



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة

- دراسة ميدانية على فريق مولودية بلدية البويرة MBB (فئة الأشبال 16-17 سنة) -

إشراف الدكتور:

بوغربي محمد

إعداد الطالبين:

❖ زهواني سفيان

❖ فراحي سيد أحمد

السنة الجامعية: 2015 / 2016



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة

- دراسة ميدانية على فريق مولودية بلدية البويرة MBB (فئة الأشبال 16-17 سنة) -

إشراف الدكتور:

بوغربي محمد

إعداد الطالبين:

❖ زهواني سفيان

❖ فراحي سيد أحمد

السنة الجامعية: 2015 / 201

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ

وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ

فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾

صدق الله العظيم

سورة التوبة الآية (105)

شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾

سورة يوسف الآية (12)

الحمد والشكر لله أن هدانا ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام
على من بعث رحمة للعالمين

نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع
ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: بوغربي محمد

كما نتقدم بالشكر إلى جميع طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية بجامعة البويرة

كما نشكر جميع أفراد نادي MBB لكرة الطائرة لفئة الأشبال بولاية
البويرة

نشكر جميع من ساهم في إنجاز هذه الدراسة

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

﴿وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾

سورة الإسراء الآية (24)

إلى من أعطوا كل ما يملكون دون مقابل إلى من زرعوا في قلبي بذرة الإيمان إلى من
بذلا أقصى جهد في تربيته أحسن تربية

أبي وأمي

إلى كل محبي علم التربية البدنية والرياضية

إلى كل العاملين في ميدان التدريب الرياضي

إلى كل الزملاء في قسم التدريب الرياضي

إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة

Sofiane

إهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى
من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم
﴿وصاحبهما في الدنيا معروفا وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

سورة لقمان الآية (14)

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني
عطفها أمي العزيزة أطال الله في عمره، والغالي الذي تعب وضحى من أجلي
وشجعني على مواصلة درب العلم أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى جدي العزيزة أطال الله في عمرها، إلى الذين جمعني معهم ظلمة
الرحم: إخوتي وأخواتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهم.
إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا وزوجتي المستقبلية.

إلى كل الأصدقاء والأحباب، إلى الأستاذ المشرف: بوغربي محمد.
إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها
إلى الصديق العزيز الذي شاركني المذكرة **زهواني سفيان**

Sid Ahmed

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	❖ شكر وتقدير.
ب	❖ إهداء.
ث	❖ محتوى البحث.
د	❖ قائمة الجداول.
ر	❖ قائمة الأشكال.
س	❖ ملخص البحث.
ص	❖ مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
10	❖ تمهيد.
المحور الأول: طرق وأساليب التدريب الرياضي الحديث	
12	1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث.
12	2-1- أسس التدريب الرياضي الحديث.
13	3-1- الحالة التدريبية للرياضي.
13	4-1- الاعداد الشامل للرياضي.
14	5-1- حمل التدريب الرياضي.
15	6-1- طرق التدريب الرياضي الحديث.
المحور الثاني: التدريب البليومتري والقدرة العضلية	
19	1-2- مفهوم القدرة العضلية.
19	2-2- أنواع الانتقباض العضلي.

21	3-2- ماهية التدريب البليومتري.
21	4-2- قواعد التدريب البليومتري.
22	5-2- أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومتري.
22	6-2- تقنين حمل التدريب البليومتري.
23	7-2- التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري.
المحور الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة	
26	1-3- اللياقة البدنية.
26	2-3- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية.
26	3-3- عناصر اللياقة البدنية.
27	4-3- الصفات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة.
29	5-3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
المحور الرابع: الخصائص النفسية والفسولوجية لفئة الأشبال	
35	1-4- المراقبة.
35	2-4- مراحل المراقبة.
35	3-4- التغيرات الرئيسية في مرحلة المراقبة.
36	4-4- خصائص ومميزات مرحلة المراقبة.
38	5-4- مشاكل مرحلة المراقبة.
39	6-4- أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراقب.
المحور الخامس: البرامج التدريبية الرياضية	
42	1-5- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.
42	2-5- أنواع الخطط التدريبية في المجال الرياضي.
43	3-5- بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي.
43	4-5- أسس بناء البرامج التدريبية
44	5-5- البناء الأساسي للوحدة التدريبية
45	6-5- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية.
45	7-5- تقويم البرنامج التدريبي.
46	8-5- نموذج لتصميم وحدة تدريبية.
47	❖ خلاصة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

49	❖ تمهيد.
50	1-2- عرض الدراسات المرتبطة بالبحث.
50	✓ دراسة الطالب دراجي عباس.
52	✓ دراسة الطالب بوكراتم بلقاسم.
54	✓ دراسة الطالب بونشادة ياسين.
56	✓ دراسة الطالب خالد بن سالم.
57	2-2- التعليق على الدراسات المرتبطة.
59	❖ خلاصة.

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

63	❖ تمهيد.
64	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
64	2-3- المنهج المتبع في الدراسة.
65	3-3- متغيرات البحث.
65	4-3- مجتمع وعينة الدراسة.
67	5-3- مجالات البحث.
67	1-5-3- المجال البشري.
67	2-5-3- المجال المكاني.
68	3-5-3- المجال الزمني.
68	6-3- أدوات البحث.
68	7-3- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة).
68	1-7-3- الصدق.
69	2-7-3- الثبات.
70	3-7-3- الموضوعية.
72	8-3- الاختبارات المستخدمة في الدراسة.
79	9-3- الوسائل الإحصائية.
81	❖ خلاصة.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

84	❖ تمهيد.
85	4-1- عرض وتحليل النتائج.
97	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
99	❖ خلاصة.
100	- الاستنتاج العام.
	- خاتمة.
	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
	- الملحق رقم (01).
	- الملحق رقم (02).

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
22	يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري.	الجدول 01
31	يمثل المهارات الأساسية للكرة الطائرة بدون كرة.	الجدول 02
32	يمثل المهارات الأساسية للكرة الطائرة بالكرة.	الجدول 03
44	يمثل أقسام الوحدة التدريبية	الجدول 04
50	يمثل الدراسات المرتبطة بالبحث التي تم الحصول عليها	الجدول 05
65	يمثل متغيرات الدراسة.	الجدول 06
65	يمثل فرق الكرة الطائرة بالرابطة الولائية البويرة.	الجدول 07
66	يمثل مواصفات العينة الاستطلاعية.	الجدول 08
67	يمثل دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الجسمية	الجدول 09
69	يمثل مواصفات العينة الاستطلاعية	الجدول 10
69	يمثل معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية	الجدول 11
71	يمثل الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة حسب درجة الأهمية	الجدول 12
71	يمثل الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة	الجدول 13
85	يمثل التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ)	الجدول 14
86	يمثل نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ)	الجدول 15
87	يمثل التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار القفز العمودي من الثبات	الجدول 16
88	يمثل نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز العمودي من الثبات	الجدول 17
89	يمثل التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار صد الضرب الساحق	الجدول 18
90	يمثل نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار صد الضرب الساحق	الجدول 19

91	يمثل التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار الصد من المركز 03	الجدول 20
92	يمثل نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الصد من المركز 03	الجدول 21
93	يمثل التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار الصد من المركز 04	الجدول 22
94	يمثل نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الصد من المركز 04	الجدول 23
95	يمثل التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار دقة مهارة الصد	الجدول 24
96	يمثل نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة مهارة الصد	الجدول 25
98	مقارنة النتائج بالفرضيات	الجدول 26

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
07	يوضح مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة	الشكل 01
12	يمثل أسس التدريب الرياضي الحديث	الشكل 02
13	يمثل مكونات الحالة التدريبية للرياضي	الشكل 03
14	يمثل مكونات حمل التدريب الرياضي	الشكل 04
19	يمثل أنواع القدرة العضلية	الشكل 05
19	يمثل أنواع الانقباضات العضلية	الشكل 06
21	يمثل أسس التدريب البليومتري	الشكل 07
22	يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري	الشكل 08
24	يمثل الربط بين التدريب البليومتري والتدريب بالأسلوب التكراري	الشكل 09
27	يمثل أهم عناصر اللياقة البدنية	الشكل 10
28	يمثل أنواع القوة العضلية	الشكل 11
33	يمثل تقسيمات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	الشكل 12
43	يمثل خطط التدريب الرياضي الحديث	الشكل 13
45	يمثل جوانب تقويم البرنامج التدريبي	الشكل 14
64	يمثل أسس المنهج التجريبي	الشكل 15
86	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ	الشكل 16
88	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القفز العمودي من الثبات	الشكل 17
90	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار صد الضرب الساحق	الشكل 18
92	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار الصد من المركز 03	الشكل 19
94	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار الصد من المركز 04	الشكل 20
96	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار دقة مهارة الصد	الشكل 21

عنوان الدراسة: تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة

إشراف الدكتور:
بوغربي محمد

إعداد الطالبين:
- زهواني سفيان.
- فراجي سيد أحمد.

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند أشبال الكرة الطائرة، وذلك من خلال إعداد برنامج تدريبي باستخدام تمارين البليومتري مبنية وفق الأسلوب التكراري.

تكونت عينة الدراسة من 11 لاعبة من فريق مولودية بلدية البويرة MBB تتراوح أعمارهم بين 16 - 17 سنة وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وقد قمنا 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 الطيبة 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 الطيبة 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 لفريق مولودية بلدية البويرة MBB لفئة الأشبال، ومن بين الاقتراحات والتوصيات التي تم الوصول إليها نذكر:

❖ ضرورة اختيار التمارين المناسبة لتطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد في آن واحد، أي العمل بالتمارين التي تتناسب المسارات الحركية للمهارة، وكذلك محاولة الربط بين طرق التدريب المختلفة في البرامج التدريبية.

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

مَقَالَةٌ

-مقدمة:

لعل أن النتائج الرياضية التي حققتها الرياضة في الحقبة الأخيرة سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية ما هو إلا دليل قاطع على اعتماد التدريب الرياضي على الأسس والمبادئ العلمية في وضع وتخطيط البرامج التدريبية وتقنينها على حسب نوع النشاط الممارس ومستوى الرياضي، حيث أصبحت الرياضة وخاصة الرياضة التنافسية تعتمد على الإعداد المتكامل والمتجانس للرياضي وخاصة الجانب البدني الذي يتطلب تطوير الصفات والقدرات البدنية للرياضي.

والارتقاء بمستوى الرياضي سواء من الناحية البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية لا يمكن أن يأتي من الفراغ إلا إذا كانت كل الجهود مستمرة نحو البحث والفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ أعلى الإنجازات الرياضية، والتدريب الرياضي عبارة عن مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على قواعد علمية يتم تنفيذها وفقا لشروط موجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال نشاط رياضي معين (مجال التخصص)، والهدف الأساسي للتدريب الرياضي هو تحسين القدرات البدنية والخططية والحركية والعقلية للرياضي بغية الوصول به الى الفورما الرياضية المثلى وبالتالي تحقيق نتائج جيدة.

والكرة الطائرة تعتبر من بين الرياضات الجماعية التي تتطلب الإعداد الشامل للرياضي من كل الجوانب وخاصة من ناحية تطوير الصفات البدنية الأساسية التي تلعب الدور الكبير في ممارسة هذه الرياضة ولقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في الكرة الطائرة بتنمية اللياقة البدنية للاعبين باعتبارها هي الأساس لتحضير اللاعبين على المستوى العالمي باعتمادهم على أحدث الطرق والوسائل، فنقدم المستوى في الرياضة جاء نتيجة التخطيط السليم والأساليب التدريبية المستخدمة وكذا الاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا مما أحدث تطور كبير على مستوى أداء اللاعبين في هذه الرياضة. (عقيل عبد الله الكاتب ، 1997، صفحة 20).

لقد تعددت طرائق التدريب التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للوصول إلى تحقيق مراكز متقدمة في مختلف الأنشطة الرياضية، وكل مدرب يسعى الى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك لتنمية القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد وذلك بهدف الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين، وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة اللاعب التي تتصف بالتغير المستمر وذلك لشدة أداء العمل العضلي الذي يتميز بالقوة والسرعة في الكرة الطائرة وعلى هذا الأساس فإن الإعداد البدني يجب أن يبنى على أساس صفة النشاط الحركي للاعبين في هذه الرياضة، لذلك وجب على المدربين اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها متطابق مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب.

تعد القوة الانفجارية إحدى الصفات الأساسية التي يعتمد عليها لاعب الكرة الطائرة لأنها تؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى الأداء الحركي عند اللاعب سواء عند قيامه بمهارة الإرسال من القفز أو حائط الصد الذي يعتمد على الوثب للأعلى الذي تصاحبه قوة وسرعة في الأداء... الخ ولا يتم هذا إلا من خلال النقل العضلي الذي يرتبط

بالقدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر مدة زمنية ممكنة هذا ما يسمى بالقوة الانفجارية، ويشير العديد من العلماء أن الربط بين القوة العضلية والسرعة يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية هذا ما يميز اللاعبين المتفوقين والمستوى الجيد في الأداء، لذلك وجب على المدربين وضع برامج خاصة لتنمية هذه الصفات. التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري أي المزج بين التدريب البليومتري وطريقة التدريب التكراري يعد من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي والذي قد شاع استخدامه في الآونة الأخيرة لما له أهمية كبيرة لتنمية وتطوير القوة الانفجارية والتي تعتبر كأهم العناصر البدنية لكثير من الفعاليات الرياضية، لذلك تعد تدريبات البليومتري أحد الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الإنجاز الرياضي. من هذا المنطلق برزت لدينا أهمية البحث في هذا المجال ومعرفة مدى تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

حيث تضمن بحثنا مجموعة من الفصول والمحاوِر نذكرها كالآتي:

الجانب التمهيدي: مدخل عام للبحث والذي من خلاله التعريف بالدراسة عن طريق الإشكالية وصياغة الفرضيات وتحديد أهم أهداف البحث وكذا الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع وكذلك ضبط المفاهيم والمصطلحات أي تعريفها اصطلاحاً وإجراءً.

الجانب النظري: والذي تم تقسيمه إلى فصلين كالآتي:

الفصل الأول: الذي يتضمن الخلفية النظرية للدراسة والذي قسم بدوره إلى خمسة محاور.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتعليق عليها.

الجانب التطبيقي: في الجانب التطبيقي للدراسة قمنا بإدراج فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول: يحتوي على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وذكرنا فيه المنهج المستعمل ومجتمع البحث وكذلك العينة وكيفية اختيارها والأدوات والوسائل المستخدمة في الدراسة وأهم الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج والوصول إلى استنتاج عام للدراسة بالإضافة إلى خاتمة ووضع بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية، إلى قائمة المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1. الإشكالية.
2. الفرضيات.
3. أسباب اختيار الموضوع.
4. أهمية البحث.
5. أهداف البحث.
6. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

1- الإشكالية:

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 دائماً 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 والمدامومة 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 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 إعداداً كاملاً وشاملاً.

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 جداً، 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.

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 من التساؤلات التالية:

❖ التساؤل العام:

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

❖ التساؤلات الجزئية:

○ هل لاستخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري تأثير 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؟

2- الفرضيات:

تعرف الفرضية على أنها ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 1978، صفحة 56). كما أن الفرضية هي نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة... إلخ وللغرض العلمية عدة أغراض منها نتوقع استنتاجات محتملة لمشكلة البحث مما يساعد الباحث على رسم خطوات بحثه، وكذلك الفرضيات تعيننا على اختيار الوسائل الإحصائية التي نستخدمها في التحليل وتفسير البيانات كما تساعدنا على وضع هيكل عام لتقديم نتائج البحث بطريقة تعين القارئ الكريم على فهمها.

بناء على التساؤلات الواردة في إشكاليتنا قمنا بوضع الفرضيات التالية:

❖ 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.

3- أسباب اختيار الموضوع:

لعل أن لكل دراسة أسباب ودوافع ذاتية (شخصية) وموضوعية تدفع الباحث إلى اختيارها والتي يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف بغية الوصول إلى اكتشاف الحقائق، من بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع نذكر:

✓ محاولة إبراز ما مدى أهمية استخدام التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في الإعداد البدني للاعبين الكرة الطائرة.

- ✓ محاولة إبراز ما مدى أهمية استخدام الأسلوب التكراري في بناء البرامج التدريبية.
- ✓ معرفة مدى أهمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ اثبات مدى تأثير تمارين البليومتري على رفع مستوى اللياقة البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ التعرف على دور التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في تطوير صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ اثبات مدى أهمية القوة الانفجارية في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة
- ✓ نقص الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الموضوع في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

✓ محاولة الإلمام بموضوع التدريب البليومتري.

4- أهمية البحث: تكمن الأهمية العلمية والعملية لموضوع دراستنا في:

- ✓ معرفة أهمية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في مراحل الإعداد البدني العام والخاص.
- ✓ مدى أهمية استخدام التدريب البليومتري في تنمية عناصر اللياقة البدنية خاصة القوة الانفجارية.
- ✓ تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على مستوى الأداء البدني عند لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ أهمية وضع التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري ضمن البرامج التدريبية في الكرة الطائرة.
- ✓ معرفة دور القوة الانفجارية في أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

5- 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 الجوهري للتدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري.
- ✓ محاولة إبراز العلاقة الموجودة بين طرق وأساليب التدريب الرياضي المختلفة.

6- 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 علاقة بين عنصري 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 اطلاعنا على العديد من المراجع وجدنا مجموعة كبير من التعاريف حيث استطعنا أن نستخلص بأن القوة الانفجارية تتكون من ارتباط عنصري 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 تنميتها 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 الاجرائي:

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.

