبدأ أن "الممارسة تؤدي إلى الإتقان"، خاصة عندما تكون هذه الممارسة منظمة وموجهة نحو أهداف محددة. ومن المهم أيضاً الإشارة إلى أن الجمع بين "السرعة" و"الدقة" كمتغير تابع واحد يعكس الطبيعة المتكاملة للمهارة، حيث أن الهدف ليس فقط السرعة العالية بل السرعة المصحوبة بالدقة لتحقيق الفعالية الهجومية.

تتفق نتائج الفرضية الثانية من هذه الدراسة، التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً ( $r = 0.618, p < 0.001$ ) بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة ودقة تنفيذ مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة، مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات الأكاديمية السابقة في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي. فقد أشارت دراسة العزاوي (2019) إلى أن التدريب التكراري المنتظم يؤدي إلى تحسين ملحوظ في دقة الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين، من خلال بناء مسارات عصبية حركية أكثر كفاءة. كما أوضحت دراسة عبد الرحمن (2017) أن كثافة التكرار المرتبطة بتغذية راجعة مناسبة تُعد من العوامل الأساسية في تحسين سرعة أداء مهارات الكرة الطائرة، خصوصاً في الفئات العمرية الصغيرة. وبيّنت دراسة منصور (2021) أن الدمج بين التكرار والتنويع في الأداء خلال التدريبات يسهم بشكل مباشر في تعزيز كل من الدقة والسرعة، وهو ما يتماشى مع نتائج هذه الدراسة التي أبرزت فعالية التدريب التكراري المنتظم في تطوير الأداء الهجومي.

وعلى الرغم من هذا الاتفاق، فإن بعض الدراسات السابقة ركزت على قياس "الدقة" و"السرعة" كل على حدة، بينما قامت هذه الدراسة بدمجهما في متغير مركب، ما يُعد إضافة منهجية جديدة تعكس الفعالية التكاملية للمهارة، وتبرز أهمية التنسيق بين هذين البُعدين لتحقيق أداء هجومي ناجح. كما أن بعض الأبحاث مثل دراسة الطائي وآخرين (2020) أظهرت فروقاً في فعالية التدريب التكراري بين اللاعبين المبتدئين وذوي المستوى المتوسط، في حين اقتصرَت هذه الدراسة على فئة عمرية واحدة (أقل من 17 سنة)، مما قد يفسر بعض التباينات الطفيفة في درجة الارتباط الملاحظة.

بناء على ما سبق يرى الباحثة أن الفرضية الثانية للدراسة القائلة توجد علاقة دالة إحصائياً بين تطبيق برامج التدريب التكراري وسرعة تنفيذ مهارة السحق ودقتها لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة للدراسة قد تحققت جزئياً.

#### 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري (التدرج، فترات الراحة الكافية، الفروق الفردية) وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

ونائج الفرضية موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (12): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بيرسون بين الخصائص المنهجية للتدريب التكراري وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق.

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الخصائص المنهجية للتدريب التكراري	2,11	0,63	0,536	49	0,00	دال
تحسين سرعة تنفيذ السحق	2,2	0,69				

المصدر: من اعداد الباحثة مخرجات spss26

يبين الجدول رقم (12) العلاقة الارتباطية بين الخصائص المنهجية للتدريب التكراري وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق لأفراد العينة البالغ عددهم 50 مدرب الدلالة 0,05، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بإجابة المدربين على محور الخصائص المنهجية للتدريب التكراري قدر ب (2,11) وانحراف معياري ب (0,63)، أما نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بإجابة المدربين على تحسين سرعة تنفيذ السحق ب (2,2) وانحراف معياري ب (0,69).

وبحساب معامل الارتباط (R.Person) والتي بلغ قيمته (0,536) عند درجة الحرية (49) وهي قيمة دالة احصائياً والتي تبينها القيمة الاحتمالية (Sig=0,00)، لأنها أصغر من مستوى دلالة إحصائية

(0,05) وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين الخصائص المنهجية للتدريب التكراري وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق.

