

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة (فئة أشبال إناث)

أ: رشام جمال الدين

د: بوحاج مزيان

الملخص: هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند أشبال الكرة الطائرة إناث، وذلك من خلال إعداد برنامج تدريبي باستخدام تمارين البليومتري مبنية وفق الأسلوب التكراري. تكونت عينة الدراسة من 11 لاعبة من فريق مولودية بلدية البويرة MBM تتراوح أعمارهم بين 16 - 17 سنة وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وقد قُمتنا بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين المجموعة الأولى ضابطة وتتكون من 05 لاعبات يتدربون بشكل عادي والمجموعة الثانية تجريبية تتكون من 05 لاعبات يتدربون باستخدام البرنامج التدريبي الذي يتضمن مجموعة من تمارين البليومتري الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية مبنية بالأسلوب التكراري، وانتهجنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي الذي يتلاءم وطبيعة بحثنا. واستخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية قبلية وبعدي لقياس مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عن طريق اختبار القفز العمودي من الثبات وكذا مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عن طريق اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ، إضافة إلى قياس مهارة الصد عن طريق اختبار صد الضرب الساحق من مختلف المراكز وكذا اختبار دقة مهارة الصد.

وفيما يخص المعالجة الإحصائية للبيانات اعتمدنا على مجموعة من الوسائل تمثلت في النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون واختبار **T.Test** لدراسة الفروق وكذا معامل الصدق الذاتي. وبعد تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد عينة الدراسة وبعد عملية التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للقوة الانفجارية وكذا اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ لصالح القياس البعدي، وكذلك أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية المطبقة وذلك لصالح القياس البعدي.

ومن كل هذا كان الاستنتاج العام يتمحور حول فكرة أن التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري قد أثر على تطوير القوة الانفجارية ومهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة .

الكلمات الأساسية: التدريب البليومتري - التدريب التكراري - القوة الانفجارية - مهارة الصد - الكرة الطائرة.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

Astract:

The aim of the study was to try to identify the effect of the plyometric training in the repetitive method on the development of explosive force and the development of the skill of repelling in the cubes of volleyball, through the preparation of a training program using biometric exercises based on the repetitive method.

The study sample was composed of 11 female athletes from the MBB Municipality team aged between 16 and 17 years. The sample was randomly selected. We divided the sample into two equal groups. The first group is an officer. It consists of 05 players who train normally. The second group is an experimental group of 05 players trained using the training program which includes a set of top and bottom limb-based biometrics exercises. In this study, we used the experimental approach that fits the nature of our research.

In this research, we used a series of physical and sensory tests to assess the explosive force level of the muscles of the two legs by means of the vertical jump test of stability and the explosive force level of the muscles of the arms through the test of throwing the medical ball 03 kg, From various centers, as well as to test the accuracy of the skill of repelling. As well as to measure the skill of the resistance by testing the crushing beating of the various centers as well as test the accuracy of the skill of the repulsive.

In terms of statistical processing of data, we relied on a range of methods, namely percentage, mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, T.Test to study the differences, and self-honesty coefficient.

And after the application of physical and skill tests on the study sample members and after the statistical analysis of the results of tribal and remote test results showed that there are significant differences at the level of significance 0.05 between the tribal and remote measurements in the vertical jump test of the stability of the explosive force as well as the test throw medical ball 03 kg And the results showed that there are statistically significant differences at the 0.05 level between the tribal and remote measurements in the applied tests for the benefit of the post measurement.

From this study, the general conclusion was that the training method of plyometric training had an effect on the development of explosive force and the skill of resistance in the volleyball team of the MBB team for the Cubs category. Among the suggestions and recommendations reached were:

- ❖ The need to choose the appropriate exercises for the development of explosive power and development of the skill of the rebirth at the same time, working exercises that fit the motor paths of skill, as well as trying to link the different training methods in training programs.

Key words: Biometric training - Recurrent training - Explosive power - Skill of resistance - Volleyball

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

المشكلة:

يشهد العالم في المرحلة الحالية تطور علمي واسع النطاق في كافة المجالات التي من بينها المجال الرياضي الذي أصبح يعتمد على البحوث العلمية في دراسة مختلف الموضوعات الخاصة به، كما أصبح يعتمد بشكل كبير على الأسس والمبادئ العلمية المدروسة بصفة دقيقة لوضع المناهج والبرامج التدريبية هذا ما يضمن لنا تحقيق الأهداف والوصول بالرياضي إلى مستوى الأداء الجيد، لذلك فقد كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم والبحث الأعمق في مفهوم وقواعد علم التدريب الرياضي وطرقه وأساليبه المختلفة، كل هذا يتطلب منا إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في ميدان التدريب وتطبيقاته والمدرّب الناجح في عملية التدريب الرياضي نجده دائما يستمد نجاحه وقوته من العلم وذلك من خلال تطلعاته على كل ما يمكن أن يستفيد منه في عمله من تقنيات التدريب الجديدة والمناهج والبرامج المستحدثة. (أمر الله البساطي ، 1998 ، صفحة 05)