❖ 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 الإتقان. (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.

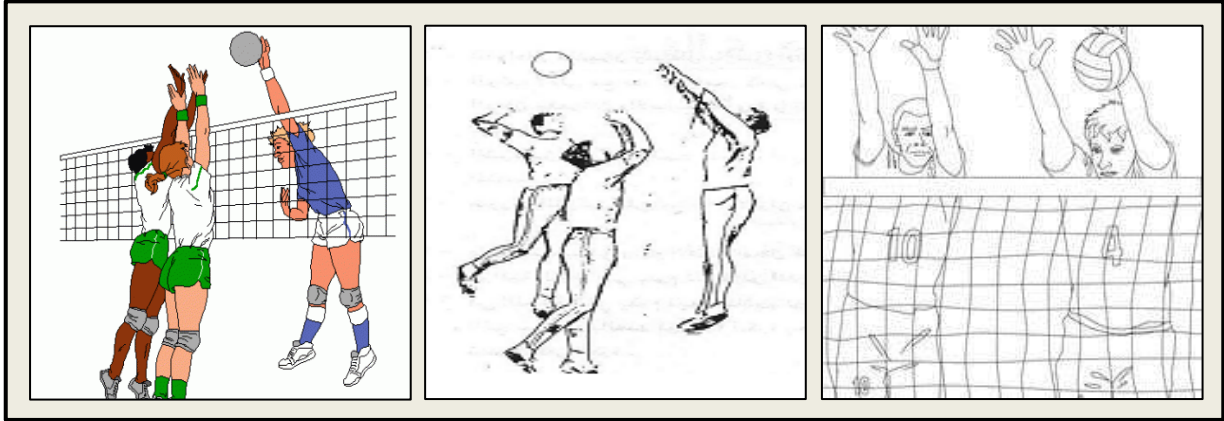
❖ مهارة حائط الصد:

○ 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)

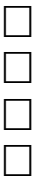
○ التعريف الإجرائي:

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.



الشكل 01: يوضح مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة □

وفي حالة عدم مقدرة اللاعب على تشكيل حائط الصد الفعال لإرجاع الكرات الشديدة فانه سوف يؤثر على اللاعبين الخلفيين المسؤولين على حماية الملعب، ومهارة الصد تعتمد بشكل كبير على قوة القفز وطول اللاعب وسرعة التنفيذ.



الجانب النظري

الخلفية النظرية

للدراسة والدراسات

المرتبطة

الفصل الأول

الخلفية

النظرية

للدراسة

❖ تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية مستمرة هادفة وموجهة وفق أسس ومبادئ علمية بغرض إعداد اللاعبين بمختلف قدراتهم وحسب مستوياتهم في مختلف الفعاليات الرياضية الفردية والجماعية أين تتم عملية إعداد اللاعب إعدادا كاملا وشاملا لمختلف النواحي البدنية والمهارية والنفسية والتربوية والاجتماعية والمعرفية... إلخ وذلك لتحقيق أفضل مستوى من الإنجاز الرياضي مع الحفاظ على صحة الرياضي.

وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستمر للاعب وفق برامج تدريبية مقننة وهادفة وكذلك باستخدام طرق وأساليب تدريبية تتماشى مع طبيعة الأهداف والصفات المراد تطويرها وتنميتها.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى العرض النظري للدراسة من خلال مجموعة من المحاور كالتالي:

❖ **المحور الأول:** طرق التدريب الرياضي الحديث.

❖ **المحور الثاني:** يشتمل على حيثيات التدريب البليومتري والقدرة العضلية.

❖ **المحور الثالث:** المتطلبات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة.

❖ **المحور الرابع:** الخصائص النفسية والفسولوجية لفئة الأشبال.

❖ **المحور الخامس:** البرامج التدريبية الرياضية.

من خلال هذه المحاور حاولنا الإحاطة بموضوع بحثنا من كل الجوانب عن طريق مجموعة من المعلومات النظرية المتحصل عليها من المراجع وكذا الدراسات المرتبطة ببحثنا قبل لكي تكون لدينا معرفة نظرية معمقة قبل الخوض في الجانب الميداني للدراسة.

المحور الأول

طرق التدريب الرياضي الحديث

1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث.

2- أسس التدريب الرياضي الحديث.

3- الحالة التدريبية للرياضي. *la forme sportive*.

4- الاعداد الشامل للرياضي.

5- حمل التدريب الرياضي.

6- طرق التدريب الرياضي الحديث.

○ التدريب المستمر.

○ التدريب بالأسلوب الدائري.

○ التدريب بالأسلوب التكراري.

○ التدريب الفارتلك.

○ التدريب الفتري.

1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية من أجل تحقيق أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس.

يعرف MATVIEV التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني والمهاري والخططي والنفسي للرياضي وذلك باستخدام مجموعة من التمارين الرياضية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21)

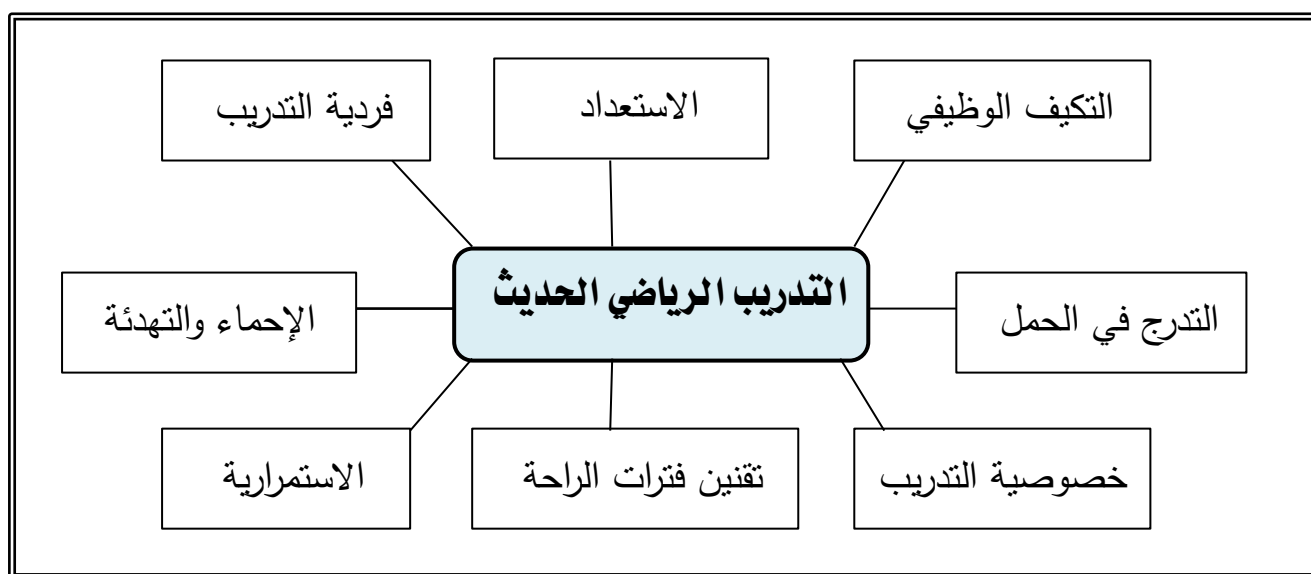
التدريب البدني هو أحد عناصر الاعداد أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات والقدرات البدنية أو ما يسمى بعناصر اللياقة البدنية وذلك بهدف الرفع من مستوى أداء الرياضي خلال المباريات. (أمر الله البساطي ، 2001، صفحة 44)

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية من بينها:

- ✓ بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها.
- ✓ توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- ✓ تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية.
- ✓ تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وإتقان المهارات الحركية.
- ✓ نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج رياضية كالمنشطات. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 25)

1-2- أسس التدريب الرياضي الحديث:

أسس التدريب الرياضي هي بمثابة الدستور الرئيسي الذي يستمد منها التدريب الرياضي كافة فعالياته وتطبيقاته وعلى المدرب أن يعتمد على هذه الأسس القواعد في كافة وحدات التدريب وتمارينها وفي المخطط التالي سوف نوضح أهم الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث:



الشكل 02: يمثل أسس التدريب الرياضي الحديث (مفتي إبراهيم حماد، 2010، صفحة 28)

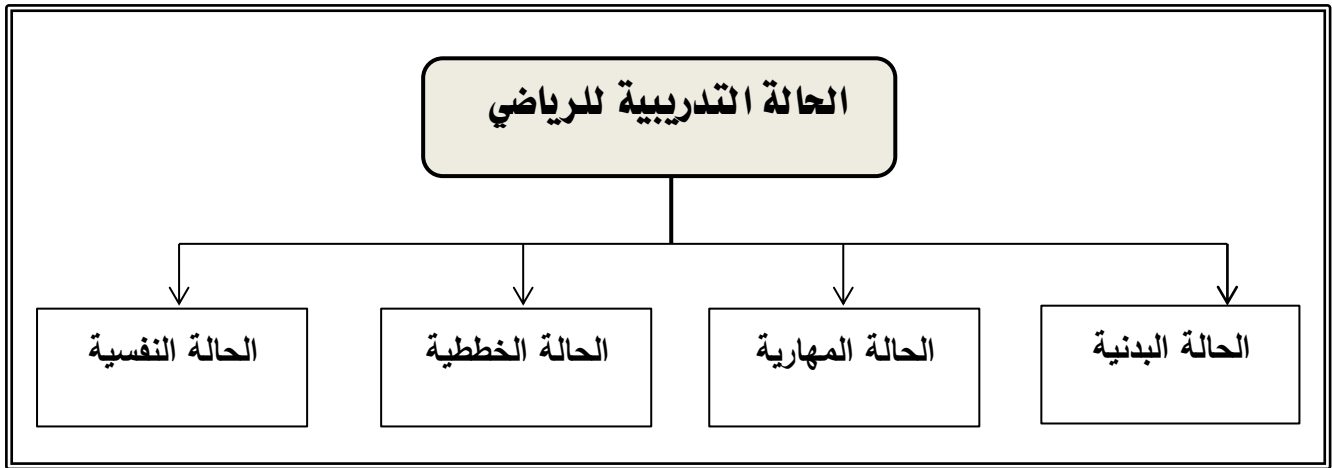
3-1- الحالة التدريبية للرياضي:

يهدف التدريب الرياضي بالدرجة الأولى الى رفع مستوى قدرات الفرد واستعداداته وذلك من خلال جرعات تدريبية مخططة مع مراعاة التكامل عند اعداد الرياضي عن طريق تنمية حالاته البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية وهذا ما نسميه بالحالة التدريبية للرياضي وهي تشمل امكانات وقدرات الرياضي.

❖ الفورما الرياضية:

يطلق مصطلح الفورما الرياضية في كثير من الأحيان على الحالة التدريبية التي تعبر عن حالة الرياضي الفعلية والفورما الرياضية هي حالة مثالية عالية تظهر من خلال الأداء الممتاز للرياضي.

1-3-1- مكونات الحالة التدريبية للرياضي:



الشكل 03: يمثل مكونات الحالة التدريبية للرياضي (أمر الله البساطي ، 1998 ، صفحة 18)

4-1- الإعداد الشامل للرياضي:

نقصد به تهيئة الرياضي لأداء حمل من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية أي جميع نواحي الاعداد الرياضي المتكامل ويتضمن الاعداد الرياضي الشامل العناصر الآتية :

1-4-1- الإعداد البدني:

الاعداد البدني يهدف الى تنمية الصفات والقدرات البدنية المتمثلة في القوة والسرعة والمداومة والمرونة والمقاومة.

2-4-1- الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الاعداد المهاري والخططي الى تنمية المهارات الحركية والقدرات الخططية سواء الفردية أو الجماعية التي يستخدمها الرياضي خلال المنافسات.

3-4-1- الإعداد التربوي والنفسي:

أي اعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية كتتمية الدافعية والروح الرياضية وتنمية الجانب المعرفي للرياضي واكسابه مختلف المعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي. (محمد حسن علاوي ، 1994 ، صفحة 43)

1-5-1 حمل التدريب الرياضي:

1-5-1-1 مفهوم حمل التدريب الرياضي:

هو ذلك الجهد الذي يقع على أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة أداء الفرد لتمارين رياضية. (فاطمة عبد المالح وآخرون ، 2011، صفحة 155)

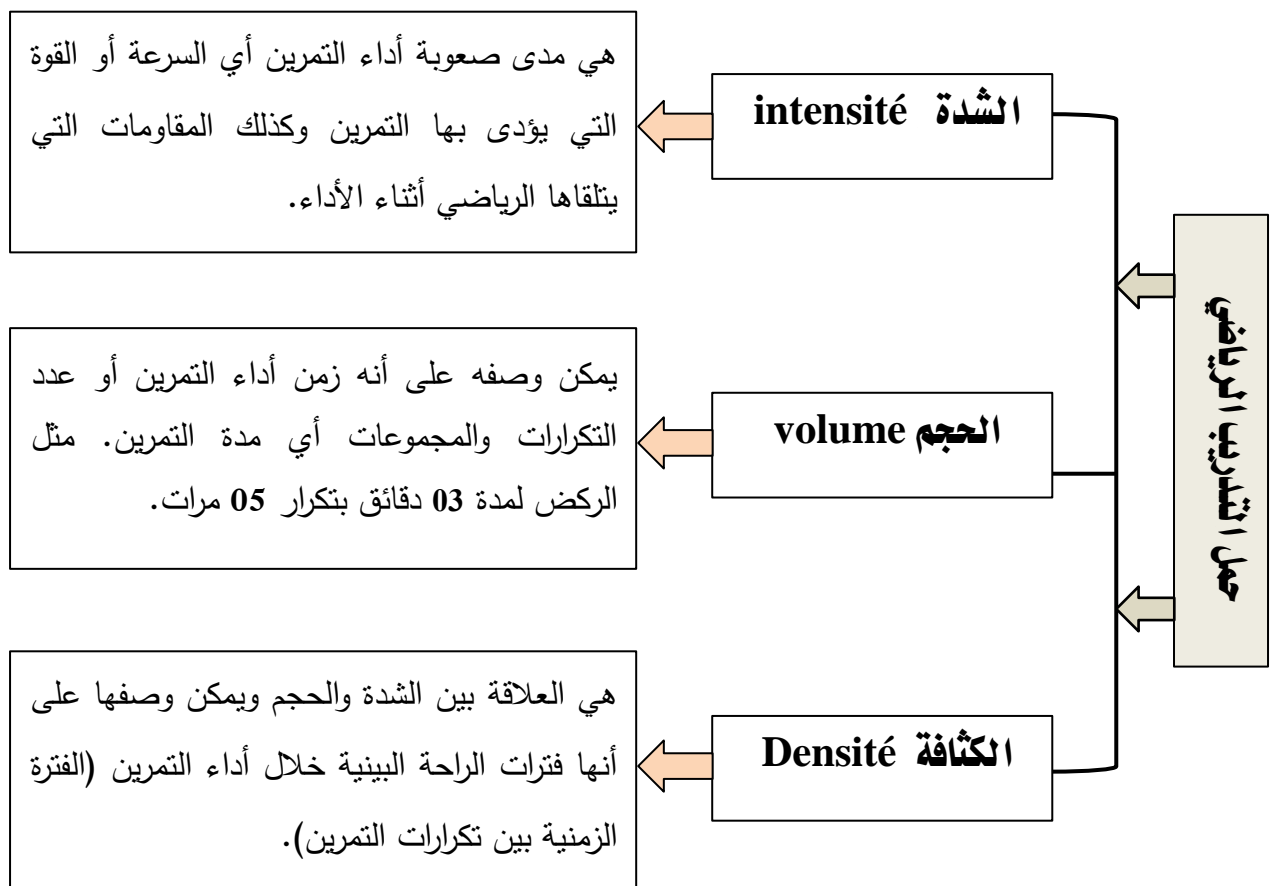
إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال ما نسميه بحمل التدريب، والذي يشمل الشدة والحجم سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة الأداء. (عويس الجبالي ، 2001، صفحة 117)

1-5-1-2 أنواع حمل التدريب الرياضي:

❖ **الحمل الخارجي:** يقصد به كل التمرينات التي ينفذها الفرد الرياضي لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والخطية.

❖ **الحمل الداخلي:** يقصد به تأثير الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي. ويمكن قياس الحمل الداخلي من خلال التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية مثل قياس الفارق بين نبضات القلب قبل القيام بالجهد وبعده مباشرة وتعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق لقياس الحمل الداخلي. (محمد توفيق متولي ، 2000، صفحة 32)

1-5-1-3 **مكونات حمل التدريب الرياضي:** تتمثل مكونات حمل التدريب الرياضي في ثلاث عناصر أساسية نذكرها كالآتي: (عويس الجبالي ، 2001، صفحة 119)



الشكل 04: يمثل مكونات حمل التدريب الرياضي

1-5-4- درجات حمل التدريب الرياضي:

هي درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب على الرياضي، ويمكن تمثيلها بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، وتنقسم درجات حمل التدريب إلى:

❖ الحمل الأقصى:

تتراوح درجته من 90% إلى 100% أين يصل الرياضي الى درجة تعب شديدة حيث لا يستطيع الاستمرار في الأداء.

❖ الحمل الأقل من الأقصى:

الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى، تتراوح درجته من 75% إلى 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

❖ الحمل المتوسط:

هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على جسم الرياضي، تقدر درجته بنسبة تتراوح ما بين 50% إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله.