#### 4-1 ماقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تتص الفرضية على أنه:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري (التدرج، فترات الراحة الكافية، الفروق الفردية) وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

يعرض الجدول رقم (12) نتائج إحصائية تتعلق بالفرضية التي تبحث في العلاقة بين "مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري" (والتي تشمل، كما هو مفصل في نص الفرضية المرفق، مبادئ مثل: التدرج، فترات الراحة الكافية، ومراعاة الفروق الفردية) كمتغير مستقل، وبين "تحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق" (أو "تحسين سرعة تنفيذ السحق" كما ورد في الجدول) كمتغير تابع، وذلك لدى لاعبي كرة الطائرة الذين تقل أعمارهم عن 17 سنة.

يُظهر الجدول أن المتوسط الحسابي لتقييم "الخصائص المنهجية للتدريب التكراري" (بناءً على إجابات المدربين، كما يستدل من النص المرفق أسفل الجدول) بلغ 2.11 بانحراف معياري 0.63. هذا يشير إلى الدرجة التي يرى بها المدربون أن هذه الخصائص المنهجية يتم تطبيقها. أما المتوسط الحسابي لـ "تحسين سرعة تنفيذ السحق" فقد بلغ 2.2 بانحراف معياري 0.69.

العنصر الأبرز في هذا التحليل هو "معامل الارتباط بيرسون (R.Person) الذي بلغت قيمته 0.536، هذه القيمة موجبة وتشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة القوة بين مدى مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري وبين التحسن الملاحظ في سرعة تنفيذ مهارة السحق. أي أنه كلما تم تطبيق المبادئ المنهجية للتدريب التكراري (كالتدرج والراحة والفروق الفردية) بشكل أفضل، زادت احتمالية تحسن سرعة السحق لدى اللاعبين. الدلالة الإحصائية لهذا الارتباط قوية جداً، حيث أن قيمة "مستوى الدلالة" (Sig) بلغت 0.00 أي ( $p < 0.001$ ) ، مع درجات حرية (df) تساوي 49. هذا يؤكد أن العلاقة الملاحظة ليست وليدة الصدفة.

إن قيمة الارتباط ( $r=0.536$ ) في هذه الدراسة، على الرغم من أنها متوسطة، إلا أنها مهمة عملياً، فهي تشير إلى أن المدربين الذين يدمجون هذه الخصائص المنهجية في برامجهم التدريبية التكرارية يمكنهم توقع تأثير إيجابي ملموس على تطوير سرعة السحق لدى لاعبيهم الناشئين. هذا يؤكد أن "كيفية" التدريب

لا تقل أهمية عن "كمية" التدريب، وأن الالتزام بالمبادئ العلمية هو مفتاح النجاح في تطوير أداء اللاعبين.

تتوافق نتائج الفرضية الثالثة التي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة ومتوسطة القوة ( $r = 0.536, p < 0.001$ ) بين مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري - كالتدرج، فترات الراحة الكافية، والفروق الفردية - وتحسين سرعة تنفيذ الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، مع مجموعة واسعة من الدراسات السابقة التي تناولت فعالية المبادئ العلمية في تصميم البرامج التدريبية. حيث أظهرت دراسة جابر (2020) أن التدرج في شدة الحمل التدريبي مع تخصيص فترات راحة كافية يسهم بشكل مباشر في تحسين الاستجابات الحركية وسرعة الأداء، خصوصاً في المهارات المعقدة كالضرب الساحق. كما بينت دراسة عطية (2018) أن مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين خلال التدريب التكراري تؤدي إلى نتائج أكثر دقة واستدامة من حيث التحسين المهاري، إذ يتمكن كل لاعب من التقدم وفق قدراته الخاصة دون الوقوع في الإجهاد أو الأخطاء الناتجة عن الحمل الزائد.