التدريب الرياضي الحديث يهدف بالدرجة الأولى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية بالعمل على تدريب العناصر الأساسية لها المتمثلة في القوة والسرعة والمداومة والمقاومة والمرونة وكذا تحسين الأداء المهاري وهذا يتم تحقيقه عن طريق برنامج تدريبي شامل يتلاءم مع خصوصيات النشاط الرياضي التخصصي لتحسين الصفات البدنية والسلوكية والمهارية للاعبين، والكرة الطائرة مثلها مثل باقي الرياضات الأخرى لها خصوصيات في التدريب بحكم أنه هناك صفات بدنية خاصة بها وهي التي تساهم في الأداء الحركي الجيد للاعب كما تعتمد هذه الرياضة على عنصري القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بشكل كبير ويتضح هذا في مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب، وفي مجال التدريب الرياضي هناك عدة طرق وأساليب نستخدمها لإعداد اللاعبين إعدادا كاملا وشاملا.

من بين الأساليب التدريبية التي شاع استخدامها في العصر الحديث وفي مختلف الفعاليات الرياضية هو أسلوب التدريب البليومتري لما له من أهمية كبيرة على تحسين القوة العضلية، ويعمل على تنمية القدرات اللاهوائية والقدرات البدنية وبصفة أدق التمارين البليومترية تساهم بشكل فعال على زيادة كفاءة الألياف العضلية السريعة مما يطور لدى اللاعب صفة السرعة والقوة الانفجارية ولاعب الكرة الطائرة يعتمدون بكثرة على هذه العناصر البدنية فمهاره حائط الصد تعتمد على الوثب للأعلى وهذا الوثب لا يحدث بصفة جيدة إلا اذا استعمل اللاعب قوة الرجلين وبسرعة كبيرة أي في فترة زمنية قصيرة جدا، والتدريب البليومتري يعتبر من أشهر الأساليب التي تمكنا من تنمية وتطوير صفة القوة الانفجارية التي تعد من العناصر الضرورية للاعب الكرة الطائرة والتي تستخدم بشكل كبير في المهارات الهجومية أو الدفاعية خلال المباريات.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

من هذا المنطلق كانت لدينا الرغبة في البحث عن تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير صفة القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة لفئة الأشبال من أجل إثبات مدى أهمية استخدام هذا الأسلوب ضمن البرامج التدريبية في رياضة الكرة الطائرة، من هذا المنطلق نرى أن هناك أهمية للإجابة على جملة.

❖ التساؤل العام:

○ هل للتدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري أثر على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

❖ التساؤلات الجزئية:

○ هل لاستخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري أثر على مستوى تطوير القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

○ هل يمكن تنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة عن طريق استخدام التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري؟

○ هل للقوة الانفجارية دور في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟
أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

- ✓ الكشف عن واقع البرامج التدريبية في الكرة الطائرة على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.
- ✓ الكشف على أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ الكشف على مدى أهمية استخدام طريقة التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري لتطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ الكشف على مدى أهمية القوة الانفجارية في أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ الكشف عن أهمية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في مراحل الإعداد البدني عند لاعبي الكرة.
- ✓ معرفة مدى استخدام أسلوب التدريب البليومتري من طرف مدربي الكرة الطائرة على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.
- ✓ معرفة مدى اهتمام المدربين بالجانب البدني عند لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ معرفة مدى انعكاس التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ إبراز الدور الجوهرى للتدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري.
- ✓ محاولة إبراز العلاقة الموجودة بين طرق وأساليب التدريب الرياضي المختلفة.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

❖ الفرضية العامة:

○ التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري يؤثر على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

❖ الفرضيات الجزئية:

○ استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على مستوى تطوير القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

○ استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على تنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

○ تلعب القوة الانفجارية دورا في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

*تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها الباحث، ولقد وردت في بحثنا عدة مفاهيم ومصطلحات، وحتى يرقى هذا البحث إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية وجب علينا تسليط الضوء على هذه المفاهيم والمصطلحات كما يلي:

❖ التدريب الرياضي:

○ **التعريف الاصطلاحي:** يعرف التدريب الرياضي على أنه الإعداد البدني والفني والخططي والفكري والنفسي والمعنوي للرياضي، بهدف إعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة

للوصول إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في نشاط رياضي معين. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21)

○ **التعريف الإجرائي:** التدريب الرياضي عبارة عن عملية مقننة مبنية على مبادئ وأسس علمية تهدف إلى تحضير الفرد من كل الجوانب البدنية والنفسية والمهارية والخططية بصفة مستمرة لإكسابه اللياقة البدنية الشاملة وبالتالي الوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي.

❖ التدريب البليومتري:

○ **التعريف الاصطلاحي:** التدريب البليومتري عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة وتعتمد على رد فعل، تعمل هذه التمارين على تحسين الطاقة اللازمة للانقباض العضلي حيث يعمل التدريب البليومتري على تحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة ميكانيكية مما يولد أقصى طاقة ممكنة في وقت قصير، وهو أحد التدريبات التي تسهم في تحسين الصفات البدنية من أهمها القدرة العضلية. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 2003 ، صفحة 22)

○ **التعريف الإجرائي:** التدريب البليومتري هو أحد الأساليب التي تستخدم كوسيلة لتحسين القوة السريعة والقوة الانفجارية للفعاليات الرياضية التي يتطلب أداءها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة فهناك

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

علاقة بين عنصرَي القوة والسرعة والتي تظهر من خلال استخدام هذا الأسلوب من التدريب الرياضي، هو التدريب الذي يجمع بين السرعة والقوة لتطوير القوة الانفجارية.