❖ الحمل البسيط (الخفيف أو الأقل من المتوسط):

هو الحمل الذي يقل عن الحمل المتوسط وتقدر درجته ما بين 30% إلى 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 75)

1-6- طرق التدريب الرياضي الحديث:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي، أي هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية. (مفتي إبراهيم حماد، 2010، صفحة 185)

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب يعمل بشكل جيد على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي، ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

1-6-1- طريقة التدريب المستمر:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة، لتنمية وتطوير التحمل العام والخاص وترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي وتطوير التحمل العضلي، حيث يكون أداء التمرينات بصورة مستمرة دون انقطاع.

1-6-2- التدريب بالأسلوب الدائري:

عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية يتم فيها أداء التمرينات بالتداول في شكل دائرة طبقا لخطة معينة، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية والمركبة، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تشكيل وتنويع التمرينات ويمكن أن يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في وقت واحد أي التدريب يؤدي بشكل جماعي، كما تساهم في اكساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي، وهي توفر للرياضي الجهد والوقت الكافي لأداء التمرينات، كما تسمح لنا بالمقارنة الذاتية للرياضي من خلال المقارنة لأعضاء الفريق الآخرين. (البيك على فهمي، 1992، صفحة 19)

1-6-3- التدريب بالأسلوب التكراري:

يكون فيه التدريب على شكل سلاسل ومجموعات، مجموعة من التمارين أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات، حيث يمكن أن تصل شدة الحمل الى أقصى حد في هذه الطريقة وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات والمجموعات، وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة كما يجب على المدرب مراعاة طول فترة أداء التمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة بين التكرارات عند تشكيله لشدة حمل التدريب بالأسلوب التكراري.

هو طريقة من طرق التدريب التي تكون فيها شدة الحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ بعد ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء. (أحمد عريبي عودة، 2014، صفحة 46)

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث الشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة عالية.

1-6-4- التدريب الفارنتك:

مصطلح الفارنتك يعني (اللعب السريع) وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي، وما يميز هذا النوع من التدريب هو التغيير في مستوى سرعة أداء التمارين وكذا طبيعة الميدان الذي يتم فيه التدريب، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، مرتفعة، منخفضة، حواجز) وكذلك تتوع شدة التمرين من حين إلى آخر مما يساهم بشكل فعال في تطوير العناصر البدنية والمهارية للرياضي. (طلحة حسام الدين وآخرون، 2003، صفحة 22)

1-6-5- طريقة التدريب الفتري:

يقصد به العمل العضلي أو الأداء الذي لا يستمر لمسافة أو مدة زمنية طويلة دفعة واحدة بل يكون عبر مراحل بحيث تكون هناك فترات عمل تعقبها فترات راحة بينية.

تتمثل هذه الطريقة في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد فترات الراحة طبقاً لاتجاه التنمية، ويستخدم التدريب الفتري في معظم الرياضات حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيراً في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.

ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري منخفض الشدة.
- التدريب الفتري مرتفع الشدة.

طريقة التدريب الفتري تتشابه مع طريقة التدريب التكراري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- ✓ طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- ✓ فترة الراحة بين التكرارات. (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 88)

1-7- شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية:

- ✓ تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية.

- ✓ وضوح الهدف العام للوحدة التدريبية.
- ✓ يجب أن توضع الطريقة على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- ✓ يجب أن تتماشى الطريقة مع مهارة المدرب وامكاناته في كيفية تطبيقها. (عادل عبد البصير ، 1999 ، صفحة 151)

المحور الثاني

التدريب البليومتري والقدرة العضلية

1- مفهوم القدرة العضلية.

2- أنواع الانقباض العضلي.

3- ماهية التدريب البليومتري.

4- قواعد التدريب البليومتري.

5- أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومتري.

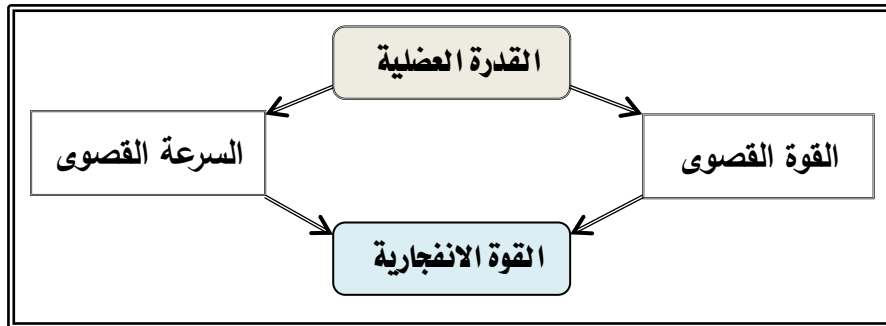
6- تقنين حمل التدريب البليومتري.

7- التدريب البليومتري والأسلوب التكراري.

1-2- مفهوم القدرة العضلية:

يتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية تعتبر من أهم الخصائص البدنية للأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، حيث أنها قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية. ويشير نصر الدين رضوان إلى أن القدرة العضلية هي قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية بأعلى معدل من السرعة، وذلك لأداء أنماط من السلوك الحركي تتطلب استخدام العضلات بأقصى قوة وأقصى سرعة في آن واحد.

من هنا نستخلص أن القدرة العضلية هي إمكانية بذل درجة عالية من القوة العضلية بمستوى عال من السرعة والقدرة على دمج القوة بالسرعة، التي يطلق عليها القوة الانفجارية **LA FORCE EXPLOSIVE**.



الشكل 05: يمثل أنواع القدرة العضلية

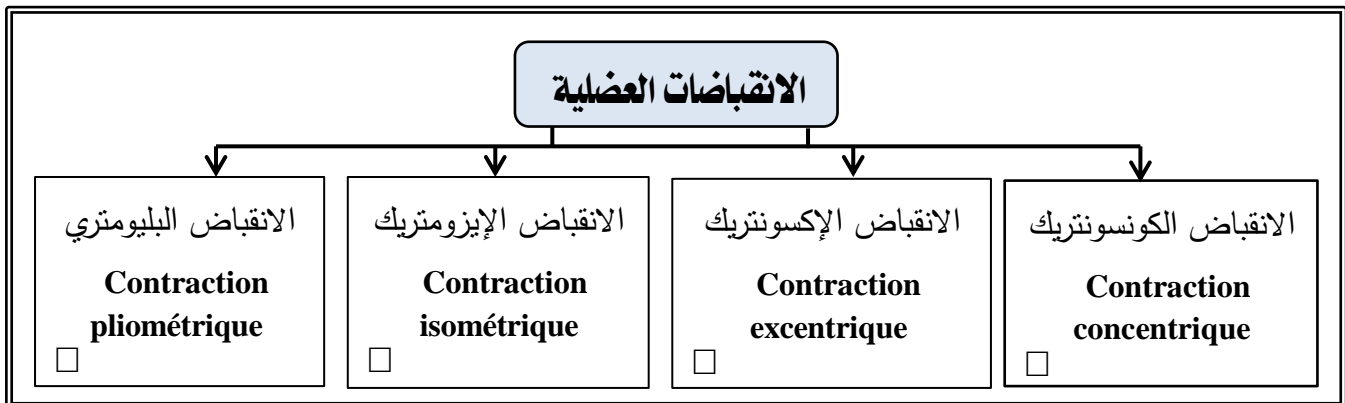
2-2- أنواع الانقباض العضلي: يتميز الانقباض العضلي بثلاثة خصائص تتمثل في:

✓ الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.

✓ الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.

✓ الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي. (مفتي إبراهيم حماد، 2000، صفحة 66)

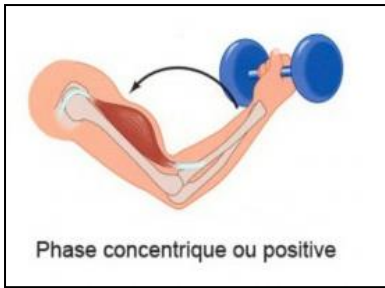
تختلف أشكال الانقباض العضلي تبعاً للتغير الذي يحدث في طول العضلة ومقدار ما يتولد منها من توتر وتتمثل أنواع الانقباض العضلي الرئيسية في:



الشكل 06: يمثل أنواع الانقباضات العضلية

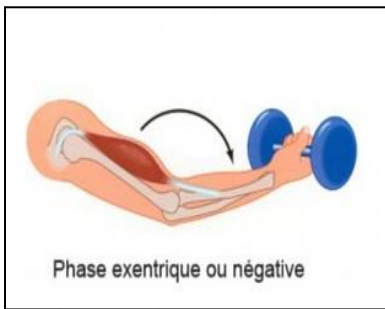
وفي ما يلي سوف نقوم بشرح كل نوع من هذه الانقباضات العضلية وكذا توضيح العلاقة بينها، هذا ما يساعدنا على الفهم الجيد لآلية الانقباض العضلي في الأنشطة الرياضية:

2-2-1- الانقباض العضلي الكونسونترىك :la contraction musculaire concentrique



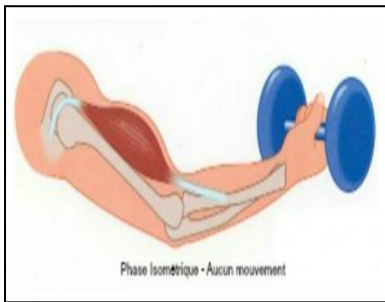
في هذا النوع تنقبض العضلة في اتجاه مركزها حيث تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة العضو وينتج عن هذا النوع من الانقباض تحريك المفاصل كما يحدث هذا النوع من الانقباض إذا كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة.

2-2-2- الانقباض العضلي الإكسونترىك :la contraction musculaire excentrique



حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم يتطلب منا العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الإيزوتونية المركزية، ويحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وإنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي. (أحمد نصر الدين سيد، 2003، صفحة 53)

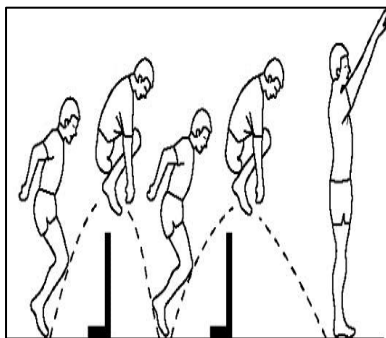
2-2-3- الانقباض العضلي الإيزومتريك :la contraction musculaire isométrique



في هذا النوع من الانقباض تنقبض العضلة دون حدوث الحركة، أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر، ويشير هذا المصطلح إلى كمية من التوتر في العضلة، والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل، وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر على تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003، صفحة 43)

2-2-4- الانقباض العضلي البليومتريك :la contraction musculaire pliométrique

هو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة



لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبئ أعضاء الحس فيها فنقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركة الوثب للأعلى التي يقوم بها اللاعب في مهارة حائط الصد في رياضة الكرة الطائرة أو حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي. (طلحة حسام الدين وآخرون، 2003، صفحة 79)

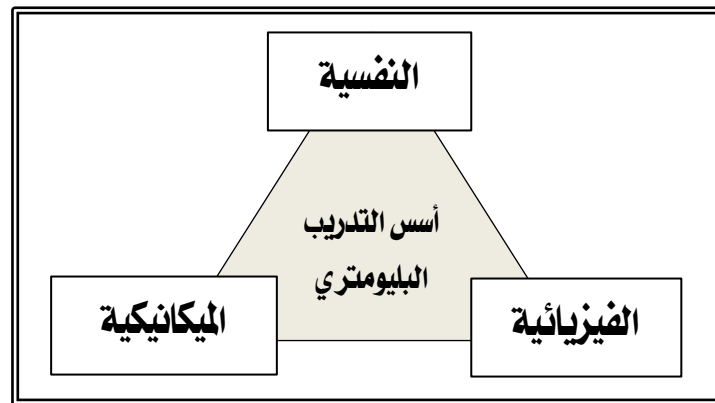
2-3- ماهية التدريب البليومتري la pliométrie:

التدريب البليومتري هو من أبرز طرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تلعب القدرة العضلية دورا هاما في أدائها. (زكي محمد درويش ، 1998 ، صفحة 05)، التدريب البليومتري هو نظام تدريبي مصمم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع. (Alford, march 1989 , p. 21).

كما يعرف التدريب البليومتري على أنه أنشطة تتضمن دروة مد وانقباض للعضلة العاملة (cycle étirement raccourcissement) أي الجمع بين الانقباض العضلي الإكسونتريك الكونسونترتك، وهذا ما يسبب مرونة العضلة ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية وهذا ما يؤدي إلى قوة وسرعة في الأداء، وهذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي وزيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال مدى الحركة وبكل سرعتها القصوى. (عبد العزيز النمر، نرمان الخطيب، 1996، صفحة 19).

2-3-1- أسس التدريب البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري على ثلاثة أسس رئيسية (فيزيائية، ميكانيكية، نفسية) حيث تمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات وسرعة إطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الأسس الميكانيكية تتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات، أما الأسس النفسية فتتمثل الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب. (أحمد البسطوسي ، 1999 ، صفحة 310)



الشكل 07: يمثل أسس التدريب البليومتري

2-4- قواعد التدريب البليومتري: الاعتبارات الأساسية الواجب مراعاتها عند استخدام التدريب البليومتري تتمثل في:

- ✓ حمل التدريب: يعتبر حمل التدريب ذو أهمية كبيرة فمن الضروري أن يكون ذو حجم كبير مع استخدام أساليب حركية بسيطة.
- ✓ القوة الأساسية: هي القاعدة الأساسية التي يقف عليها اللاعب قبل بداية برنامج التدريبات البليومترية.
- ✓ المهارة: هي الجزء الرئيسي حيث تكمن أهميتها في بناء قاعدة مهارية لأداء التدريبات البليومترية.
- ✓ التقدم التدريجي في الحمل: للحصول على تدريب بليومتري فعال يخدم النشاط الممارس فإنه يجب اتباع المبادئ التالية:

- ❖ يجب أن تأخذ التمرينات الاتجاه الصحيح للحركة.
- ❖ يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي والمدى الحركي.
- ❖ يجب أن تؤدي التمارين بأسلوب انفجاري مما يساعد على رفع معدل بذل القوة في زمن قصير.
- ❖ يجب أن تؤدي التمارين بسرعة عالية.

2-5- أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومتر:

يمكن لتمرين البليومتري أن تأخذ عدة أشكال لتحقيق أهداف معينة وهذه التمارين تتميز باختلاف شدتها، إذ أن هناك تمارين صعبة وأخرى سهلة تمكن المدرب من استغلالها في تحقيق مبدأ التدرج في حمل التدريب (من السهل

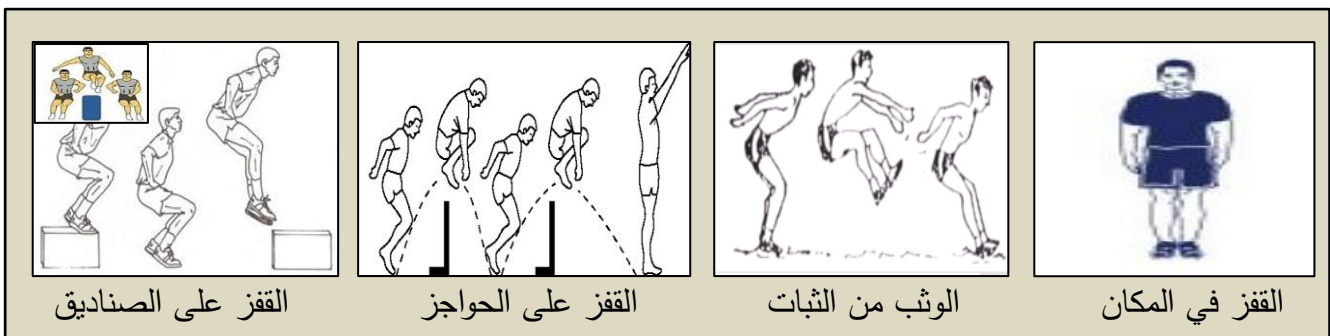
إلى الصعب) وهذه التمارين تشمل ما يلي: (GILLES et DOMINIQUE COMMETTI, 2012, p. 111)

القفز في المكان: القفز من الثبات إلى الأعلى من وضع الوقوف (القفز العمودي).

الوثب من الثبات: ثني الركبتين قليلاً ثم الوثب إلى الأمام لعدة مرات.

القفز بين الحواجز: من وضع الوقوف مع ثني الركبتين والقيام بالقفز بين مجموعة من الحواجز.

تمارين القفز على الصناديق: ثني الركبتين والقيام بالقفز على الصناديق (يمكن القيام بالقفز الأمامي أو الجانبي)



الشكل 08: يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري

كما يمكن أن تقسم تمارين البليومتر إلى مجموعتين رئيسيتين:

تمارين صدمة مرتفعة	تمارين صدمة منخفضة
<ul style="list-style-type: none"> ❖ من الوقوف الوثب الطويل. ❖ وثبات بخطوات عالية أو طويلة. ❖ قفزات على حبال عالية 35 سم. ❖ قفزات فوق الصناديق بارتفاع أكثر من 35 سم. ❖ رميات بالكرة الطبية الثقيلة (5-6 كغ) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ الوثبات. ❖ القفزات بالحبل (travail avec corde). ❖ القفزات / خطوات قصيرة ومنخفضة. ❖ رمي الكرة الطبية (3 كغ).

الجدول 01: يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري

2-6- تقنين حمل التدريب البليومتري:

يتناسب مستوى الشدة مباشرة مع طول التمرين، وتمرين البليومتر المرتفعة الشدة مثل تمارين القفز من السقوط تنتج جهد عال في العضلة وتكثيف أكبر في الوحدات العصبية العضلية لأداء الحركة أو مقاومة دفع قوى الجاذبية

ولتوضيح أكثر يمكن تقسيم تمارين البليومترى إلى أربعة مجموعات حسب شدتها كما ذكرناه سابقا، كما أن كل خطة لبرنامج تدريبي تحتوي على تمارين البليومترى يجب أن تأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية:

✓ عمر الرياضي وتطوره البدني.