وفي السياق نفسه، أشارت دراسة الحمداني وآخرون (2021) إلى أن اعتماد مبادئ التدريب المنهجي يُعد ضرورياً في تطوير المهارات الحركية الأساسية، مؤكداً أن تجاهل هذه الخصائص قد يؤدي إلى نتائج تدريبية غير متسقة أو إلى تباطؤ في تقدم اللاعبين. وهذا يتوافق مع نتائج هذه الدراسة التي أبرزت أهمية "كيفية تنظيم التدريب" في مقابل التركيز فقط على "كمية التكرار".

من جهة أخرى، تختلف هذه الدراسة عن بعض الأبحاث السابقة مثل دراسة فلاح (2016) التي ركزت على التدريب التكراري كمكون منفصل دون تحليل تفصيلي لخصائصه المنهجية، مما قد يفسر تبايناً في حجم التأثير أو تفسير العلاقة بين التدريب وسرعة المهارة. وبالتالي، تُعد هذه الدراسة أكثر شمولاً من حيث دمجها لمجموعة من المبادئ المنهجية ضمن تحليل العلاقة، مما يثري المحتوى التطبيقي للنماذج التدريبية في الفئات العمرية الناشئة.

وبناءً على ما سبق، فإن نتائج الفرضية الثالثة لا تؤكد فقط فاعلية التدريب التكراري، بل تسلط الضوء على ضرورة تصميم هذا التدريب وفقاً لمعايير علمية دقيقة تراعي الفروق الفردية، التدرج، والراحة، وهو ما يُعد مبدءاً مركزياً في التدريب الرياضي المعاصر.

بناءً على ما سبق يرى الباحثة أن الفرضية الثالثة للدراسة القائلة توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مراعاة الخصائص المنهجية للتدريب التكراري (التدرج، فترات الراحة الكافية، الفروق الفردية) وتحقيق النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة للدراسة قد تحققت.

### الاستنتاج العام:

بناءً على نتائج الدراسة، توصل الباحثة إلى أنه توجد علاقة ايجابية ودالة إحصائياً بين المستويات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة (أقل من 17 سنة) وبين قدرتهم على تنفيذ مهارة السحق بسرعة ودقة وفعالية. يتبين أن كلاً من تطبيق برامج التدريب التكراري بحد ذاته، ومراعاة الخصائص المنهجية لهذه البرامج (مثل التدرج، فترات الراحة الكافية، ومراعاة الفروق الفردية)، لهما دور محوري وإيجابي في تحسين سرعة ودقة الأداء الهجومي للاعبين من خلال مهارة السحق، ويمكن أن نوجزها في النقاط الآتية:

– المستوى البدني والمهاري: أظهرت الدراسة أن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات بدنية ومهارية أعلى (القوة، السرعة، المرونة، القدرات الإدراكية) يتمتعون بقدرة أكبر على تنفيذ مهارة السحق بسرعة. هذا يؤكد على أهمية الإعداد البدني والمهاري المتكامل كقاعدة أساسية للأداء المتميز في كرة الطائرة.

– التدريب التكراري: أثبتت النتائج أن هناك علاقة طردية قوية بين تطبيق برامج التدريب التكراري وتحسن سرعة ودقة مهارة السحق. هذا يشير إلى أن التكرار المنظم والموجه للمهارة هو أداة فعالة لا غنى عنها لصقل الأداء.

– الخصائص المنهجية للتدريب التكراري: برهنت الدراسة أن الالتزام بالمبادئ المنهجية للتدريب التكراري، مثل التدرج في الحمل، وتوفير فترات راحة كافية، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، يعزز بشكل كبير النتائج الإيجابية في سرعة تنفيذ السحق. هذا يسلط الضوء على أن جودة التدريب وتصميمه العلمي لا تقل أهمية عن كمية التدريب نفسها.