❖ **التدريب بالأسلوب التكراري:**

○ **التعريف الاصطلاحي:** هو أحد الأساليب أو الطرق التدريبية الأساسية، التي تنفذ من خلالها التمارين بشدة عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الرياضي، على أن تكون هناك راحة بينية تسمح باستعادة الشفاء للرياضي لكي يمكن له إعادة تكرار التمرين مرة أخرى. (أمر الله البساطي ، 1998 ، صفحة 93)

○ **التعريف الإجرائي:** الأسلوب التكراري هو احد الاساليب المستخدمة في التدريب الرياضي الذي يهدف الى تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية وكذا المهارات الحركية في نشاط رياضي معين حيث يقوم الرياضي بإعادة تكرار التمرين لعدة مرات بشدة معينة بأخذ فترات راحة بين التكرارات.

○ **القوة الانفجارية: التعريف الاصطلاحي:** من خلال اطلعنا على العديد من المراجع وجدنا مجموعة كبير من التعاريف حيث استطعنا أن نستخلص بأن القوة الانفجارية تتكون من ارتباط عنصرَي القوة والسرعة ومعا، كما تعرف على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي، أي القدرة على انجاز أقصى قوة في أقصر وقت ممكن. (محمد نصر الدين رضوان ، 1998 ، صفحة 77،76)

○ **التعريف الإجرائي:** القوة الانفجارية تعتبر من بين أحد عناصر اللياقة البدنية التي يجب تتميتها عند اللاعب في مرحلة الإعداد البدني العام والخاص، وهي تتمثل في مقدرة الرياضي في إعطاء القوة في أقصى سرعة أي في مدة زمنية قصيرة، وأساس عمل القوة الانفجارية هو الأداء بأقصى سرعة ولها أهمية كبيرة في أداء مختلف الحركات الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة في الأداء في آن واحد.

○ **المهارة: التعريف الاصطلاحي:** لفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، والمهارة تشمل كافة الأداءات الناجحة للوصول إلى أهداف سبق تحديدها والمهارة تتميز بالدقة والإتقان، ولفظ مهارة يمتد ليشمل كافة مجالات الحياة من أعمال حرفية أو مهنية أو رياضية وهناك ثلاث أنواع من المهارات (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، صفحة 13):

- مهارات معرفية.

- مهارات إدراكية ومهارات حركية.

○ **التعريف الإجرائي:** المهارة هي قدرة الفرد على القيام بواجب معين في حياته اليومية بأقصى درجة من الإتقان والدقة مع بذل أقل قدر من الطاقة وفي أقل زمن ممكن وهناك عدة أنواع من المهارات من بينها المهارات الحركية مثل المهارات الرياضية.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- **المهارة الحركية الرياضية: التعريف الاصطلاحي:** تعرف المهارة الحركية في المجال الرياضي على أنها مدى كفاءة الرياضي في أداء واجب حركي معين وذلك بأقصى درجة من الاتقان. (مفتي إبراهيم حماد ، المهارات الرياضية ، 2008، صفحة 13)
- **التعريف الإجرائي:** تعرف المهارة الحركية في المجال الرياضي على أنها قدرة الرياضي على القيام بالحركات الرياضية الخاصة بالنشاط الذي يمارسه بكفاءة جيدة، وكذلك تنفيذها بكل متطلباتها البدنية مثل مهارة الصد في الكرة الطائرة تتطلب قوة قصوى وسرعة في الأداء، وكذلك في كرة القدم مهارة الجري بالكرة تتطلب التوازن والرشاقة والسرعة في الأداء.
- **مهارة حائط الصد: التعريف الاصطلاحي:** حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية وذلك عن طريق الوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة ومهارة الصد تعتبر النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب. (عقيل عبد الله الكاتب ، 1997، صفحة 94)
- **التعريف الإجرائي:** حائط الصد من بين المهارات الدفاعية الأساسية في الكرة الطائرة وذلك بهدف صد الضربات الهجومية للفريق المنافس ومنعه من تسجيل النقاط عن طريق الضربات الساحقة ويمكن أن يقوم بهذه العملية لاعب أو اثنين حتى ثلاث لاعبين.
- الدراسات المشابهة:**
- الدراسة الأولى: كتشوك سيدي محمد" أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" السنة الجامعية 2010/2011 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.
- الدراسة الثانية: عبد الهادي حريزي أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19 سنة) 2012/2013 دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المسيلة وهي أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.
- الدراسة الثالثة: بوكراتم بلقاسم تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية لفئة الأواسط (جامعة الجزائر 03 سيدي عبد الله) السنة الجامعية: 2007/2008
- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية من إعداد

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

بونشادة ياسين تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في الدراسة الرابعة:
تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة دراسة ميدانية لفئة
الأواسط السنة الجامعية: 2011/2010
*منهجية البحث والإجراءات الميدانية:
• الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك، هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000، صفحة 38)
وقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية قبل الشروع في هذا البحث وذلك من خلال التنقل إلى الرابطة الولائية للكرة الطائرة بالبويرة وذلك من أجل الحصول على معلومات متعلقة بمجتمع الدراسة، وذلك بهدف تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.
وكان لنا لقاء مع رئيس الرابطة الذي بدوره قدم لنا أسماء الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة، كما تحصلنا على القوائم الإسمية لكل فريق.