✓ المهارات والأساليب التي تتضمنها تمارين البليومترى.

✓ عوامل وأساسيات الإنجاز للرياضة الممارسة.

✓ متطلبات الطاقة للرياضة الممارسة وشكل التدريب الاختصاصي (جمال صبري فرج ، 2012، صفحة 50).

تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية في العضلة ثم تقوم هذه الأخيرة بالانقباض بالتقصير على هذه المقاومة.

✓ **الشدّة** : تصل الشدّة في تمارين البليومتري الى أقصى شدة بما يزيد عن العضلة.

✓ **الحجم** : 6 - 10 تكرارات، 4 - 8 مجموعات.

✓ **الراحة** : 1 - 2 دقيقة بين المجموعات. (ياسر دبور ، 1997، صفحة 146)

7-2- **التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري:**

يمكن بناء برنامج التدريب البليومتري باستخدام الأسلوب التكراري أي المزج بين التدريب البليومتري وطريقة التدريب التكراري بالشدّة القصوى والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 80 - 90 % مع تكرار التمرين لعدة مرات مع إعطاء فترات راحة بين التكرارات والمجموعات. في هذا النوع من التدريب يجب مراعاة عدة شروط نذكر من بينها:

✓ **الإحماء المناسب:**

نظرا إلى أن تدريبات البليومتري تحتاج إلى المرونة والرشاقة فيجب أن تكون هناك فترة كافية من الإحماء المناسب وأيضا بعد الأداء تكون هناك راحة إيجابية.

✓ **الشدّة العالية المناسبة:**

لا بد أن تؤدي تدريبات البليومتري بشدّة عالية لتحقيق أفضل انجاز من التدريبات، مع مراعاة فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات.

✓ **الزيادة المتدرجة في الحمل:**

يجب أن تقوم برامج التدريب البليومتري على مقاومة أعباء الحمل الزائد فالحمل الزائد يجبر العضلات على العمل في شدة مرتفعة. (طلحة حسام الدين وآخرون، 2003، صفحة 87)

مما سبق ذكره يمكننا القول بأن طريقة التدريب التكراري تتميز بالمقاومة القصوى أثناء الأداء الذي يكون مشابه لأجواء المنافسة من حيث الشدّة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية صفة القوة القصوى والقوة

المميزة بالسرعة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد مجموعة من المتغيرات نذكرها كالتالي:

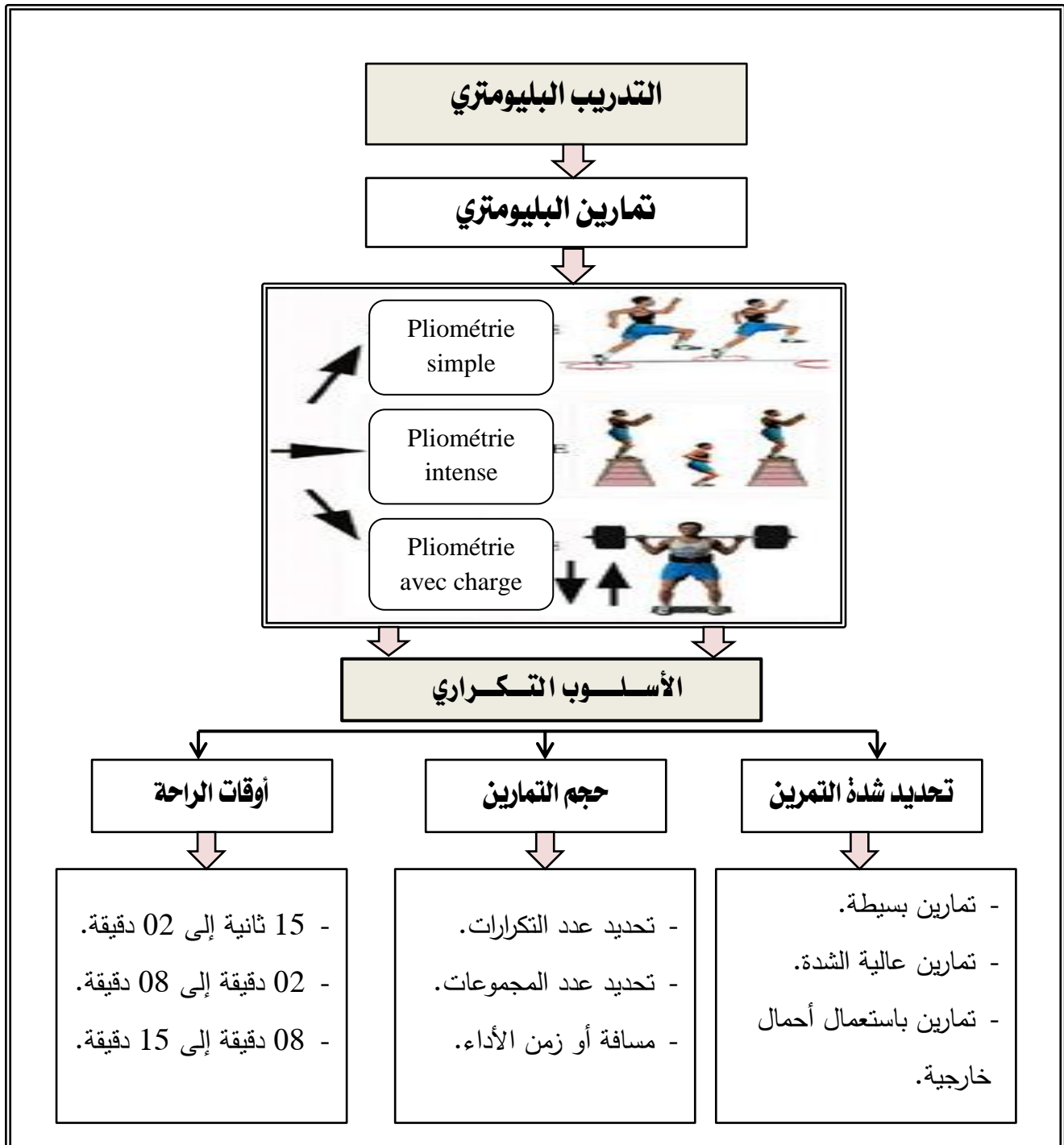
✓ فترة دوام التمرين والتي تكون محددة بالمسافة أو الزمن والتي تكون:

- قصيرة وتدموم من 15 ثانية إلى 02 دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 02 دقيقة إلى 08 دقيقة.
- طويلة وتستمر من 08 دقيقة إلى 15 دقيقة.

✓ تحديد شدة التمرين.

✓ كما يجب على المدرب تحديد فترات الراحة.

✓ الضبط الصحيح لطبيعة العمل وعدد التكرارات. (عادل عبد البصير ، 1999 ، صفحة 169)



الشكل 09: يمثل الربط بين التدريب البليومتري والتدريب بالأسلوب التكراري

المحور الثالث

المتطلبات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة

1- اللياقة البدنية.

2- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية.

3- عناصر اللياقة البدنية.

4- الصفات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة.

5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

○ مفهوم المهارة.

○ خصائص الأداء المهاري.

○ مراحل بناء الأداء المهاري.

3-1- اللياقة البدنية:

تعتبر اللياقة البدنية احد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة.

3-1-1- أبعاد اللياقة البدنية:

هناك ثلاثة أبعاد أساسية للياقة البدنية هي:

❖ **الوظيفة الفسيولوجية la fonction physiologique** : أي سلامة الأجهزة الوظيفية (الحيوية) وتشتمل على:

✓ سلامة الجهاز العضلي.

✓ سلامة الجهاز الدوري (سلامة عضلة القلب).

✓ سلامة الجهاز التنفسي.

✓ سلامة الجهاز العصبي.

✓ سلامة الجهاز الهضمي.

❖ **الوظيفة الأنثروبومترية la fonction anthropométrique** : تشتمل على القوام وتناسب قياساته كالتطول والوزن

وعلاقتها ببعضهما البعض والتركيب البدني (العظام، العضلات، نسبة الدهون).

❖ **الوظيفة البدنية والحركية la fonction physique et motrice** : تشتمل على:

✓ الدقة والقوة والرشاقة والتوازن والسرعة والقدرة.

3-2- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:

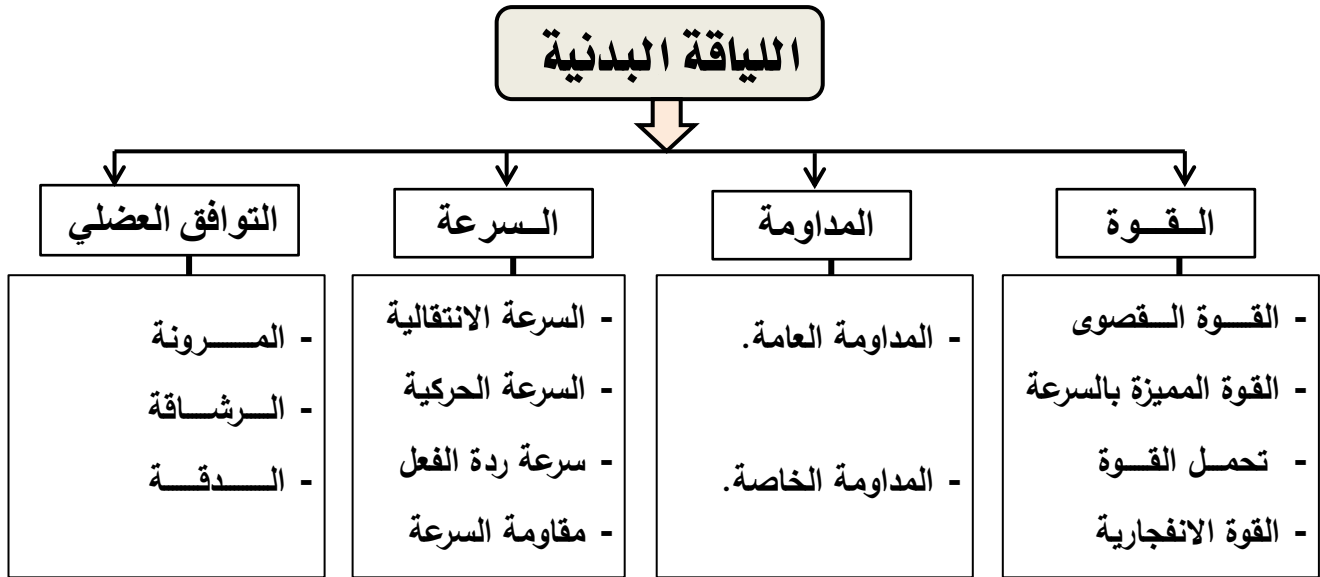
يعتبر الاهتمام باللياقة البدنية هدفا قوميا في كثير من الدول، كما أنه أحد الأهداف الأساسية للتربية البدنية والرياضية وخاصة التدريب الرياضي، مما يؤدي إلى تحسين الممارسة والوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي.

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته

طبقا لنوع النشاط وطبيعته. (كمال عبد الحميد ، 1997 ، صفحة 30).

3-3- عناصر اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات وعناصر اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات وآخرون يحددونها بثلاثة عناصر، تشتمل اللياقة البدنية على مجموعة من العناصر المتمثلة في مجموعة من الصفات البدنية الأساسية والمركبة مثل القوة تعتبر صفة أساسية والقوة الانفجارية هي صفة مركبة مكونة من القوة والسرعة وبعد البحث والاطلاع على بعض المراجع استطعنا أن نحدد عناصر اللياقة البدنية والتي تمثلت في: (القوة، المداومة، السرعة، التوافق العضلي العصبي) وفي ما يلي شكل توضيحي لأهم عناصر اللياقة البدنية عند الرياضي:



الشكل 10: يمثل أهم عناصر اللياقة البدنية (GILLES et DOMINIQUE COMMETTI, 2012, p. 09)

4-3- الصفات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة: هناك مجموعة من الصفات البدنية التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الطائرة نذكرها كالتالي:

❖ السرعة:

هي مقدرة اللاعب على أداء الحركات في أقل مدة زمنية وتعتبر السرعة بجميع أنواعها من بين الصفات البدنية الضرورية عند لاعبي الكرة الطائرة

✓ السرعة الانتقالية:

الكرة الطائرة تتميز بضرورة انتقال اللاعب من المراكز الهجومية إلى المراكز الدفاعية والعكس، لذا يجب توافر صفة السرعة الانتقالية عند لاعبي الكرة الطائرة (الهجوم والدفاع).

✓ السرعة الحركية:

تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة من العضلات لأداء حركة معينة في أقل مدة زمنية مثل مهارة الضرب الساحق تتطلب سرعة حركية لتنفيذها بشكل جيد.

✓ سرعة الاستجابة:

تسمى كذلك بسرعة رد الفعل أو سرعة التحرك لأداء الحركة نتيجة موقف معين خلال المباراة مثل تغيير الاتجاه وتكمن أهمية السرعة في أنها مكون هام في الكرة الطائرة وترتبط ارتباطا وثيقا بالرشاقة والتوافق العضلي العصبي.

❖ القوة:

تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي حيث أنها ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى، ويرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، والتحمل،

والرشاقة. (ساري أحمد ، 2001، صفحة 37)

يمكن تعريف القوة على أنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ولقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة.

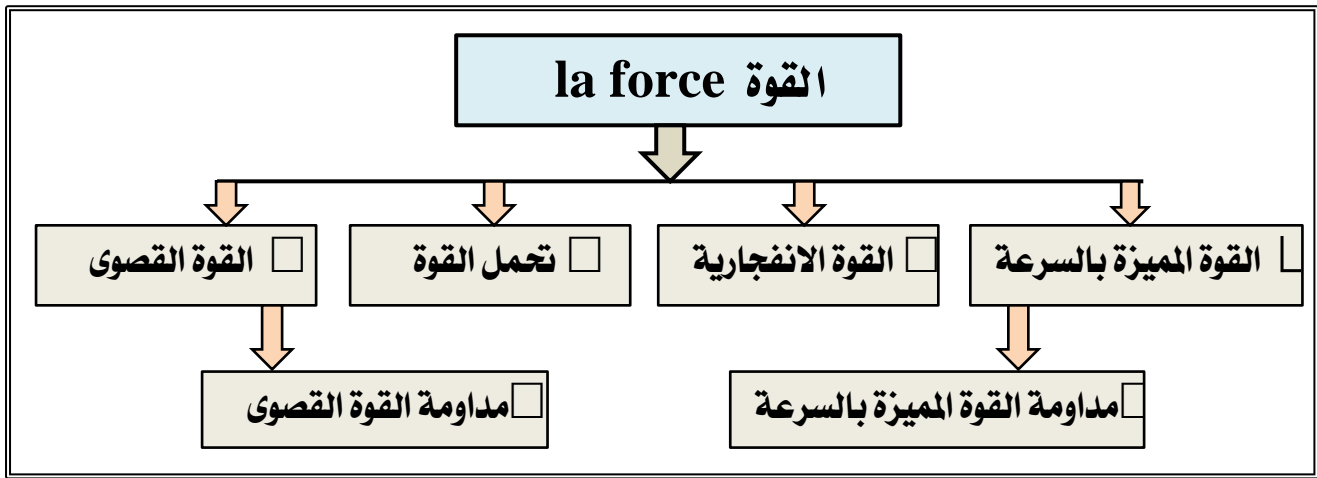
ويمكن تقسيم أنواع القوة إلى:

✓ القوة المميزة بالسرعة: وهي المظهر السريع للقوة العضلية أي الربط بين السرعة والقوة في الحركة.

✓ القوة الانفجارية: هي القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن في الأداء الحركي.

✓ تحمل القوة: أي القدرة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى معين من القوة لفترة طويلة.

✓ القوة القصوى: وهي القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض. (البيك على فهمي، 1992، صفحة 62)



الشكل 11: يمثل أنواع القوة العضلية

❖ التحمل:

يعرف التحمل العضلي بأنه قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومات لفترة زمنية معينة، ويعني كذلك القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة، واستمرار العمل لأطول فترة ممكنة يتحدد بمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة فكلما قلت المقاومة زاد حجم العمل العضلي واستمرت العضلة في العمل لفترة أطول. (كمال عبد الحميد ، 1997 ، صفحة 33)

التحمل العضلي هو من المكونات البدنية العامة للاعب الكرة الطائرة أي قدرة اللاعب على الأداء المهاري والبدني والخططي عبر نماذج حركية ذات مقاومة على الجهاز العضلي، والكرة الطائرة غير محددة بوقت لذلك فإن متطلباتها يجب أن تكون عالية.

❖ المرونة: هي كفاءة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى، وكذلك مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة، وللمرونة أثر كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة كلما قلت نسبة الإصابة في المفصل.

المرونة هي إحدى المكونات الضرورية في الكرة الطائرة، ففعالية الفرد في الكثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم والمفاصل والرياضي ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من الشخص الذي لديه مرونة أقل.

ويمكن تقسيم المرونة إلى قسمين:

✓ مرونة إيجابية: هي القدرة على الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية متصلة بهذا المفصل.