كما تشير النتائج إلى أن التطوير الشامل للاعبين الناشئين في كرة الطائرة، والذي يجمع بين الإعداد البدني والمهاري الجيد، والتطبيق المنهجي لبرامج التدريب التكراري، مع الأخذ في الاعتبار المبادئ العلمية للتدريب، سيؤدي إلى تحسين ملحوظ في الأداء الهجومي، وخاصة في سرعة ودقة مهارة السحق. هذه النتائج تدعم أهمية تبني برامج تدريبية متوازنة وشاملة تستند إلى أسس علمية لتحقيق أقصى استفادة من قدرات اللاعبين الشباب.

الخاتمة

### الخاتمة :

تعد كرة الطائرة من الرياضات الجماعية ذات الطابع الحركي السريع، والتي تتطلب من اللاعبين مستوى عال من المهارات البدنية، التقنية، والذهنية من اجل تحقيق أداء فعال ومتكامل داخل أرضية الميدان. وم بين المهارات الأساسية في هذه الرياضة، تبرز تقنية السحق ( الضرب الساحق) كعنصر هجومي حاسم يسهم بشكل مباشر في احراز النقاط، وتحديدي معالم التفوق الفني والتكتيكي للفرق المتنافسة.

وقد هدفت هذه الدراسة الى ابراز مدى أهمية أسلوب التدريب التكراري في تحسين سرعة تنفيذ مهارة السحق، لاسيما لدى فئة اقل من 17 سنة، حيث تعتبر هذه الفئة في مرحلة نمو وتطور بدني وعقلي حساسة، يمكن من خلالها ترسيخ المبادئ الأساسية للحركة وتبني المهارات الفنية.

وقد تم اتباع المنهج الوصفي كإطار منهجي مناسب لطبيعة الموضوع، من خلال تحليل المعطيات النظرية ومحتوى البرامج التدريبية ذات الصلة

أظهرت النتائج ان أسلوب التدريب التكراري يسهم بشكل فعال في تطوير الأداء الحركي العام من خلال زيادة التوافق العضلي العصبي، وتحسين سرعة الاستجابة العصبية ودقة تنفيذ الحركات الفنية، خصوصا عند أداء مهارة تتطلب توقيتا دقيقا وقوة انفجارية كمهارة السحق. كما ان التدرج في حجم وشدة التكرارات، مع مراعاة الفروق الفردية وخصائص اللاعبين، يمكن المدرب من ضبط العملية التدريبية بما يتناسب مع مستوى اللاعبين، ويحسن من نوعية الأداء بطريقة علمية وذات طابع منهجي.

ومن جهة أخرى، اكدت الدراسة أهمية مطابقة محتوى البرامج التدريبية لخصائص الفئة العمرية المستهدفة، من حيث القدرات البدنية، العقلية، ومستوى النضج المهاري. ان هذا التوافق يمثل ركيزة اساسية لإنجاح البرامج التدريبية، وتحقيق التطور المنشود في الأداء الهجومي.

وفي ضوء ما تم التوصل اليه، يمكن التأكيد على ان اعتماد أسلوب التدريب التكراري كأسس علمية وتطبيقه بالشكل المدروس ضمن خطة تدريبية متكاملة يعد من الاستراتيجيات الناجحة في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق، وبالتالي تعزيز الأداء العام للاعب في الكرة الطائرة. كما توصي الدراسة، وتوفير برامج تأهيل متخصصة لتطبيق هذا الأسلوب بفعالية اكبر، ما يسهم في رفع من مستوى الفني العام للاعبين والفرق على حد سواء.

### التوصيات والاقتراحات

من خلال ما اسفرت عليه دراستنا من نتائج معتمن على العينة المختارة وفي ضوء ظروف البحث واهدافنا وما امكن التوصل اليه استطعنا ان نستنتج ان لكرة الطائرة في مجتمعنا لم تصل بعد الى ما أراده المختصون ف هذا المجال لذلك نوصي على مايلي :

- الاهتمام بالكرة الطائرة لكل الفئات وخاصة النسوية التي تعاني من العزوف خاصة بسبب قلة الوعي لدى المجتمع الجزائري لذلك يجب نشر الوعي والثقافة الرياضية في وسط المجتمع