• المنهج العلمي المتبع: استخدام المنهج التجريبي
متغيرات البحث:

المتغير المستقل في دراستنا تمثل في: التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري	هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل).	المتغير المستقل
المتغير التابع في دراستنا تمثل في: القوة الانفجارية ومهارة الصد	هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الدراسة.	المتغير التابع

الجدول 01: يمثل متغيرات الدراسة

• مجتمع البحث: وتمثل مجتمع دراستنا في:
فرق الكرة الطائرة التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة فئة الأشبال والتي تمثلت في 06 فرق

عينة الدراسة: تمثلت عينة دراستنا في:

✓ فريق ولاية البويرة MBB لسنف الأشبال (16- 17 سنة) الذي يضم 11 لاعبة.
• كيفية اختيار العينة: بعدما تنقلنا إلى الرابطة الولائية للكرة الطائرة، تحصلنا على قائمة الفرق التي تنشط على مستوى إقليم ولاية البويرة. تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة. اشتملت

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

العينة الأساسية على 10 لاعبات لفريق MBB الكرة الطائرة لولاية البويرة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

المجموعة التجريبية: تتكون المجموعة التجريبية من 05 لاعبات، الغرض من توظيفها معرفة دور المتغير التجريبي (المستقل) المتمثل في التدريب البليومتري بالأسلو +ب التكراري على المتغير التابع المتمثل في القوة الانفجارية ومهارة الصد.

المجموعة الضابطة: تتكون من 05 لاعبات، الغرض من توظيفها هو مقارنة مقدار التطور والتحسين في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وكذا مهارة الصد لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي البليومتري المبني بالأسلوب التكراري، مع مقدار التحسن لنفس الصفة البدنية والمهارة للمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي.

تجانس عينة الدراسة: العينة المتجانسة هي العينة التي يكون فيها الاختلاف قليل بين عناصرها في بعض المتغيرات، وفي بحثنا بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) قمنا بإيجاد التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة ، حيث قمنا بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على دراستنا وهي متغيرات جسمية التي تمثلت في الطول والوزن والعمر الزمني ولحساب التكافؤ بين هذه المتغيرات اعتمدنا على اختبار الدلالة **T. test**

المجموعة التجريبية						
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الطول	1,59	0,04	01,66	2,13	04	0,05
الوزن	59,60	2,07	01,11			
العمر الزمني	16,60	0,54	0,57			
المجموعة الضابطة						
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الطول	1,54	0,04	01,66	2,13	04	0,05
الوزن	58	2,00	01,11			
العمر الزمني	17	1,00	0,57			
الدلالة الإحصائية			ليس هناك دلالة إحصائية			

الجدول 02: يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الجسمية

مجالات البحث:

- ✓ المجال البشري: تمثل في لاعبي الكرة الطائرة الذين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للكرة الطائرة بالبويرة لفئة الأشبال.
- ✓ مجتمع البحث الذي يتكون من 06 فرق بمعدل 11 لاعبة في كل فريق.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- ✓ عينة البحث تمثلت في فريق MMB للكرة الطائرة لفئة الأشبال الذي ينشط على مستوى الرابطة الولائية للكرة الطائرة البويرة.
- ✓ **المجال المكاني: الجانب النظري:** قمنا ببحثنا هذا في جامعة البويرة على مستوى مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- ✓ **الجانب التطبيقي:** قمنا بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بعينة البحث وكذا تطبيق البرنامج التدريبي بـ : القاعة الرياضية المتواجدة بحي (علواش) البويرة أين ينشط فريق MMB للكرة الطائرة فئة الأشبال.
- ✓ **المجال الزمني:** كانت بداية الدراسات النظرية وعملية جمع المعلومات حول موضوع البحث بداية من شهر أكتوبر 2016.
- ✓ بدأنا في العمل الميداني أين قمنا بعملية إعداد الاختبارات البدنية والمهارية والبرنامج التدريبي وتوزيعها على الأساتذة من أجل التحكيم في شهر أكتوبر 2016.
- ✓ أما بالنسبة لعملية تطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي كانت في الفترة الممتدة بين شهر نوفمبر إلى شهر جانفي 2017.
- ✓ عملية مناقشة وتحليل النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية كانت في شهر فيفري 2016.
- **الأدوات المستعملة في البحث:** من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت.
- لجمع البيانات والمعلومات الموضوعية التي تساهم في تحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلات الدراسة اطلعنا على عدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة، وذلك من أجل التعرف على كيفية اختيار أنسب الأدوات لتطبيق الدراسة وعلى هذا، استخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الأدوات تمثلت في:
 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
 - الدراسات المرتبطة بالبحث (السابقة والمشابهة).
 - الرسائل الجامعية.
 - الاختبارات البدنية. الاختبارات المهارية. برنامج تدريبي. استمارات التحكيم (الاختبارات والبرنامج التدريبي). استمارات تسجيل النتائج.
 - كرة - شريط قياس - ملعب الكرة الطائرة - كرة طيبة 03 كغ - مقياتي - مقاعد - حلقات - أقماع.
- 3-6-1- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة): لكي تكون الاختبارات قابلة للتطبيق لا بد من مراعاة الشروط الآتية:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