✓ مرونة سلبية: يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية مثل استعمال ثقل خارجي لزيادة المدى الحركي. (منير جرجس ، 2004 ، صفحة 61)

❖ الرشاقة:

الرشاقة هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وكذلك المقدرة على استخدام المهارات بخفة، ورشاقة الأداء تظهر لدى الرياضي الذي يتميز بأداء مهاري جيد، وأيضاً هي القدرة على أداء الحركات الرياضية بفعالية وسرعة. (مفتي إبراهيم حماد ، المهارات الرياضية ، 2008 ، صفحة 38)

❖ الدقة:

الدقة هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الرياضي نحو هدف معين وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة ومنظمة. (محمد صبحي حسانين ، 1995 ، صفحة 11)

❖ التوافق العضلي العصبي:

يؤدي التوافق العضلي العصبي دوراً أساسياً وفعالاً في مختلف الحركات التي يقوم بها الرياضي وكذا المهارات الرياضية، ويعرف التوافق العضلي العصبي بأنه قدرة الرياضي للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين، وكذلك هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات في وقت واحد. (محمد صبحي حسانين ، 1997 ، صفحة 53)

3-5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

3-5-1- مفهوم المهارة:

تعرف المهارة بأنها الخاصية الحركية المركبة لأجهزة الجسم، وهي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب عند الرياضي لذلك يجب إتقان الحركة إتقاناً تاماً.

كما يجب على جميع اللاعبين أن يؤديوا المهارات الأساسية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بدقة عالية. (سعد حماد الجميلي ، 2012 ، صفحة 35)

3-5-2- خصائص الأداء المهاري: الخصائص التي يتميز بها الأداء المهاري تتمثل في:

❖ الاقتصاد في الجهد.

❖ الدقة والسرعة والانسائية في الأداء الحركي.

❖ مرونة الحركة.

❖ التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة.

❖ التوافق بين عناصر الحركة وكذلك التكيف مع ظروف المنافسة. (زكي محمد الحسن، 1998، صفحة 28)

3-5-3- مراحل بناء الأداء المهاري:

❖ المرحلة الأولى:

مرحلة بناء التوافق الأولى للأداء الحركي:

تبدأ هذه المرحلة بإدراك الرياضي للمهمة الحركية وتنتهي حينما يتمكن من تأدية الحركة الجديدة حيث تشمل مسار التعلم منذ أول شرح مفصل للمسار الجديد المراد تعلمه حتى المرحلة التي يتمكن فيها الرياضي من أداء الواجب الحركي في أحسن وجه، ومن بين أول الخطوات التي يقوم بها المدرب في هذه المرحلة هي:

❖ شرح المهارة.

❖ توضيح المهارة بنموذج (démonstration) أو عرض صور أو شريط فيديو.

❖ المرحلة الثانية:

مرحلة بناء واكتساب التوافق الجيد للأداء الحركي:

تأتي هذه المرحلة لتطوير الأداء المهاري الذي تعلمه الرياضي وجعله أكثر دقة وإتقان وتعتبر هذه المرحلة بمثابة مرحلة التثبيت للحركات وهي مرحلة تغير دائم للأنشطة أو تغير في التفكير والإحساس حتى يحقق الرياضي الهدف المنشود (الإتقان المهاري).

❖ المرحلة الثالثة:

مرحلة إتقان وتثبيت الأداء الحركي:

في هذه المرحلة يصل الأداء المهاري للرياضي إلى درجة عالية من الإتقان والثبات، ويصبح من الآلية أي أن الرياضي يكون على درجة من الاستقرار في جميع الظروف المنفذة للأداء حيث تصبح المهارة الحركية أكثر دقة واستقرار. (زكي محمد الحسن، 1998، صفحة 28، 29)

وعادة ما تقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة بصفة عامة إلى:

✓ الإرسال.

✓ الاستقبال.

✓ التمير.

✓ الإعداد.

✓ الضرب الساحق وصد الضرب الساحق (حائط الصد). (عقيل عبد الله الكاتب، 1997، صفحة 21)

وفي ما يلي سوف نقوم بعرض مختلف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة بشكل مفصل والتي تم تقسيمها إلى:

❖ المهارات الأساسية بدون كرة.

❖ المهارات الأساسية بالكرة.

❖ المهارات الأساسية حسب العمل الخططي.

❖ المهارات الأساسية حسب مكان تأديتها في الملعب.

3-5-4- المهارات الأساسية للكرة الطائرة بدون كرة: تنقسم المهارات الأساسية للكرة الطائرة والتي تكون بدون كرة إلى:

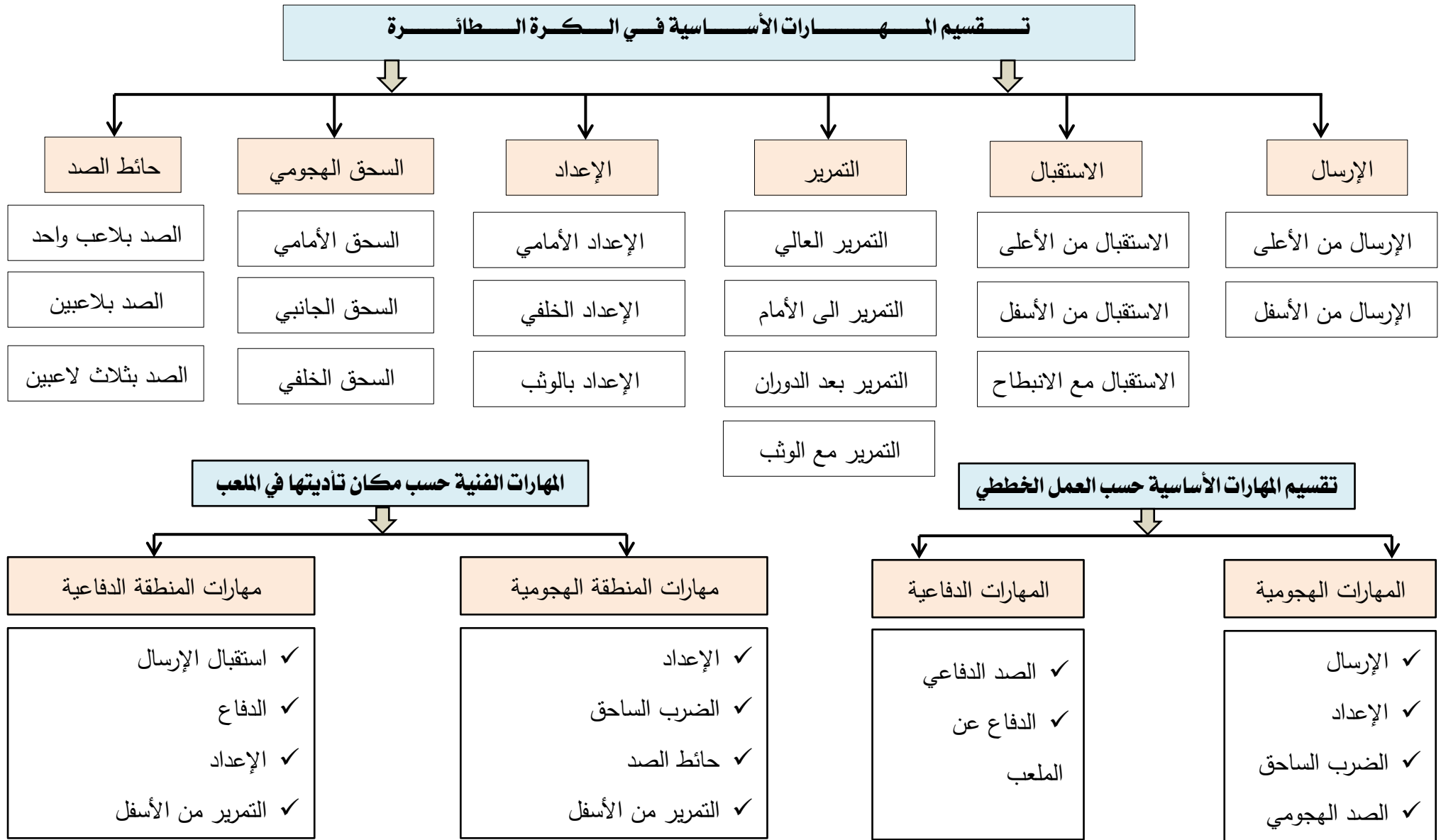
الصورة التوضيحية	الخطوات الفنية	الوضعيات
	اتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة تتيح للرياضي سرعة الحركة وسهولتها مع المحافظة على اتزان الجسم، أي التهيؤ بصورة جيدة قبل وصول الكرة، بغية القدرة على إعدادها بصورة صحيحة للزميل.	وضعيات الاستعداد الأساسية
	تستخدم هذه الوضعية في تحقيق عملية التمرير وإعداد الكرة عالياً إلى الزميل، حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف وانثناء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عمودياً.	وضعية الاستعداد المرتفعة
	في هذه الوضعية تكون المسافة بين القدمين تتراوح بين 30 و 40 سم مع انثناء الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع إلى الأمام، تستخدم هذه الوضعية أساساً في عملية استقبال الكرات من الإرسال ويكون التمرير من الأسفل باليدين.	وضعية الاستعداد المتوسطة
	تستخدم أساساً في عملية التمرير واستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على الأرض، تكون فيها زيادة انحناء الركبتين بدرجة كبيرة.	وضعية الاستعداد المنخفضة

الجدول 02: يمثل المهارات الأساسية بدون كرة (زكي محمد محمد حسن ، 2012، صفحة 113)

3-5-5- المهارات الأساسية للكرة الطائرة بالكرة:

المهارة	الخطوات الفنية	الصورة التوضيحية
الإرسال	هو عبارة عن ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة لإرسالها إلى منطقة الخصم، حيث يسمح للاعب الارتقاء للإرسال وعدم لمس الملعب.	
الاستقبال	عبارة عن استقبال الكرة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتمريضها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأعلى حسب قوتها وسرعتها ووضعها للاعب المستقبل.	
التمرير	يعتبر التمرير عنصرا من العناصر الأساسية في رياضة الكرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، يتطلب التمرير سرعة التنقل والتمركز الجيد بدون كرة، والتحرك المتواصل للذراعين والأصابع.	
الإعداد	يقصد بالإعداد وهو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك جميع المهارات لتنفيذ هذا العمل بدقة، وعادة ما يستخدم في هذا الإعداد التمرير من أعلى فوق الرأس.	
الهجوم الساحق	يعتبر السحق مهارة ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بتقنية الجري ثلاث خطوات ثم الارتقاء وضرب الكرة، بحيث يفشل هذا الأخير في صدها أو إعادتها.	
حائط الصد	يتم عن طريق الوثب إلى أعلى مع مد الذراعين عالياً إلى الأمام، وهذا لصد عملية السحق للفريق الخصم، ويتضمن هذا النوع لاعب أو لاعبين أو ثلاث شرط أن يكونوا في المنطقة الأمامية.	

الجدول 03: يمثل المهارات الأساسية بالكرة (زكي محمد الحسن، 1998، صفحة 316)



الشكل 12: يمثل تقسيمات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (زكي محمد محمد حسن ، 2012، صفحة 117، 119)

المحور الرابع

الخصائص النفسية والفسولوجية لفئة الأشبال

1- تعريف المراهقة.

2- مراحل المراهقة.

3- التغيرات الرئيسية في المراهقة.

4- خصائص ومميزات المراهقة.

5- مشاكل المراهقة.

6- المراهقة في المرحلة المدرسية.

7- أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهق.

4-1- تعريف المراهقة:

المراهقة **adolescence** كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل **adolescere** والذي يعني النمو نحو الرشد، وتعتبر المراهقة في كل المجتمعات من فترة النمو والتحول من عدم نضج الطفولة على نضج الرشد، وفترة إعداد المستقبل وبهذا المعنى فإنها تعتبر بمثابة الجسر الواصل بين مرحلتَي الطفولة والرشد، والذي لا يبد للأفراد من عبوره قبل أن يكتمل نموهم ويتحملون مسؤولية الكبار في مجتمعهم 2005 rice and dolgine.

فالمراهقة تمثل مرحلة نمو سريعة وتغيرات في كل جوانب النمو تقريبا: الجسدية، العقلية والحياة الانفعالية، كما أنها فترة من الخبرات الجديدة والمسؤوليات الجديدة والعلاقات الجديدة مع الراشدين والرفاق، وعلى نحو عام. فإن هذه المرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي حتى السن الذي يحققه فيه الفرد الاستقلالية من سلطة الكبار hurlock 1976. (رغبة شريم ، 2009، صفحة 22، 21).

4-2- مراحل المراهقة:

يجد الباحث صعوبة في تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة لاعتبارات عدة منها: الفروق الفردية بين الأفراد من حيث سرعة نموهم واحتمال نضجهم، إذ أن هناك علاقة وثيقة بين نضج المراهق والعوامل البيئية، فأطفال المناطق الحارة يصلون إلى مرحلة المراهقة في سن مبكرة مقارنة بأطفال المناطق الباردة، وكذلك قد تؤدي حالات المرض أو الضعف إلى تأخر النضج الجنسي الذي يعتبر سمة للدلالة عن المراهقة، وانطلاقا من هذه الاعتبارات يذهب الكثير من العلماء إلى تحديد بداية مرحلة المراهقة ببداية البلوغ. (عبد الرحمان الوافي، 1996، صفحة 27).

انطلاقا من الاختلافات القائمة حول تحديد مرحلة المراهقة، اختلف العلماء في تقسيمات هذه المرحلة ويمكن ذكر من بين هذه التقسيمات:

✓ المراهقة المبكرة: تبدأ من 12 إلى 15 سنة.

✓ المراهقة المتوسطة: تبدأ من 15 إلى 17 سنة.

✓ المراهقة المتأخرة: تبدأ من 18 إلى 21 سنة. (سامي عريفج ، 1984، صفحة 125).

4-3- التغيرات الرئيسية في مرحلة المراهقة:

توجد ثلاث ملامح رئيسية تجعل المراهقة مرحلة متميزة لها خصوصيتها وأهميتها، وهي التغيرات البيولوجية، المعرفية، والانفعالية والاجتماعية.

4-3-1- التغيرات البيولوجية:

وتتمثل في التغيرات التي تحدث في جسد الفرد مثل اكتساب الطول والوزن، والتغيرات الهرمونية في مرحلة البلوغ والوصول إلى القدرة على الإنجاب.

4-3-2- التغيرات المعرفية:

وتتضمن التغيرات في التفكير والذكاء لدى الفرد، فهذه العمليات تعكس دور النمو المعرفي على الأبعاد المختلفة لحياة المراهق.

3-3-4- التغيرات الانفعالية والاجتماعية:

وتمثلت التغيرات في العلاقات الاجتماعية وفي الانفعالات والشخصية، فالعلاقات الأسرية والجماعات لها دور هام في النمو الاجتماعي والانفعالي لدى المراهق. (رعدة شريم ، 2009، صفحة 25).

4-4- خصائص ومميزات المراهقة:

1-4-4- النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية، والحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني والقدرة على الانضمام إلى جماعات والتعاون معها بطريقة إيجابية، وذلك بابتعاده عن الأنانية الذاتية. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين، 1987، صفحة 144).

كما يتميز المراهق أيضا بالشعور بالمسؤولية الاجتماعية والميل لمسايرة الجماعة ومحبة ومساعدة الآخرين، الميل إلى اختيار الأصدقاء والانضمام إلى الأندية وحب الاستقلالية عن الأسرة. (محمد برغوتي، 1997، صفحة 59).

2-4-4- النمو النفسي:

الملاحظ والمتبع لهذه الفترة يثير انتباهه إلى نمط الاتجاه نحو الذات بالنسبة للمراهق، وذلك لما طرأ له من تحولات جسمية وجنسية، وذلك يدعه يهتم بنفسه، كذلك سرعة غضبه إذ لم تلبى مطالبه، كما يصبح المراهق في هذه المرحلة لا يجيد إقضاء سره للغير وذلك لانقاداته لأساليب المعاملة الوالدية التي يغلب عليها الطابع الطفولي، وقد تظهر عدة صفات للمراهقين في هذه المرحلة كالتكبر وعدم رضا الكبار عليهم وغير شاعرين بمشاكلهم.

3-4-4- النمو الجسمي والمورفولوجي:

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز الوظيفي والقوة العضلية وتؤثر هذه النواحي على نمو الطول والوزن، ويرتبط الطول ارتباطا قويا بنمو الجهاز الوظيفي، وتبدو مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، ويختلف النمو الوظيفي تبعا لاختلاف الجنس، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ويزداد اتساع المنكبين عند الذكور تبعا لنموهم، وتصل عظام الإناث إلى اكتمال نضجها في سن 17 سنة بينما تواصل نموها عند الذكور.

إضافة إلى ذلك يرتبط نمو الوزن بالنسبة للجذع تراكم الدهن في أماكن مختلفة من الجسم، ويؤثر ذلك على النمو العضلي، حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور منه عند الإناث، وقد يتأخر النمو العضلي في بعض النواحي عند النمو العظمي الطولي حيث تبلغ زيادة القوة العضلية للذكور عن الإناث إلى 28 كلغ في سن 18. (فؤاد البيهي السيد، 1975، صفحة 277).

ويمكن تلخيص أهم التطورات الواضحة في هذه المرحلة في النقاط التالية:

- ✓ زيادة الطول والوزن عند الجنسين.
- ✓ زيادة الحواس دقة كاللمس، الذوق، والسمع.
- ✓ تباطؤ النمو الجسمي مقارنة مع المرحلة المبكرة للمراهقة. (محمد برغوتي، 1997، صفحة 54).

4-4-4- النمو الحركي:

تأخذ هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها. (محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، 1994، صفحة 146).

ويمكن تلخيص أهم التطورات في هذه المرحلة في النقاط التالية:

- ✓ توافق وانسجام حركات المراهق.
- ✓ ازدياد النشاط والقوة.
- ✓ ازدياد إتقان الحركات والمهارات كالألعاب الرياضية.
- ✓ ازدياد سرعة الاستجابة حيث يقل الزمن بين المثير والاستجابة. (محمد برغوتي، 1997، صفحة 55).