- توفير الوسائل المادية والبشرية اللازمة وذلك بتكوين إطارات ومختصين في المجال وتوفير العتاد اللازم لتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى اللاعبين

- تحفيز وتشجيع الأطفال ذكورا وإناثا للممارسة الرياضية عامة والكرة الطائرة على الوجه الخصوص لملاحظتنا عزوف لعنصر البنات في ممارسة الرياضة بصفة عامة و الكرة الطائرة يصفة خاصة و هذا تقريبا ف معظم ولايات الوطن الجزائري و هذا لنقص الوعي لدى الاولياء و اللاعبات و هذا حسب اراء المدربين على المستوى الولايي البويرة و بومرداس

- استغلال الوسائل التكنولوجية الحديثة حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب لتطوير المهارات والصفات البدنية

- التكوين الاستمراري الذي ينتج لنا إطارات عصرية دائمة

- استخدام طريقة التدريب التكراري لما لها من نتائج ايجابية في تحسين الأداء المهاري وذلك وفقا لأسس ومبادئ علمية حديثة

- تسطير برامج وخطط تدريبية حسب الفروقات والخصائص البدنية للاعبين

## قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. L'entrenement Raphaael LECA UFRSTAPS Le Creusot UE31 sept 2022
2. Djatta, Moustapha Mohamed. (2007). Contribution du volley-ball dans le développement de la communication et la résolution des problèmes chez les adolescents.
3. ا د لباد معمر. 2017 / 2018، مطبوعة بيداغوجية لمحاضرات نظرية ومنهجية التدريب الرياضي لطلبة السنة الثانية تدريب رياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة
4. ا محمد حسن علاوي. 1994، علم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان الطبعة الثالثة عشر
5. ا. د فاطمة عبد مالح. 2012، علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
6. ا.م.د حاتم فليح الكرعاوي. سنة 2019، المهارات الاساسية بالكرة الطائرة المرحلة الثانية كلية التربية البدنية والرياضية جامعة كربلاء
7. احمد عماد يونس. 2019 / 2020، محاضرات مقياس كرة الطائرة للسنة 2، معهد التربية البدنية والرياضية باتنة
8. احمد عيسى البوريني - صبحي احمد قيلان. سنة 2012، كرة الطائرة، جامعة محند الشريف مساعديه سوق اهراس
9. اسماعيل عيسى يوسف. سنة 2015، قواعد ومهارات كرة الطائرة، دار الوفاء لدنيا
10. بسطويسي احمد. 1999، اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر
11. جابر، عادل. (2020). أثر التدرج وفترات الراحة في التدريب المهاري على سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين. مجلة العلوم الرياضية، 32(1)، 87-102.
12. حسن علاوي. 1990، علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة

13. حسين حمزة جواد. 201.1، تدريب السرعة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
14. الحمداني، سيف، وعبد الجبار، محمد. (2021). أهمية الخصائص المنهجية في تصميم برامج التدريب التكراري لتطوير المهارات الحركية في الكرة الطائرة. مجلة دراسات علوم الرياضة، (3)9، 144-159.
15. خالد اسعد الخرقان. 2017، الكرة الطائرة تدريبات عملية لكرة الطائرة المدرسية، المكتبة الرياضية الشاملة مدرسة صلاح الدين الاعدادية
16. خالد تميم الحاج. 2016، اساسيات التدريب الرياضي، الجندارية للنشر والتوزيع الأردن عمان
17. د سعد حماد الجميلي. 2010، الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارات، دار دجلة الطبعة 1 العراق
18. د علي متاني. سنة 2011، الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الثانية في اقسام وكليات التربية البدنية والرياضية. جامعة ديالى العراق بعقوبة
19. د فاطمة عبد المالكي - نوال مهدي العبيدي. 2008، علم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد
20. ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان الأردن، 2000.
21. الزبيدي، حسن، وعبد الله، مصطفى. (2020). العلاقة بين القوة العضلية وسرعة تنفيذ مهارات الهجوم في الكرة الطائرة. مجلة علوم الرياضة، (3)22، 115-128.
22. ساهرة حنا بولس. سنة 2006، الاتصال الرياضي في لعبة كرة الطائرة. دار مجدلاوي للنشر والتوزيع
23. سحنون محمد، 2017/ 2018، محاضرات ودروس المقياس كرة الطائرة. مكتبة جامعة الجزائر
- 3
24. سليم، نوال. (2018). تأثير القدرات الإدراكية في تحسين الأداء المهاري لدى ناشئي الكرة الطائرة. المجلة التربوية الرياضية، (2)17، 89-101.