❖ **الصدق:** من أجل التأكد من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين قصد التحكيم والذين بدورهم أجمعوا على صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة، كما اعتمدنا على الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول 05 الذي يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

❖ **الثبات:** في بحثنا تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث تم اختيار عينة تتكون من 05 لاعبات خارج العينة الأساسية وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية في شهر جانفي 2016، وبعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون في التحليل الاحصائي لمعرفة مدى الارتباط بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الطول	الوزن
❖	1992/08/02	23	1,70	71
❖	1994/10/23	21	1,81	62
❖	1994/08/07	21	1,70	68
❖	1991/08/31	24	1,70	75
❖	1993/10/04	23	1,82	68

الجدول 03: يمثل مواصفات العينة الاستطلاعية

الاختبارات	العينة	معامل الثبات	الصدق	القيمة المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفقز العمودي من الثبات	05	0,99	0,99	0,811	03	0,05
رمي الكرة الطبية 03 كغ		0,98	0,98			
صد الضرب الساحق		0,84	0,91			
الصد من المنطقة 3		0,86	0,92			
الصد من المنطقة 4		0,86	0,92			
دقة مهارة الصد		0,86	0,92			
تقارن كل قيمة من هذه القيم بالقيمة المجدولة 0,811 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0,05						

الجدول 04: يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية

❖ **الموضوعية:** بعد عرض مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية على الأساتذة المختصين وذلك من أجل اختيار الاختبارات التي تتناسب مع موضوع دراستنا كما هو موضح في الجدول أعلاه، نحن بدورنا قمنا بانتقاء الاختبارات البدنية والمهارية حسب درجة الأهمية لكل اختبار وحسب رأي السادة المحكمين حيث تمثلت الاختبارات التي رأينا بأنها مناسبة وتخدم بحثنا في:

الاختبارات البدنية	
اسم الاختبار	الغرض منه

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
دفع الكرة الطبية 03 كغ مع مد الذراعين فوق الرأس	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
الاختبارات المهارية	
اسم الاختبار	الغرض منه
اختبار صد الضرب الساحق	قياس مهارة الصد
اختبار حائط الصد من المركز 03	قياس مهارة الصد من المركز 03
اختبار حائط الصد من المركز 04	قياس مهارة الصد من المركز 04
اختبار دقة مهارة الصد من المركز 02	قياس دقة مهارة الصد

الجدول 05: يمثل الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة

• الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الأساليب الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية (عددية) تساعدنا على تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها خلال الدراسة الميدانية قصد الوصول الى الحكم على الفرضيات التي تم صياغتها في البداية، وفيما يلي سوف نعرض الوسائل الإحصائية التي اعتمدنا عليها في بحثنا كالاتي:

- النسبة المئوية:

- المتوسط الحسابي:

- معامل الارتباط بيرسون:

- اختبار (ت) T ستيودنت:

- الانحراف المعياري:

الصدق الذاتي:

• عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية:

الاختبار الأول: اختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ) والذراعين ممدودة فوق الرأس.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (10)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
0,506	04,72	0,114	03,91	العينة التجريبية (05)
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	4	2,13	3,12	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	العينة الضابطة (05)
0,0446	03,93	0,0395	03,87	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	4	2,13	01,50	
غير دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		

الجدول رقم 06: التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ)

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في اختبار رمي الكرة الطبية القبلي على متوسط حسابي قدره 3,12 وانحراف معياري قدره 0,114 وتحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 4,72 وانحراف معياري قدره 0,506 وبلغت T.Test المحسوبة 3,12 ، وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 2,13 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

بالنسبة للمجموعة الضابطة:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة الضابطة تحصلت في اختبار رمي الكرة الطبية القبلي على متوسط حسابي قدره 3,87 وانحراف معياري قدره 0,0395 وتحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 03,93 وانحراف معياري قدره 0,0446 وبلغت T.Test المحسوبة 01,50 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 2,13 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