4-4-5- النمو العقلي:

تبدأ أهمية القدرات العاطفية في المراهقة وذلك لإعداد الفرد للتكيف الصحيح لبيئته المتغيرة المعقدة، وتختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل القدرات العاطفية المختلفة، فتهدأ سرعته في المراهقة ويهدأ نموها نوعاً ما في أوائل هذه المرحلة، ثم يبدأ تماماً في منتصفها ثم يستقر تماماً في الرشد. (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 283).

ويمكن تلخيص مميزات هذه المرحلة في النقاط التالية:

- ✓ زيادة الميول والاهتمامات والتعبير عن النفس والقدرة على التحصيل الدراسي.
- ✓ يبدأ المراهق في اختيار التخصص العلمي المناسب.
- ✓ ظهور بوادر الابتكار، أي الوصول إلى النتائج عن طريق أساليب التفكير والعمل الجيد.
- ✓ يقترب الذكاء من الوصول إلى اكتماله (15-16 سنة).
- ✓ زيادة القدرات العقلية اللفظية والميكانيكية والإدراك. (محمد برغوتي، 1997، صفحة 55، 56).

4-4-6- النمو الفسولوجي:

رغم تباطؤ نمو الجسم إذ ما قورن بمرحلة المراهقة الأولى، إلا أن زيادة فوارق ملموسة تسجل في الطول والوزن وخاصة نهاية المرحلة التي تظهر فيها نمو مميز في السمع واللمس والذوق والتي تظهر من خلال إمكانيتها الجيدة في تقدير الزمن والأبعاد، إضافة إلى تحديد الملامح والأنماط المميزة للفرد، حيث يأخذ الجسم والوجه شكلهما المميز، كما نلاحظ توازن غددي مميز الذي يلعب دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفسولوجية والحركية والجسمية والانفعالية للفرد والتي تعمل على اكتمال شخصيته.

ويظهر في هذه المرحلة هبوط في النبض الطبيعي مع زيادة بعد مجهود أقصى، دليل على تحسين ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، وهذا يؤكد انخفاض استهلاك الأوكسجين مع ارتفاع قليل في ضغط الدم، وتتميز نهاية هذه المرحلة بنضج جسمي كبير يستمر معدله لسنوات مع مراعاة المستوى الاجتماعي والصحي للفرد، وعلى ذلك يكتمل النمو البدني ما بين 16-17 سنة عند الإناث، وما بين 18-19 سنة عند الذكور. (بسطويني أحمد، 1996، صفحة 183، 182).

ويمكن تلخيص أهم هذه التطورات الواضحة في هذه المرحلة فيما يلي:

- ✓ نقص ساعات النوم وتكون في حدود 08 ساعات.
- ✓ ازدياد الشهية والإقبال على الأكل.
- ✓ انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. (محمد برغوتي، 1997، صفحة 55).

4-5- مشاكل المراهقة:

هناك عدة مشاكل وهموم يتعرض لها المراهق في حياته، وقد أسفرت الدراسات التي أجراها الباحثون في الولايات المتحدة الأمريكية عما يقارب 330 مشكلة تصادف المراهق، ولقد صنف RANK 330 مشكلة في 11 وهي:

- ✓ التكيف مع العمل المدرسي.
- ✓ إجراءات المنهج والتعليم.
- ✓ المستقبل المهني والتربوي.
- ✓ العلاقات الاجتماعية النفسية.
- ✓ الفعاليات الاجتماعية والاستجمامية.
- ✓ الغزل والجنس والزواج.
- ✓ الصحة والنمو الجنسي.
- ✓ المال وشروط الحياة والاستخدام.
- ✓ البيت والأسرة.
- ✓ الأخلاق والدين. (فاخر عاقل، 1981، صفحة 128).

4-6- المراهقة في المرحلة المدروسة:

4-6-1- النمو البدني والحركي:

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن ويزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي، أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية.

ويختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلافا كبيرا في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهون، ولهذا يتفوق البنون عن البنات في القوة والجهد العضلي، بينما تتفوق البنات عن البنون في القدرة على المقاومة الباردة والحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 67،68).

4-6-2- النمو العقلي:

يستثمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، ولكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع ويتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق والجو الانفعالي المحيط به، تظهر في

هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة، كما تظهر الفروق بين البنين والبنات في القدرات العقلية، حتى تتفوق البنات في بعض القدرات ويتفوق البنون في قدرات أخرى.

تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والاستيعاب والتفكير المجرد، كما يزداد أيضا القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية وإمكانية استدعائها كامل دون أي نقص أو زيادة، ولهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب، ويميل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات والآخرين، وتكوين رأي خاص عن كل الموضوعات. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 68).

4-6-3- النمو الانفعالي:

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع.

فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال وله الحق في التحرر والاستقلال وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في اختفاء الكثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ✓ تقلب الحالة المزاجية.
- ✓ التردد في تحمل المسؤولية.
- ✓ نقص الثقة في النفس وفرط الحساسية.
- ✓ نقص القدرة على التعبير عن الرأي ومواجهة الآخرين.
- ✓ فقد الأمل في المستقبل.
- ✓ كثرة الاستيقاظ في أحلام اليقظة.
- ✓ تأنيب الضمير ولوم النفس على التصرفات الخاطئة.
- ✓ التردد والخوف من التعامل مع المجتمع. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 68، 69).

4-6-4- النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، وأن تعترف به الجماعة وتقدره، ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية والحديثة والغريبة، وكذلك بالنضج في طريقة الكلام وإقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري.

ويشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة ويزيد من قوتها وفعاليتها، إلا أنه لا يجد تجاوبا وتقديرا من الكثير من أفراد الجماعة لأرائه ومقترحاته، مما يجعله يعتقد أن الجماعة تريد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 69).

4-7- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنتشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق، ولكي تحقق له فرصة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها، لهذا يجب على مناهج التربية أن تكون سندا بدل أن

تقف عائقا ولا يأتي هذا إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج المؤسسات التربوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل وعندما يتعب نفسه عقليا يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته في أشياء أخرى ولكي يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك، فالتربية البدنية والرياضية تعتبر عملية لكلا الجنسين بحيث تهيأ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأساليبهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية ونفسية كما يعرف الجميع أن النظام الأسري في مجتمعنا نظام قوي ومتماسك ويتمثل في الأب كسلطة عليا في الأسرة، عند وصول الطفل إلى سن المراهقة ونتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية التي تطرأ عليه، يحس أنه لم يعد كما كان من قبل قاصرا بل له حق التصرف والمشاركة في الرأي مثل الكبار فيعبر عن ذلك في انطلاقه في الاشتراك في النوادي وممارسة أنواع الرياضات التي من خلالها يعبر على ما يحس وعما يلاقه لكي يحس أنه حر التصرف في نفسه. (أمين أنور الخولي ، 1996، صفحة 43)

مما سبق ذكره حول مرحلة المراهقة يمكننا أن ندرك جيدا ما مدى أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة لهذه المرحلة الحاسمة في حياة الفرد، وذلك لما له من أهداف بدنية ونفسية وتربوية واجتماعية وهذا ما يقلل من نسبة الاضطرابات التي قد تحدث للفرد في هذه المرحلة وخاصة المشاكل النفسية التي قد تؤدي بالفرد إلى الانحراف على القيم والعادات الاجتماعية.

المحور الخامس

البرامج التدريبية الرياضية

- 1- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.
- 2- أنواع الخطط التدريبية في المجال الرياضي.
- 3- بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي.
- 4- أسس بناء البرامج التدريبية.
- 5- البناء الأساسي للوحدة التدريبية.
- 6- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية.
- 7- تقويم البرنامج التدريبي.

5-1- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

إن التخطيط في الكرة الطائرة يلعب دورا هاما وأساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء من الجانب البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي، وتتطلب رفع كفاءة لاعب الكرة الطائرة عدة أمور من بينها عملية التخطيط الجيد والسليم لجوانب الاعداد المختلفة، حيث أن الوصول إلى المستويات العالية لا يأتي من الصدفة بل نتيجة التخطيط لبرامج التدريب في مختلف المراحل.

والاعداد البدني والمهاري من الأعمدة الأساسية للاعب الكرة الطائرة لذا يجب على المدرب أن يهتم بهذه الجوانب وذلك للوصول باللاعب إلى دقة وإتقان أداء المهارات مع التكامل في الأداء وبصورة آلية من خلال مواقف اللعب المختلفة في المباريات.

لذلك أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة في تأسيس وإعداد اللاعبين ورفع مستواهم بدنيا ومهاريا وذلك لأداء المتطلبات الأساسية للعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة. (محمد حسن علاوي ، 1992 ، صفحة 87)

مما ذكرناه يمكننا القول بأن التخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور كان من الضروري تخطيط التدريب ضمنا لإحداث أفضل المستويات في تطور الأداء خاصة البدني والمهاري.

5-2- الخطط التدريبية في المجال الرياضي:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج وذلك بالاعتماد على البرامج وتعديلها وتقويم العمل بصفة عامة والتخطيط في الأنشطة الرياضية يضمن الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الإنجاز لذلك فانه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة ودقيقة. (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، صفحة 69)

في التدريب هناك أربعة أنواع من الخطط المستخدمة في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية تتمثل في:

غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات بالنسبة للفرق التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية، العمل هنا يكون موجها نحو التكوين القاعدي باستعمال طرق تدريبية مختلفة للرفع من الحالة التدريبية للرياضي وثبات الكفاءة البدنية.

خطط التدريب طويلة المدى



تعتبر من أهم أسس التخطيط لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات محددة، وهي تشمل كل نواحي الاعداد ولك بتوزيعها على مراحل وفترات الخطة السنوية (فترة الاعداد، فترة المنافسات، الفترة الانتقالية).

خطط التدريب السنوية

خطط التدريب الشهرية

الخطة الشهرية هي عملية استمرار فيها يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية.

خطط التدريب اليومية

وحدة التدريب اليومية هي القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الوحدة موضحا أهدافها والتمرينات التي سوف يطبقها.

الشكل 13: خطط التدريب الرياضي الحديث (وجدي مصطفى الفاتح ، 2002، صفحة 205)

3-5- البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي:

البرنامج التدريبي يعتبر من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في المجال الرياضي، لأن البرامج العلمية المقننة هي التي تضمن النمو والتطور المطلوب. ويعرف البرنامج التدريبي أنه تلك الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق هدف معين لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر التخطيط في الأنشطة الرياضية. (حسام ابراهيم الحملي، 2002، صفحة 26)

4-5- أسس بناء البرامج التدريبية:

هناك مجموعة من الأسس الهامة التي يجب على المدرب مراعاتها لتخطيط البرامج التدريبية نذكر منها:

- ✓ أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- ✓ أن يكون البرنامج يتضمن الأنشطة التي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- ✓ أن يبنى البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة مع مراعاة القدرات الخاصة بالرياضي.
- ✓ تحديد المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه أي الأهداف المراد الوصول إلى تحقيقها.
- ✓ المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية.
- ✓ مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.
- ✓ يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب المختلفة. (عمرو أبو الجود ، 1997، صفحة 167)

1-4-5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص الخطوات التنفيذية الواجب اتباعها من طرف المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي فيما يلي:

- ✓ لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات البرنامج.
- ✓ إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة.
- ✓ إعداد الأجهزة والأدوات التي تتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- ✓ بدء الوحدات التدريبية بشكل نظامي.
- ✓ إجراء تمرينات الإحماء.

- ✓ إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة التدريبية.
- ✓ مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم. (مفتي إبراهيم حماد ، 1997 ، صفحة 186)
- 5-5- البناء الأساسي للوحدة التدريبية:**
- إن البناء الأساسي للوحدة التدريبية ينطلق من نقاط فسيولوجية ونفسية وتربوية، والفترة الزمنية للوحدة التدريبية تثبت تبعاً لتأثير الحافز الحركي والبدني ونوع النشاط وكذلك القابلية الشخصية للرياضي.
- ✓ الإعداد البدني والمهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً لذلك من الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرة وخلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- ✓ تطوير الأداء المهاري عن طريق تمارين مختلفة حسب نوع النشاط يعتمد على المستويات الفردية للرياضيين
- ✓ فترات الراحة بين التمارين تحدد حسب الطريقة المعتمدة في التدريب خلال الحصة وكذا على حسب مستوى الرياضيين. (مفتي إبراهيم حماد ، 1998 ، صفحة 214)
- وغالباً ما تقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أقسام رئيسية هي:

<p>جعل الرياضي في وضع فسيولوجي ونفسي لأداء التمارين البدنية والمهارات الحركية طبقاً للقواعد التربوية والنفسية للتدريب، وفي هذا القسم يتم تحضير الأجهزة العضوية لمواجهة تأثيرات الأحمال التدريبية وكذلك من أجل تفادي حدوث الإصابات، وعموماً فإن القسم التحضيري للوحدة التدريبية تقع عليه مسؤولية أداء النشاطات الفسيولوجية والتربوية والنفسية، وكذلك تهيئة عمل العضلات ومحاولة الوصول إلى المطاطية الكاملة للعضلات والقابلية الحركية الجيدة.</p>	<p>القسم التحضيري</p> <p>la partie préparatoire</p>
<p>القسم الرئيسي للوحدة التدريبية يحتوي على التمارين التي تعمل على تثبيت وتطوير الحالة التدريبية للرياضي ويتميز هذا القسم بكثرة النشاطات التي تهدف في الغالب إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية والخطية من خلال تحديد طريقة التدريب التي تتناسب مع هدف الوحدة التدريبية وكذلك نوع النشاط الرياضي</p>	<p>القسم الرئيسي</p> <p>la partie principale</p>
<p>القسم النهائي للوحدة التدريبية هو الذي تلعب فيه الراحة دوراً أساسياً فهو يهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة عودة الأجهزة والأعضاء الداخلية إلى حالتها العادية ولتحقيق هذا الهدف يجب الهبوط بشدة الحمل تدريجياً وذلك باستخدام التمارين التي لها صفة الراحة الإيجابية خاصة إذا كانت درجة الحمل التدريبي لها تأثير كبير على الجهاز الدوري الدموي أثناء القسم الرئيسي للوحدة التدريبية</p>	<p>القسم النهائي</p> <p>la partie finale</p>

الجدول 04: يمثل أقسام الوحدة التدريبية

5-6- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية:

لكي يتم تصميم البرامج التدريبية التي من خلالها تنفيذ مجموعة من النشاطات في إطار التخطيط المتكامل في شتى الرياضات الجماعية أو الفردية، إنه من الأهمية أن يشمل البرنامج التدريبي العناصر التالية:

5-6-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

هو أن يبنى البرنامج التدريبي على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل الاعتماد على مختلف العلوم ذات الصلة بالمجال الرياضي في اعداد البرامج التدريبية كعلم وظائف الأعضاء، علم الحركة، علم النفس الرياضي...إلخ.

5-6-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يجب أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل الطرق التدريبية والأساليب التي من خلالها تحقيق الهدف العام للبرنامج.

5-6-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

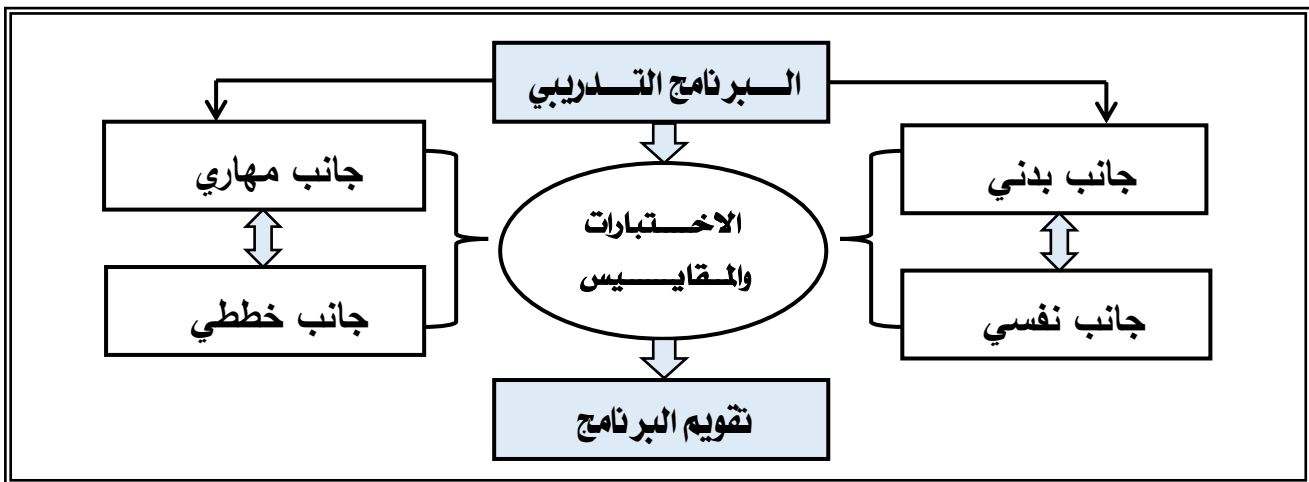
هنا يتم وضع التمرينات الرياضية الخاصة بكل قسم من أقسام الوحدة التدريبية، أي تحديد تمارين الإحماء والتقوية العضلية وتمارين التمديد العضلي والتهدة، والتمارين الأساسية التي تخدم الهدف الرئيسي للوحدة وكذلك التحديد الدقيق لطريقة التدريب وفقاً لطبيعة العمل وفترات الراحة.