25. شريط حسام الدين. 2014 / 2015، اطروحة دكتوراه دراسة مقارنة لبعض مؤشرات الأداء البدني بين خطوط نظامي اللعب (2.3.5) و(4.3.3) بواسطة نظام تحديد المواقع، مجلة تفوق
26. الطالب علي حسن نعمه. 2015 محاضرة عن السرعة 12 دون دار النشر
27. الطائي، محمد، وعبد الله، رائد. (2020). فروق في الاستجابة التدريبية للتكرار المهاري بين اللاعبين المبتدئين والمتقدمين في الكرة الطائرة. مجلة دراسات التربية الرياضية، 11(4)، 101-115.
28. عادل مجيد - رائد محمد سنة. 2014، الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها، دار الكتب العلمية المكتبة الرياضية الشاملة بيروت لبنان
29. عاطف عبد الخالد احمد - عدي محمود زهمر. 2018، تأثير التمرينات السرعة الحركية في بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة الطائرة فئة الشباب. دار النشر المحترف
30. عبد الرحمن بدوي (1997)، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات للنشر، ط3، الكويت.
31. عبد الرحمن، ناصر. (2017). العلاقة بين عدد التكرارات والتعلم المهاري في الكرة الطائرة. المجلة العلمية للتربية الرياضية، 19(3)، 88-103.
32. عبد اللطيف محمد خليفة، المعتقدات والاتجاهات، دار الثقافة، القاهرة، 1992.
33. عبد زيد. 2019، التربية البدنية دار صفاء للطباعة والنشر
34. عثمان حسن عثمان (1998)، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، الجزائر.
35. العربي محمد. سنة 2022، الكرة الطائرة المرحلة الثانية للتربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى العراق
36. العربي محمد. محاضرات مقاس الكرة الطائرة. 2023 / 2024، جامعة بابل كلية التربية البدنية والرياضية جمهورية مصر العربية
37. العزاوي، سعاد. (2019). تأثير برنامج تدريبي تكراري على تطوير دقة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة. مجلة التربية البدنية والرياضية، 31(2)، 145-159.
38. عبد الرحمان عدس 2004 علم النفس الاجتماعي عمان الأردن ص 152

39. عطية، رامي. (2018). تأثير مراعاة الفروق الفردية في التدريب على تحسين الأداء المهاري في الألعاب الجماعية. المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، 15(4)، 121-138.
40. فلاح، محمود. (2016). فاعلية التدريب التكراري في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للفئات العمرية. مجلة التربية الرياضية، 11(2)، 55-70.
41. محمد زايد حمدان، تقييم المنهج معالجة شاملة لمفاهيمه وعماله وطرقه، دار التربية الحديثة، عمان، 1999.
42. محمود، عمار، ورفاقه. (2019). أثر برامج اللياقة البدنية على الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين. مجلة البحوث الرياضية، 25(1)، 66-82.
43. مختار سالم. سنة 2010. الكرة الطائرة. المكتبة المصرية للطباعة والنشر
44. مرد جاري. سنة 2017، تنمية القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي السرعة، دفا تر المخبر الجزائر
45. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان الأردن.
46. منصور، كمال. (2021). التدريب المتكرر والمنوع وأثره في تطوير سرعة ودقة الأداء الحركي في مهارات الكرة الطائرة. المجلة العربية لعلوم الرياضة، 24(1)، 67-80.
47. المياحي. فاضل دحام منصور. 2022، الشامل في التدريب الرياضي ط 1 - بغداد : مطبعة الرفاة
48. ناهدة عبد زيد الديلمي - د عادل المجيد خزعل - رائد محمد مشتت. 2024، الكرة الطائرة الحديثة، دار الكتب العلمية بيروت لبنان
49. ناهدة عبد زيد الديلمي. 2023، اساسيات الكرة الطائرة، المكتبة الرياضية الشاملة بيروت لبنان
50. ناهدة عبد زيد الديلمي - د عادل المجيد خزعل - رائد محمد مشتت. 2014، الكرة الطائرة الحديثة، دار الكتب العلمية بيروت لبنان
51. يحي بلال. سنة 2014 / 2015، اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على اداء مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة