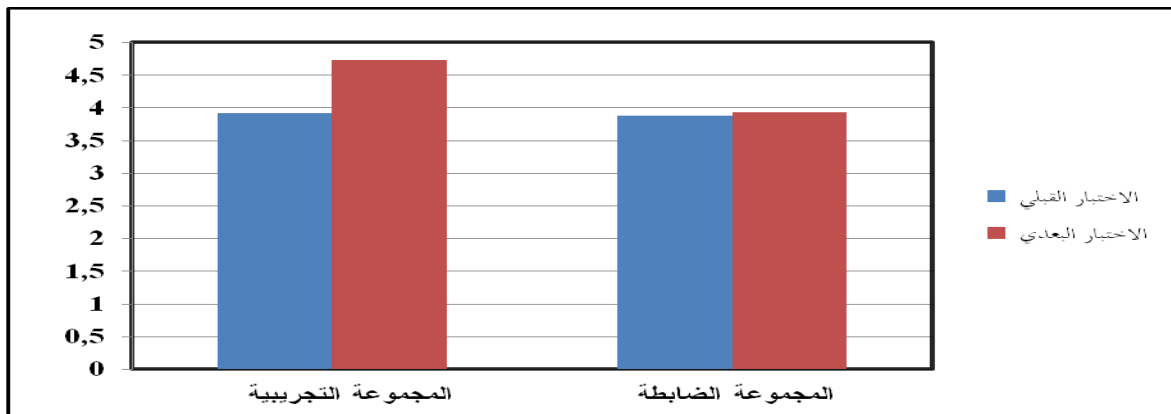
عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية:
أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ لصالح القياس البعدي للعيينة التجريبية، ومنه يمكن لنا أن نقول بأن برنامج التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري قد أثر على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عند أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما يفسره الجدول الآتي:

اختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ) والذراعين ممدودة فوق الرأس.			
المجموعة التجريبية (05 لاعبات)	المتوسط الحسابي (س)		الفرق بين المتوسطات
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
	03,91	04,72	
			نسبة التطور (التحسن) %
			17,19

الجدول رقم 07: نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ)

يبين الجدول رقم 15 مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ بين الاختباري القبلي والبعدي للعيينة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور 17,19% وهذا المقدار يدل على فاعلية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في تحسين وتطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، حيث أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمته 0,81 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، هذا ما يوضحه الشكل الآتي:



عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الشكل رقم 01: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ رض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية:
الاختبار الأول: اختبار صد الضرب الساحق.
الغرض من الاختبار: قياس مهارة صد الضرب الساحق بلاعب واحد.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (10)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	العينة التجريبية (05)
0,80	3,40	0,81	1,60	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	العينة الضابطة (05)
0,05	04	2,13	3,19	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	العينة الضابطة (05)
0,80	2,40	0,50	2	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	04	2,13	1,89	
غير دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		

الجدول رقم 08: التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار صد الضرب الساحق.

بالنسبة للمجموعة التجريبية: بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية حصلت في اختبار صد الضرب الساحق القبلي على متوسط حسابي قدره 1,60 وانحراف معياري قدره 0,81 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 3,40 وانحراف معياري قدره 0,80 وبلغت T. Test المحسوبة 3,19 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 2,13 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة. بالنسبة للمجموعة الضابطة:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية حصلت في اختبار صد الضرب الساحق القبلي على متوسط حسابي قدره 2 وانحراف معياري قدره 0,50 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 2,40 وانحراف معياري قدره 0,80 وبلغت T. Test المحسوبة 1,89 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 2,13 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة. وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية:

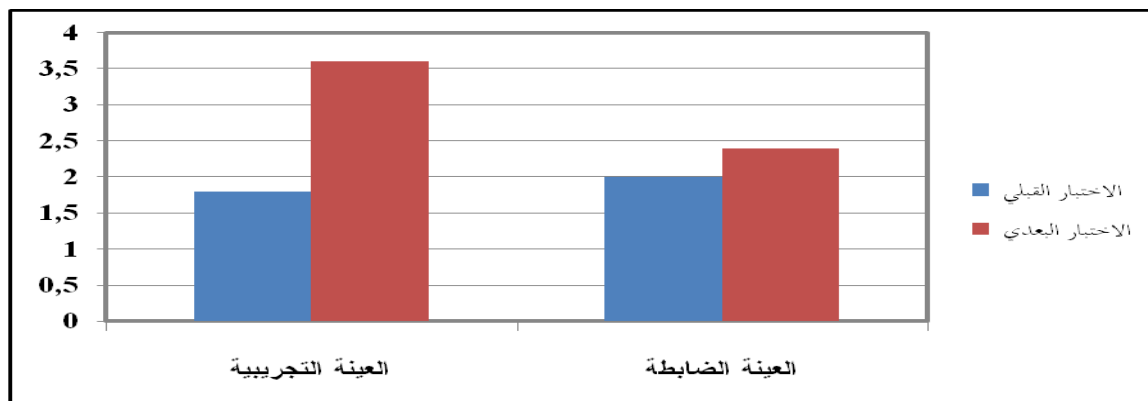
عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار صد الضرب الساحق لصالح القياس البعدي، ومنه يمكن لنا أن نقول بأن برنامج التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري قد أثر على مستوى مهارة الصد عند أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما يفسره الجدول الآتي:

اختبار صد الضرب الساحق				
نسبة التطور %	الفرق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي (س)		المجموعة التجريبية (05)
		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
52,94	1,80	1,60	1,60	

الجدول رقم 09: نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار صد الضرب الساحق.