5-6-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي عدة عناصر منها حمل التدريب الرياضي بكل مكوناته (الشدة، الحجم، الكثافة) ودرجته وكذلك توزيع أزمدة التدريب أي أوقات العمل والراحة. (عويس الجبالي، 2001، صفحة 117)

5-7- تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي عن طريق مجموعة من الاختبارات وبعد ذلك يتم استخدام النتائج في تعديل البرنامج التدريبي سواء كان تعديل كلي أو جزئي.



الشكل 14: يمثل جوانب تقويم البرنامج التدريبي (مفتي إبراهيم حماد ، 1997، صفحة 189)

8-5- نموذج لتصميم وحدة تدريبية séance d'entraînement :

مكان التدريب:		الوسائل المستخدمة:		الوحدة التدريبية رقم:	
مدة الحصة:				تاريخ إجراء الحصة: / /	
الهدف العام للحصة:					
التشكيلات	الوضعيات التدريبية			المدة	المراحل
				<input type="checkbox"/>	المرحلة التمهيدية
	التمارين الأساسية التي تخدم هدف الحصة:			<input type="checkbox"/>	المرحلة الأساسية
				<input type="checkbox"/>	
	الراحة بين المجموعات:	المجموعات:	الراحة:	التكرارات:	
					المرحلة الختامية
					الملاحظات

❖ خلاصة:

من خلال هذا الفصل الذي يمثل الخلفية النظرية للدراسة تمكنا من تسليط الضوء على حيثيات التدريب الرياضي الحديث من خلال تطرقنا إلى مختلف مبادئه وأسس العملية والعملية وكذلك تطرقنا إلى أهم الطرق والأساليب التدريبية المعتمدة في العصر الحديث في مختلف الأنشطة الرياضية، كما تطرقنا إلى التدريب البليومتري والقوة العضلية من خلال تعريف القوة العضلية وطريقة التدريب البليومتري الذي يعتبر من أهم أساليب التدريب في الوقت الحاضر والذي أضحى يثير اهتمام المدربين والمختصين في إعداد البرامج والمناهج التدريبية خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة في الأداء بشكل كبير وكذلك قمنا بتوضيح العلاقة بين التدريب البليومتري والأسلوب التكراري أي الربط بين الأسلوبين.

وأيضاً تحدثنا في هذا الفصل عن أهم المتطلبات البدنية والمهارية التي يجب توافرها عند لاعب الكرة الطائرة واتضح لنا أن القوة الانفجارية تعتبر من بين الصفات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة التي يجب على المدرب العمل على تنميتها خلال عملية التدريب، وفي الأخير تطرقنا إلى بعض الخصائص النفسية والفسولوجية للمرحلة العمرية محل الدراسة وهي فئة الأثبات، وتطرقنا في المحور الأخير إلى البرامج التدريبية في ميدان التدريب الرياضي من خلال أهم المبادئ والأسس التي يبنى عليها البرنامج التدريبي وكذا محتوى الوحدة التدريبية وأهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي الفعال.

الفصل الثاني

الدراسات

المرتبطة بالبحث

- تمهيد:

الدراسات المرتبطة بالبحث تعتبر مصدر اهتمام كل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب علينا القيام بتصفح أهم ما جاء في الكتب والمصادر وكذا الاطلاع على الدراسات التي أنجزت من قبل، هذا ما يزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات التي تساعده بشكل كبير في تحديد أبعاد المشكلة محل الدراسة.

لذلك يجب على كل باحث ربط بحثه بالدراسات السابقة حتى يتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث وانطلاقاً من هذا المبدأ يتضح أنه من المنطقي عرض أهم الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث، وذلك من أجل التحديد السليم للإشكالية وكذا صياغة الفرضيات المناسبة.

1-2- عرض الدراسات المرتبطة بالبحث:

السنة	الجامعة	اسم الباحث والمشرف	الموضوع	الدراسة
2015/ 2014	البويرة	إعداد الطالب: دراجي عباس إشراف الدكتور: بن عبد الرحمان سيد علي.	تأثير استخدام برنامج للتدريب البليومتري على القدرة العضلية وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لفئة الأشبال	01
2008/2007	الجزائر (03)	إعداد الطالب: بوكراتم بلقاسم إشراف الدكتور: شرفي علي	تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية لفئة الأواسط	02
2011/2010	الجزائر (03)	إعداد الطالب: بونشادة ياسين إشراف الدكتور: دريسي بوزيد	تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة دراسة ميدانية لفئة الأواسط	03
2013/2012	الجزائر (03)	إعداد الطالب: خالد بن سالم إشراف الدكتور: طارق ساكر	تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري في تنمية التوافق الحركي ودقة التسديد في كرة السلة دراسة ميدانية لفئة الأشبال	04

الجدول 05: يمثل الدراسات المرتبطة بالبحث التي تم الحصول عليها

✓ الدراسة الأولى: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من إعداد الطالب: دراجي عباس (جامعة البويرة)
تحت عنوان:

تأثير استخدام برنامج للتدريب البليومتري على القدرة العضلية وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية لفئة الأشبال

السنة الجامعية: 2015/2014، وكانت إشكالية الدراسة على النحو التالي:

❖ ما مدى فاعلية وتأثير استخدام برنامج للتدريب البليومتري على صفات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية التي بدورها التي بدورها تؤثر على الجانب المهاري للاعبين كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- ❖ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم (أشبال)؟
- ❖ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟
- ❖ كيف يؤثر التدريب البليومتري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

❖ الفرضية العامة تمثلت في: التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القدرة العضلية ويعمل على تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم (صنف أشبال).

الفرضيات الجزئية:

- ❖ يساهم التدريب البليومتري في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم (أشبال).
- ❖ التدريب البليومتري يعمل على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ❖ يعمل التدريب البليومتري على تنمية القدرات البدنية الخاصة التي قد تتناسب مع الأداءات المهارية المختارة مما يضمن زيادة العلاقة بينهما.

هدف البحث: يهدف هذا البحث إلى تنمية القدرة العضلية ودمج أقصى سرعة مع أقصى قوة للعضلة وتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من خلال اقتراح برنامج تدريبي.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي (مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية) يجرى على كليهما القياس القبلي والبعدي.

العينة وكيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريقين لكرة القدم لولاية البويرة والتي بلغ عددهم 50 لاعب تحت 17 سنة موزعين إلى مجموعتين، فريق مولودية شعبية البويرة (MCB) كعينة تجريبية 26 لاعب، والمجموعة الثانية تمثلت في فريق شباب رياضي ثامر (CRT) ب 24 لاعب كعينة ضابطة، وكلا الفريقين ينشطان في الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم.

أدوات البحث:

استخدم الباحث لإنجاز بحثه المصادر والمراجع عربية وأجنبية، المقابلات الشخصية مع المدربين والمختصين في كرة القدم، استمارة استبيان وأخرى لتسجيل البيانات، الاختبارات البدنية والمهارية.

الوسائل الإحصائية المستعملة: استعمل الباحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار الدلالة (ت) اختبار (T) للعينات المتناظرة واختبار (T) للعينات المستقلة.

أهم النتائج التي توصل إليها: من أهم النتائج المتوصل إليها أن التدريب البليومتري كان له دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في (السيطرة والتحكم في الكرة، قوة التسديد، الدرجة، دقة التصويب) وأنه أصبح من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين السرعة والقوة، ومن مميزات هذا الأسلوب هو تطوير القوة العضلية بدون استعمال وسائل مما يزيد في سهولة عملية استخدامه، وتعتبر من

أفضل طرق لتنمية التحرك عبر الملعب والتحكم في السرعة حيث تتضمن انقباضات متفجرة قوية جدا لعضلات الرجلين ليجبر تغيير معدل السرعة.

أهم الاقتراحات:

يوصي الباحث بدراسة تأثير تدريبات البليومتري تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة، ويوصي أيضا بتعميم استخدام هذا التدريب للاعبين كرة القدم على كل الفئات، وإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب البليومتري على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل التحمل العضلي والسرعة بالإضافة إلى الدراسات النفسية.

✓ **الدراسة الثانية:** مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية من إعداد الطالب: بوكراتم بلقاسم (جامعة الجزائر 03 سيدي عبد الله) تحت عنوان:

**تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم
دراسة ميدانية لفئة الأواسط**

السنة الجامعية: 2008/2007، وكانت إشكالية الدراسة مطروحة على النحو التالي:

❖ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم فئة أواسط؟

التساؤلات الجزئية:

❖ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم فئة الأواسط؟

❖ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة الانفجارية في كرة القدم فئة الأواسط؟

❖ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم فئة الأواسط؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة تمثلت في: التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة الأواسط.

الفرضيات الجزئية:

❖ التدريب البليومتري يؤثر إيجابيا على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم فئة الأواسط.

❖ التدريب البليومتري يؤثر إيجابيا على مستوى القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم فئة الأواسط.

❖ التدريب البليومتري يؤثر إيجابيا على المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- الكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.

المنهج المتبع في الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة الدراسة والمشكلة المدروسة.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

- تم اختيار مجتمع البحث بصورة عشوائية من لاعبي الأواسط لكرة القدم في ولاية عين الدفلى بأعمار (16-18) بلغ عددهم 240 لاعب.

- أما عينة البحث فقد تكونت من 40 لاعب من لاعبي أواسط فريقي المخاطرية وعريب، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع 20 لاعب والمجموعة الثانية هي المجموعة الشاهدة (الضابطة) بواقع 20 لاعب.

أدوات البحث: في هذه الدراسة اعتمد الباحث على الأدوات الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الدراسات السابقة والمشابهة.

- الاختبارات البدنية والمهارية.

- فريق عمل.

- استمارة استبيان وأخرى لتسجيل النتائج.

الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط بيرسون.

- النسبة المئوية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

لقد أثبتت الدراسة أن استخدام التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل، وأن فئة الأواسط هي الفترة الملائمة للعمل على تطوير القوة العضلية بمختلف أنواعها أي أنها المرحلة المثلى لتطوير القوة العضلية، كما أن التدريب البليومتري يحسن السرعة والقوة الانفجارية وكذلك تطوير الأداء المهاري الذي بدوره يتماشى مع تطور المستوى البدني وبالتالي العمل المنظم المبني على طرق علمية يؤدي إلى الوصول للهدف المنشود.

أهم الاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من الاختبارات الميدانية والدراسات النظرية قام الباحث بوضع بعض الاقتراحات والتوصيات تمثلت في:

- استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

- استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتري وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.

- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام التدريب البليومتري الذي يطور الجانبين في آن واحد.

✓ **الدراسة الثالثة:** وهي الدراسة التي أخذناها كدراسة سابقة لموضوع بحثنا تمثلت في مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية من إعداد الطالب: بونشادة ياسين (جامعة الجزائر 03 سيدي عبد الله) تحت عنوان:

تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة
دراسة ميدانية لفئة الأواسط

السنة الجامعية: 2010/2011، وكانت إشكالية الدراسة على النحو التالي:

❖ هل يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط ؟
التساؤلات الفرعية:

❖ هل يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على الارتقاء عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط ؟

❖ هل يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط ؟

❖ هل يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على سرعة التنفيذ عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط ؟
فرضيات الدراسة:

❖ **الفرضية العامة تمثلت في:** التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط
الفرضيات الجزئية:

❖ يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على الارتقاء عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط

❖ يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط

❖ يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي إيجابيا على سرعة التنفيذ عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط
أهداف البحث:

- الكشف على أثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على القوة الانفجارية وكذا تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة فئة الأواسط، وإبراز مدى تأثير التدريب البليومتري في تنمية وتطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، الارتقاء) عند لاعبي الكرة الطائرة.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لاستقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات.

العينة وكيفية اختيارها:

تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في فئة الأواسط بناادي اتحاد أمل الجلفة للكرة الطائرة، وكان اختيار العينة بطريقة مقصودة تمثلت في 16 لاعب، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى هي المجموعة الضابطة 08 لاعبين والثانية هي المجموعة التجريبية 08 لاعبين.

أدوات البحث: اعتمد الباحث في دراسته على الأدوات الآتية:

- المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث.
- اختبارات قياس القوة الانفجارية وسرعة التنفيذ والارتقاء.
- استمارة استبيان لترشيح الاختبارات.

الوسائل الإحصائية المستعملة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار الدلالة الإحصائية **T.TEST**.
- النسبة المئوية.

أهم النتائج التي توصل إليها:

من خلال الدراسة الميدانية تبين أن التدريب البليومتري له دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة وبالتالي تحقق كل الفرضيات التي تمت صياغتها، فالتدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي تأثير على صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

أهم الاقتراحات:

- التدريب البليومتري هو الطريقة الملائمة التي نقترح على المدربين استخدامها.
- العمل على وضع وتسطير برنامج التدريب البليومتري وفق طرق علمية واعتمادها في النوادي الرياضية.
- على المدربين الإلمام بالمعرفة العلمية الخاصة بالتدريب البليومتري وإيجاد الطريقة المناسبة لتطبيقه من خلال البرنامج التدريبي الخاص بفئة الأواسط مع مراعاة تناوب عمل القوة والسرعة.

✓ **الدراسة الرابعة:** مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

من إعداد الطالب: خالد بن سالم (جامعة الجزائر 03 سيدي عبد الله)

تحت عنوان:

تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري في تنمية التوافق الحركي ودقة التسديد في كرة السلة

دراسة ميدانية لفئة الأشبال

السنة الجامعية: 2013/2012، وكانت إشكالية الدراسة على النحو التالي:

❖ ما مدى تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري في تنمية التوافق الحركي ودقة التسديد في كرة السلة؟

التساؤلات الجزئية:

- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسط درجات اللاعبين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للتوافق الحركي لصالح الاختبار البعدي لبرنامج التدريب البليومتري المقترح؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسط درجات اللاعبين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدقة التسديد نحو السلة لصالح الاختبار البعدي لبرنامج التدريب البليومتري المقترح؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة في الارتباطات الموجودة بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي بين الاختبارين القبلي والبعدي لبرنامج التدريب البليومتري المقترح؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة تمثلت في: يَأثر البرنامج المقترح للتدريب البليومتري إيجابيا في تنمية التوافق الحركي ودقة التسديد في كرة السلة.

الفرضيات الجزئية:

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسط درجات اللاعبين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للتوافق الحركي لصالح الاختبار البعدي لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسط درجات اللاعبين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدقة التسديد نحو السلة لصالح الاختبار البعدي لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة في الارتباطات الموجودة بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي بين الاختبارين القبلي والبعدي لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى:

- معرفة فائدة التدريب البليومتري على بعض الصفات البدنية في كرة السلة عند فئة الأشبال.
 - معرفة أثر التدريب البليومتري في تطوير صفة التوافق الحركي.
 - معرفة أثر التدريب البليومتري في تطوير صفة دقة التسديد نحو السلة.
- المنهج المتبع في الدراسة:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة الدراسة والمشكلة المدروسة.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

- اشتمل مجتمع البحث جميع لاعبي صنف الأشبال للقسم الجهوي جنوب لكرة السلة.
- شملت عينة الدراسة جميع لاعبي صنف الأشبال بنادي الجيل الصاعد بلدية الأغواط.

أدوات البحث: في هذه الدراسة اعتمد الباحث على الأدوات الآتية:

- اختبارات التوافق الحركي.
- اختبارات دقة التسديد.
- البرنامج التدريبي.

- المراجع باللغة العربية والأجنبية.

- المذكرات والرسائل الجامعية.

الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط بيرسون.

- النسبة المئوية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- بفضل البرنامج المقترح للتدريب البليومتري تم تنمية صفة التوافق الحركي عند الأشبال وهذا ما أكده وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعدية.

- بفضل البرنامج المقترح للتدريب البليومتري تم تنمية مهارة دقة التسديد نحو السلة عند الأشبال وهذا ما أكده وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعدية.

- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير علاقة ارتباطية ذات دلالة بين جميع أبعاد ومؤشرات التوافق الحركي في كرة السلة عند فئة الأشبال.

أهم الاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من الاختبارات الميدانية والدراسات النظرية قام الباحث بوضع بعض الاقتراحات والتوصيات تمثلت في:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يتوافق مع خصائص مرحلة الأشبال لتحسين القدرات والصفات البدنية الخاصة بمهارات التوافق العام ودقة التسديد.

- ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة برياضة كرة السلة بصفة عامة وبمهارات التوافق العام ودقة التسديد بصفة خاصة من خلال إعداد البرامج التدريبية المقننة لمختلف المراحل العمرية.

- ضرورة التركيز على التمرينات البدنية التي تعمل في نفس المسار الحركي والمشابهة للأداء المهاري أثناء التدريبات وفي مختلف الفئات.

2-2- التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة في انجاز دراستنا، حيث أننا نستمد منها المعلومات والمرتكزات والتي من خلالها بناء بحثنا وتركيبه منهجيا ومعرفيا سواء من الناحية الشكلية أو من ناحية المضمون.

فالدراسات المذكورة والتي تناولت بحثنا كانت كلها في اتجاه واحد وهو التدريب البليومتري الذي كان يمثل المتغير المستقل في كل دراسة، وكان الهدف الرئيسي من هذه الدراسات هو تطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال استخدام المنهج التجريبي وذلك للبحث في العلاقة الموجودة بين التدريب البليومتري وبعض الصفات البدنية والمهارية في مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية.

فمن خلال عرض هذه الدراسات يتضح لنا على أن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوع بحثنا سواء في الجانب النظري أو الجانب التطبيقي، لذلك قمنا بجمع هذه الدراسات وحاولنا إيجاد كل النقاط المشتركة بينها وبين بحثنا والتي رأينا أنها تخدم دراستنا بشكل كبير.