الملاحق

## الاستبيان

الرقم	العبارات	دائما	غالباً	أحياناً
	<b>المحور الأول: المتغيرات المؤثرة في سرعة تنفيذ مهارة السحق</b>			
1.	الاحظ وجود تفاوت واضح في سرعة تنفيذ الضرب الساحق بين لاعبي الفريق			
2.	تختلف سرعة تنفيذ الضرب الساحق بناءً على المستوى البدني والمهاري للاعبين			
3.	يمتلك اللاعبون القدامى الأعلى قدرة على تنفيذ الضرب الساحق بسرعة تفوق المبتدئين			
4.	يؤثر مستوى اللياقة البدنية ( القوة، السرعة، المرونة ) على قدرة اللاعب في تنفيذ الضرب الساحق بسرعة			
5.	تلعب القدرات الإدراكية (سرعة رد الفعل واتخاذ القرار) دوراً رئيسياً في سرعة تنفيذ الضرب الساحق.			
6.	تؤثر الضغوط النفسية والمنافسة على سرعة تنفيذ اللاعب للضرب الساحق أثناء المباريات			
7.	يؤدي استخدام أساليب التدريب الحديثة والمتنوعة ( تمارين القوة، التفاعل السريع، المحاكاة التكتيكية ) إلى تطوير سرعة التنفيذ للضرب الساحق			
8.	ألاحظ أن اللاعبين الذين يخضعون لبرامج تدريبية مكلفة يظهرون فروقات ملحوظة في سرعة تنفيذ الهجوم مقارنة بالمناصب الأخرى			
	<b>المحور الثاني: فعالية التدريب التكراري في تطوير سرعة تنفيذ مهارة السحق</b>			
9.	يساهم التدريب المعتمد على التكرار في تحسين سرعة تنفيذ الضرب الساحق لدى اللاعبين			
10.	تشير ملاحظاتي إلى وجود اختلافات بين اللاعبين في سرعة تنفيذ الضرب الساحق نتيجة لاختلاف مستويات التدريب البدني والمهاري حسب المناصب الموكلة للاعب			
11.	يعتمد طريقة التدريب التكراري على تطوير تقنية السحق			
12.	الاحظ تحسناً في سرعة تنفيذ السحق لدى اللاعبين بعد تطبيق التدريب التكراري.			
13.	يساعد التدريب التكراري في تحسين الدقة إلى جانب السرعة في أداء السحق			
14.	يستجيب اللاعبون بشكل إيجابي عند تطبيق أسلوب التدريب التكراري في التدريب			
15.	كثافة التدريب التكراري تؤدي إلى إرهاق اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة			
16.	يساعد التدريب التكراري اللاعبين على تحسين سرعة قوة الارتقاء أثناء السحق			
17.	تؤثر عملية التدريب التكراري على تركيز اللاعبين أثناء المباريات			
18.	يساهم التدريب التكراري في تحسين سرعة ضربات السحق لدى اللاعبين			
19.	يساعد التدريب التكراري في التقليل من الأخطاء أثناء تنفيذ السحق في المباريات			
20.	يكتسب اللاعبون الثقة في أدائهم عند ممارسة سرعة تنفيذ السحق بشكل مستمر			
21.	التدريب التكراري المحكم يساهم في تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات من خلال تنفيذ الهجوم الساحق			