يبين الجدول 19 مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار صد الضرب الساحق بين الاختباري القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور 52,9% وهذا المقدار يدل على فاعلية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في تحسين وتطوير صد الضرب الساحق، حيث أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمته 1,80 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، هذا ما يوضحه الشكل الآتي:



عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الشكل رقم 02: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار صد الضرب الساحق

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديتين للعينتين الدراسة التجريبية والضابطة ومن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة، سوف نقوم بمقارنتها بالفرضيات التي تم صياغتها في هذه الدراسة كآتي:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

افترض الباحثين أن: استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على مستوى تطوير القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأشبال، أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائية في قياسات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية والضابطة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول (15،16،17،18) التي توضح لنا دلالة الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة، ومنه يمكننا القول أن برنامج التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى:

❖ تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وأن استخدام برامج التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري قد أدى إلى زيادة القوة الانفجارية عند أشبال الكرة الطائرة.

وبهذا يمكن القول أن التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري المطبق على أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير القوة الانفجارية وعليه نستخلص أن الفرضية الأولى للدراسة: تحققت

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

افترض الباحثين أن: استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على تنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأشبال، أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات مهارة الصد للمجموعة التجريبية.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الصد في الكرة الطائرة يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونلاحظ هذا من خلال الجداول () التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبلية

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومنه يمكننا القول أن برنامج التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري المطبق على المجموعة التجريبية أدى الى:
- ❖ تطوير مهارة صد الضرب الساحق عند أشبال الكرة الطائرة.
 - ❖ تطوير مستوى أداء مهارة الصد من المركز 03.
 - ❖ تطوير مستوى أداء مهارة الصد من المركز 04.
 - ❖ تطوير دقة أداء مهارة الصد من المركز 02.

وبهذا يمكن القول أن التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري المطبق على أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير مهارة الصد وعليه نستخلص أن الفرضية الثانية للدراسة: تحققت

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

افتترض الباحثين أن: للقوة الانفجارية دورا في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

على ضوء تحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية الخاصة بالقوة الانفجارية ومهارة حائط الصد اتضح لنا أنه كلما كانت لدى اللاعب إمكانية وقوة في القفز والوثب الى الأعلى كلما ساعده ذلك في أداء مهارة الصد بكل ارتياحية وأيضا هناك دقة في أداء المهارة.

وهذا ما ذكر في بعض المراجع أن حائط الصد يعتمد على **قوة القفز** وكذلك طول اللاعب وأن قوة القفز تساعد اللاعب على أداء المهارة بشكل جيد. (عقيل عبد الله الكاتب ، 1997 ، صفحة 93)

من هنا يمكننا القول أن للقوة الانفجارية دور في الرفع من مستوى أداء مهار الصد حيث أنها تساعد اللاعب على القفز للأعلى وعليه نستخلص أن الفرضية الثالثة للدراسة: تحققت

الفرضية العامة	
دالة احصائيا	التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري يؤثر على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.
الفرضيات الجزئية	
دالة احصائيا	استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على مستوى تطوير القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.
دالة احصائيا	استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على تنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.
دالة احصائيا	تلعب القوة الانفجارية دورا في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

الجدول 09: مقارنة النتائج بالفرضيات

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- الاستنتاج العام:

من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن ثم مناقشتها، وفي حدود المنهجية العلمية المتبعة في هذه الدراسة والعينة التي قمنا بتطبيق الاختبارات عليها توصلنا إلى جملة من الاستنتاجات نذكرها كالآتي:

❖ المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري مرتين في الأسبوع كانت النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية التي تستهدف القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين أو في الاختبارات المهارية التي استهدفت مهارة الصد وكل هذه النتائج أوضحت أن هناك فروق في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية.

❖ بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية تبين لنا أنه هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث، لصالح العينة التجريبية التي اتبعت برنامج التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري.

❖ بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الصد تبين لنا أنه هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث، لصالح العينة التجريبية التي اتبعت برنامج التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري.

❖ العينة التي استعملت التمرينات البليومترية بالأسلوب التكراري تفوق العينة التي استخدمت التدريب العادي في تطوير القوة الانفجارية ومهارة الصد.

❖ من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا نستنتج أن التدريب البليومتري له دور فعال في تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأشبال، وبذلك فإن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت.

❖ بعد الدراسة تبين لنا أن للقوة الانفجارية دور في تحسين أداء مهارة الصد ومنه نستطيع القول بأن كلما كانت للاعب قوة انفجارية عالية أثناء القفز لأداء مهارة الصد فإن هذا ينعكس على الأداء الجيد لمهارة الصد سواء من ناحية صد الضربات الساحقة وكذلك الدقة في أداء المهارة.