المحور الثالث: الخصائص المنهجية للتدريب التكراري لدى فئة أقل من 17 سنة.			
22.			تساهم عملية التدريب التكراري بضبط شدة الحمل الذي لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة
23.			التدريب التكراري يخصص تمارين لتنمية القوة الانفجارية للرجلين بما يتناسب لاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة
24.			يوفر التدريب التكراري فترات بينية ذات راحة كافية حسب شدة الحمل لدى لاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة
25.			التدريب التكراري يراعي مبدأ التدرج في تنمية وتطوير سرعة تنفيذ الهجوم الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة
26.			التدريب التكراري يساهم في تطوير الجوانب التقنية والتكتيكية للاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة
27.			التدريب التكراري يمتاز بالتسلسل المنطقي للتمارين وله خاصية التعديل وفقا لاحتياجات اللاعبين اقل من 17 سنة
28.			التدريب التكراري يراعى مبدأ الفروقات الفردية للاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة
29.			التدريب التكراري يراعي الخصائص النفسية للاعبين حسب الفئة العمرية
30.			التدريب التكراري يراعي المستوى البدني للاعبي كرة الطائرة اقل من 17 سنة

جمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولوجاج  
- البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي  
الرقم: ..... / م ع ت ن ب ر / 2025

الي السيد (ة) : رئيس المؤسسة الوطنية لكرة  
السلة لولاية البويرة

الموضوع : تسهيل مهمة لمذكرة التخرج

يشرفني أن أقدم إلي سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل المهمة :

- الطالب (ة) : تسليم جرجيس ..... رقم التسجيل : 2024 012 181
- الطالب (ة) : / ..... رقم التسجيل : 2024 012 181

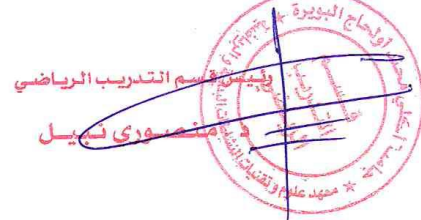
للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2025/2024. من اجل التحضير لمذكرة التخرج التي تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة



رئيس القسم



جمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Mùhènd Ulhàğ - Tubirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولوجاج  
- البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي  
الرقم: ..... / م ع ت ن ب ر / 2025

الي السيد (ة) : رئيس النادي الرياضي الهوائي للبويرة  
بصور الرياضات البويرة

الموضوع : تسهيل مهمة لمذكرة التخرج

يشرفني أن أتقدم إلي سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل المهمة :

- الطالب (ة) : سرمول حسيمة رقم التسجيل : 02424071013581  
- الطالب (ة) : ..... رقم التسجيل : .....

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2025/2024. من اجل  
التحضير لمذكرة التخرج التي تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم  
و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم



République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de L'Enseignement Supérieur  
Et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohend Oulhadj  
Bouira



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة اكلي محند اوحاج  
البويرة

استمارة تحكيم لاستبيان بندرج ضمن متطلبات تخرج ماستر تحت عنوان فعالية برنامج  
تدريبي مكمّل عن طريق التدريب التكراري لتنمية سرعة التنفيذ لتقنية السحق لفئة اقل  
من 19 سنة (البلدية بل) سي

دراسة ميدانية لأندية الرابطة الولائية الولاية البويرة بـ يومين

قسم التدريب الرياضي

التخصص : تدريب رياضي نخبوي

الامضاء	قائمة الاساتذة المحكمين
	الاستاذ فرنان محيد
	فاحي سالم
	حداش عبد الله
	صهوري نيل
	دحاي جان

تحت اشراف الاستاذ الدكتور :

من اعداد الطالبة : ترمول ججيفة

يونسى