❖ خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، فقد بدئنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وبعدها حاولنا الإجابة على جملة من التساؤلات التي تصب كلها في الكشف عن واقع استخدام الأساليب التدريبية في الكرة الطائرة وكذا الاعتماد على الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، ويسعى إلى تكوين الرياضي تكوينا منهجيا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية هذا ما يمكنه من تحقيق أفضل المستويات الإنجاز الرياضي، ولقد مر التدريب الرياضي في مجال الكرة الطائرة بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي عن طريقها تطوير الحالة التدريبية للرياضي وذلك من أجل تحضيره لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

في الآونة الأخيرة شهد التدريب الرياضي تطورا كبيرا على الصعيد العالمي في مختلف الفعاليات والأنشطة الفردية والجماعية، وهذا التطور لم يكن ناتج من فراغ وإنما نتيجة اعتماد المختصين في هذا المجال على العلم والتكنولوجيا ومختلف البحوث والدراسات التي أنجزت في المجال الرياضي عامة والتدريب الرياضي بصفة خاصة، والكرة الطائرة من بين الأنشطة الرياضية التي أخذ فيها التدريب الرياضي أشكالا وأساليب كان لها الأثر الإيجابي في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي مما أدى إلى تحقيق النتائج الجيدة، ولأن الكرة الطائرة تتميز بالأداء الفني العالي ذو المجهود القصير والشديد والسريع في آن واحد هذا ما ألزم على المدربين استخدام أساليب تدريبية أكثر فعالية والتي تتناسب مع طبيعة هذا النشاط والتي من خلالها تطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية في هذه الرياضة.

في هذا الصدد جاءت فكرتنا لتسليط الضوء على أحد الأساليب التدريبية ألا وهو التدريب البليومتري وحاولنا الربط بينه وبين الأسلوب التكراري، إذ يعتبر التدريب البليومتري من الأساليب الناجحة في رفع كفاءة الأداء البدني والمهاري للاعب الكرة الطائرة، شرط أن يكون تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة سليمة وفق أسس ومبادئ علمية تتماشى مع خصائص الفئة التي قمنا بدراستها وهي فئة الأشبال، وهذا ما دلت عليه النتائج التي توصلنا إليها حيث أننا توصلنا إلى أن للتدريب البليومتري بالأسلوب التكراري أثر إيجابي على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة حائط الصد عند لاعبي الكرة الطائرة لفئة الأشبال.

كما أثبتت النتائج المتحصل عليها أن مستوى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كان أفضل من مستوى العينة الضابطة في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وكذلك أداء مهارة الصد من مختلف المراكز في الملعب وبالتالي:

التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري كان له تأثير فعال على مستوى القوة الانفجارية ومهارة الصد عند أشبال الكرة الطائرة الذين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للكرة الطائرة - البويرة -

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

لعل أن خير أثر يتركه الباحث في دراسته هو تركه المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وبعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات قمنا

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- بصياغة مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي وبالخصوص في ميدان التدريب الرياضي وكذا الارتقاء بمستوى البحث العلمي، ويمكن حصرها في ما يلي:
- ❖ نظرا لخصوصيات الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب ومن خلال هذا البحث تبين لنا أن التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري هو الطريقة الملائمة لهذا النشاط، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.
 - ❖ يجب على المدربين في نشاط الكرة الطائرة الاعتماد على تمارين البليومتري وذلك لتطوير مختلف الصفات البدنية خاصة القوة الانفجارية للاعبين.
 - ❖ ضرورة أداء التمرينات البليومترية بعد الإحماء مباشرة بغرض الاستفادة من مطاطية العضلات وجاهزتها للأداء.
 - ❖ استخدام طريقة التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري لتنمية مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.
 - ❖ الربط بين التدريب البليومتري والأسلوب التكراري في البرامج التدريبية الخاصة بتطوير الصفات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة.
 - ❖ يجب على المدربين في نشاط الكرة الطائرة اتباع الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.
 - ❖ اتخاذ تدابير وقائية من أجل حماية اللاعبين من مختلف الإصابات التي يمكن ان تحدث.
 - ❖ ضرورة اختيار التمارين المناسبة لتطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد في آن واحد، أي العمل بالتمارين التي تناسب المسارات الحركية للمهارة.
 - ❖ العمل على وضع برنامج التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري وتكييفه مع مختلف الفئات العمرية في الكرة الطائرة.

قائمة المراجع

1. أحمد نصر الدين أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . (2003). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ. (1978). *طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
3. أمر الله البساطي . (1998). *قواعد وأسس التدريب الرياضي*. الإسكندرية: منشأة المعارف.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

4. ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم . (2000). *مناهج وأساليب البحث العلمي* . عمان : دار الصفاء للنشر .
5. عبد الحفيظ مقدم . (1993). *الاحصاء والقياس النفسي والتربوي* (الإصدار 1). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
6. عقيل عبد الله الكاتب . (1997). *الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
7. ليلي السيد فرحات . (2005). *القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية* (الإصدار 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. محمد صبحي حسانين . (1995). *القياس والتفوييم في التربية البدنية والرياضية* (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
9. محمد عبد الفتاح الصيرفي . (2005). *البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين* (الإصدار 1). الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
10. محمد نصر الدين رضوان . (1998). *طرق قياس الجهد البدني في الرياضة* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
11. مروان عبد المجيد إبراهيم . (2000). *أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية* . عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
12. مصطفى حسين باهي إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2000). *طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
13. مصطفى حسين باهي إخلاص محمد عبد الحفيظ . (2000). *طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
14. مفتي إبراهيم حماد . (2008). *المهارات الرياضية* (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
15. مفتي إبراهيم حماد . (2008). *المهارات الرياضية* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
16. مفتي إبراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث* (الإصدار 2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
17. هشام حسان . (2007). *منهجية البحث العلمي* (الإصدار 2). الجزائر: مطبعة النقطة.