وبعد القراءات التي قمنا بها واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث المرتبطة بموضوع الدراسة تم استخلاص النقاط التالية:

- ✓ التدريب البليومتري هو موضوع كل دراسة.
- ✓ تنوع في المجال البشري (أشبال، أواسط) وكذا في المجال المكاني.
- ✓ اختلافات في مدة تطبيق البرنامج التدريبي.
- ✓ اعتماد كل الدراسات على الاختبارات البدنية والمهارية.
- ✓ تشابه في الوسائل الإحصائية.
- ✓ تشابه في المنهج المستخدم الذي تمثل في المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي.
- ولقد استفدنا من الدراسات المرتبطة ببحثنا في مجموعة من النقاط نذكرها كالآتي:**
- ✓ استعملناها كمرجع لإثراء بحثنا بشكل عميق سواء في الدراسة النظرية أو الميدانية.
- ✓ اعتمدنا عليها في عملية اختيار منهج البحث وهو المنهج التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي.
- ✓ في كيفية اختيار عينة بحثنا.
- ✓ في كيفية بناء البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية.
- ✓ في كيفية تحليل نتائج الاختبارات.
- ✓ تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- ✓ المنهجية المتبعة في الدراسة بصفة عامة.

- خلاصة:

لقد حاولنا في هذا الفصل جمع الدراسات التي لها صلة بموضوع دراستنا وقمنا بترتيبها وتحديد أهم النقاط المشتركة التي تخدم دراستنا وتدعمها من الناحية النظرية والتطبيقية، هذا ما ساعدنا على ضبط إشكالية دراستنا وكذلك الفروض التي تمت صياغتها، ومن خلال عرضنا لأهم الدراسات المرتبطة ببحثنا تبين لنا أن كلها أجمعت على أن التدريب البليومتري يساهم بشكل فعال في تنمية القوة العضلية وكذلك له دور في تطوير الجانب المهاري للرياضي وكل الدراسات المذكورة استخدمت المنهج التجريبي الذي يتضمن الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة كما قمنا في الأخير بالتعليق على هذه الدراسات وذكرنا أهم النقاط المشتركة.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث

واجراءاته

الميلانية

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

❖ تمهيد.

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- المنهج العلمي المتبع.

3- متغيرات الدراسة.

4- مجتمع وعينة الدراسة.

5- مجالات البحث.

6- أدوات البحث.

7- الوسائل الإحصائية.

❖ خلاصة.

-تمهيد:

لكل دراسة أو بحث خلفية معرفية نظرية وخلفية تطبيقية، والتدعيم الفعلي للدراسة يتجلى في الجانب التطبيقي وذلك من أجل التحقق من الفرضيات التي تمت صياغتها، هذا ما يتطلب من الباحث الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والذي يتناسب مع موضوع دراسته وكذلك استعمال الأدوات والوسائل المناسبة لجمع المعلومات والبيانات وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وكذا تقدم البحث العلمي بصفة عامة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

في هذا الفصل سوف نحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في دراستنا، والمنهج العلمي المتبع والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة حسب متطلبات طبيعة بحثنا كل هذا بهدف الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق فيها واعتبارها موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وما يميز البحث العلمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية ودقيقة في بحثه.

3-1- 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.

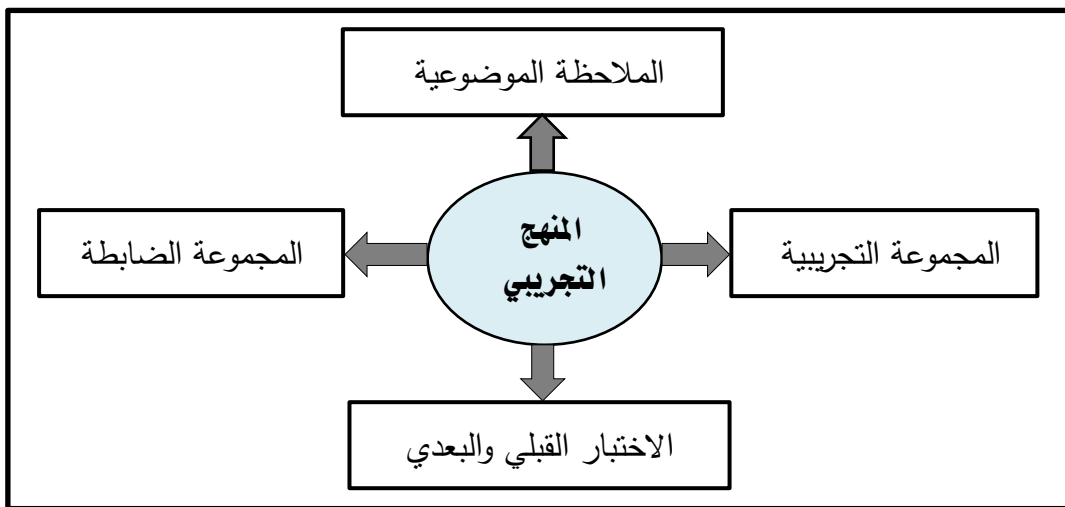
وبعد سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة المعهد قمنا بزيارة عينة بحثنا لأخذ بعض المعلومات الخاصة باللعبين.

الدراسة الأساسية :

3-2- المنهج المتبع:

إن المنهج هو مجموعة القواعد والأساليب المتبعة بهدف الوصول إلى الحقيقة، ويعرف على أنه التنظيم الصحيح لمجموعة من الأفكار والإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول الى التحقق من مدى فعالية الفرضيات المتعلقة بأشكالية الدراسة، ومناهج البحث العلمي تختلف باختلاف طبيعة البحوث.

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة محل الدراسة، ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب استخدام **المنهج التجريبي** وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة، والشكل التالي يوضح ماهية المنهج التجريبي في المجال الرياضي. (هشام حسان ، 2007 ، صفحة 83)



الشكل 15: أسس المنهج التجريبي

3-3- متغيرات البحث:

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

الجدول 06: يمثل متغيرات الدراسة

4-3- مجتمع وعينة الدراسة:

1-4-3- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة أنه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث (رحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، 2000، صفحة 137)، وتمثل مجتمع دراستنا في: ✓ فرق الكرة الطائرة التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة فئة الأشبال والتي تمثلت في 06 فرق كما سنوضحه في الجدول التالي:

الفئة العمرية (أشبال 16-17)		
الرقم	اسم الفريق	عدد اللاعبين
01	فريق البويرة MBB	11
02	فريق القاديرية RCK	11
03	فريق النجم الرياضي لبلدية عمر	11
04	فريق عين بسام	11
05	فريق العجيبة	11
06	فريق الأخرية	11
المجموع	06 فرق	66

الجدول 07: يمثل فرق الكرة الطائرة بالرابطة الولائية البويرة

2-4-3- عينة الدراسة:

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع الكلي للدراسة، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، والهدف الأساسي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي والاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 129)

تمثلت عينة دراستنا في:

✓ فريق ولاية البويرة MBB لصنف الأشبال (16- 17 سنة) الذي يضم 11 لاعبة.

3-4-3- كيفية اختيار العينة:

بعدما تنقلنا إلى الرابطة الولائية للكرة الطائرة، تحصلنا على قائمة الفرق التي تنشط على مستوى إقليم ولاية البويرة المذكورة أعلاه في الجدول رقم 02.

✓ تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة.

القائمة الاسمية للاعبين (MBB)

الرقم	اللقب	الإسم	تاريخ الميلاد	السن	الطول(سم)	الوزن (كغ)	العمر التدريبي
1	عزيزي	ملييسة	2000/08/03	16	01,53	59,00	01
2	زادي	ياسمين	1999/06/21	17	01,61	60,00	01
3	بن خنوش	ياسمين	1999/02/17	17	01,57	58,00	02
4	أوعبد السلام	لينة	1998/09/13	18	01,50	59,00	02
5	روميطة	وسام	1999/10/10	17	01,51	60,00	02
6	قتال	ليدية	2000/07/02	16	01,61	58,00	01
7	عوالي	سناء	1998/08/27	18	01,58	55,00	01
8	لعساسي	رانية	2000/04/14	16	01,54	57,00	02
9	شعبان شاوش	ليندة	1999/08/18	17	01,62	63,00	02
10	عبدش	لميس	2000/10/20	16	01,58	59,00	02
11	أيت أوسعد	أمال	2000/12/24	16	01,55	57,00	01

الجدول 08: يمثل مواصفات عينة الدراسة

اشتملت العينة الأساسية على 11 لاعبة لفريق الكرة الطائرة لولاية البويرة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة (المجموعة الشاهدة).

3-4-4- المجموعة التجريبية:

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

3-4-5- المجموعة الضابطة:

تتكون من 05 لاعبات، الغرض من توظيفها هو مقارنة مقدار التطور والتحسن 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.

3-4-6- 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 وخاصة المتغير التجريبي، 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 المجدولة	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 المجدولة	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 09: يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الجسمية

من خلال الجدول رقم 04 وبعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والعينة الضابطة في المتغيرات الجسمية التي ذكرناها وهذا ما يدل على أن المجموعتين متكافئتان ومتجانستان في هذه المتغيرات.

3-5-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.
- ✓ 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 2015.
✓ بدأنا في العمل الميداني أين قمنا بعملية إعداد الاختبارات البدنية والمهارية والبرنامج التدريبي وتوزيعها على الأساتذة من أجل التحكيم في شهر جانفي 2016.
✓ أما بالنسبة لعملية تطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي كانت في الفترة الممتدة بين شهر فيفري 2016 إلى شهر أبريل 2016.

✓ عملية مناقشة وتحليل النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية كانت في شهر أبريل 2016.

3-6- أدوات 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.

- المقابلات الشخصية المباشرة مع المدربين والمختصين في الكرة الطائرة وفي رياضات أخرى.

- الاختبارات البدنية.

- الاختبارات المهارية.

- برنامج تدريبي.

- استمارات التحكيم (الاختبارات والبرنامج التدريبي).

- استمارات تسجيل النتائج.

- كرة - شريط قياس - ملعب الكرة الطائرة - كرة طبية 03 كغ - مقياتي - مقاعد - حلقات - أقماع.

3-6-1- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة): لكي تكون الاختبارات قابلة للتطبيق لابد من مراعاة الشروط الآتية:

❖ الصدق:

يعتبر الصدق من بين أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع من أجل قياسه (هشام حسان ، 2007، صفحة 146)

ومن 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:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف أي أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة. (بيلي السيد فرحات ، 2005، صفحة 143)

وهو كذلك الدقة والاتساق واستقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مرحلتين مختلفتين على أن نصل إلى نفس النتائج تقريبا.

في بحثنا تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث تم اختيار عينة تتكون من 05 أفراد ولكي تسهل علينا المهمة قمنا باختيار 05 طلبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 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	السنة	التخصص
زوقاري عبد الرحمان	1992/08/02	23	1,70	71	الثالثة ليسانس الفوج 01	النشاط البدني الرياضي التربوي
تقرين نبيل	1994/10/23	21	1,81	62		
عيش يوسف	1994/08/07	21	1,70	68		
شابلة أمين	1991/08/31	24	1,70	75		
كرطوس أيوب	1993/10/04	23	1,82	68		

الجدول 10: يمثل مواصفات العينة الاستطلاعية

الاختبارات	العينة	معامل الثبات	الصدق	القيمة الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القفز العمودي من الثبات	05	0,99	0,99	0,811	04	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 الجدولة 0,811 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0,05

الجدول 11: يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية

من خلال الجدول رقم 05 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط بيرسون (أنظر الملحق رقم 02) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 وجدنا القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة المجدولة التي وجدناها في جدول الدلالة والمقدرة ب: 0,811 وهذا ما يدل على أن الاختبارات البدنية والمهارية تتمتع بالثبات، كما تبين لنا أن القيم المحسوبة للصدق الذاتي أكبر من القيمة المجدولة هذا ما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

❖ الموضوعية:

أي يجب ان تكون الاختبارات مقننة وواضحة ومفهومة لكي يسهل على المختبر تطبيقها وكذا البعد عن الذاتية في تسجيل وتحليل النتائج. (محمد صبحي حسانين ، 1995، صفحة 192) وفي هذا السياق استخدمنا في دراستنا الاختبارات البدنية التي تمثلت في اختبارات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، والاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة لقياس مهارة حائط الصد، وكلها اختبارات غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، حيث قمنا باستخدام وحدات القياس المتمثلة في المسافة وعدد المرات والدقة وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

الاختبارات	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	عينة المحكمين	النسبة المئوية
الاختبارات البدنية				
عضلات الذراعين	دفع الكرة الطبية 03 كغ من أمام الصدر	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	05	100%
	من وضع الانبطاح ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثواني	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	05	80%
	دفع الكرة الطبية 03 كغ من وضع التثبيت على الكرسي	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	05	80%
	دفع الكرة الطبية 03 كغ مع مد الذراعين فوق الرأس	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	05	100%
عضلات الرجلين	الوثب الطويل من الثبات	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	05	60%
	القفز العمودي من الثبات (سرجنت)	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	05	100%
عضلات البطن	اختبار الجلوس من وضع الرقود	قياس القوة الانفجارية لعضلات البطن	05	40%

الاختبار	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	عينة المحكمين	النسبة المئوية
الاختبارات المهارية				
مهارة الصد	اختبار صد الضرب الساحق	قياس مهارة الصد	05	% 100
	اختبار حائط الصد من المركز 02	قياس مهارة الصد من المركز 02	05	%100
	اختبار حائط الصد من المركز 03	قياس مهارة الصد من المركز 03	05	%100
	اختبار حائط الصد من المركز 04	قياس مهارة الصد من المركز 04	05	%100
	اختبار الدقة لمهارة حائط الصد من المركز 02	قياس دقة مهارة حائط الصد من المركز 02	05	%100

الجدول 12: يمثل الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة حسب درجة الأهمية

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

الجدول 13: يمثل الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة

وفيما يلي سوف نقوم بعرض البطاقة الفنية الخاصة بكل اختبار بالتفصيل

3-6-2- عرض الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

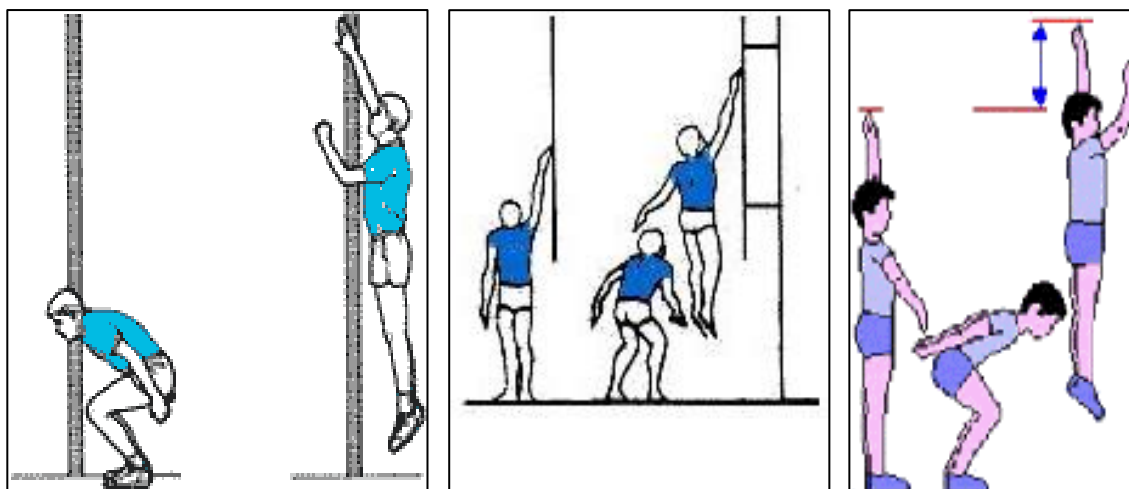
❖ البطاقات الفنية للاختبارات البدنية والمهارية للدراسة:

❖ الاختبارات البدنية:

اسم الاختبار: القفز العمودي من الثبات (سارجنت) test de détente verticale

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، حائط، بطاقة تسجيل عدد المحاولات: 03 محاولات



مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف مقابل الحائط.
- يقوم الرياضي بمد ذراعه إلى الأعلى ويضع علامة على الحائط.
- ثم يقوم بثني الركبتين قليلا.
- يقوم الرياضي بالقفز عموديا وذراعه ممدودة إلى الأعلى.
- يقوم الرياضي بوضع علامة ثانية على الحائط.

التسجيل:

- تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية التي قام الرياضي بوضعها على الحائط. (وحدة القياس: سم)
- يتم احتساب أفضل محاولة

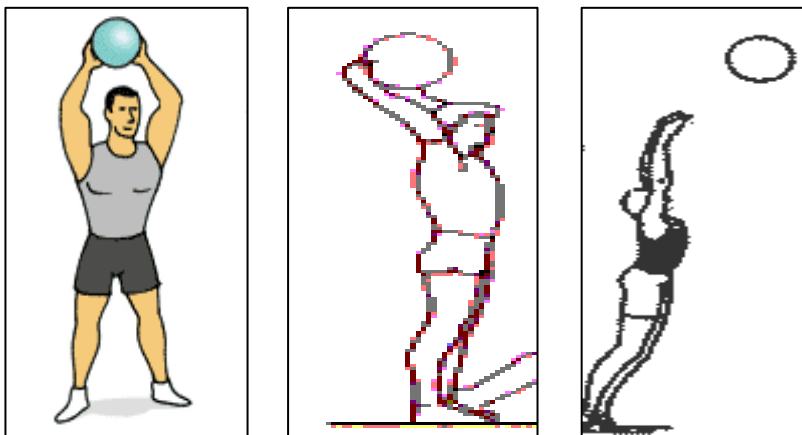
اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية (03 كغ)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

الأدوات المستخدمة: كرة طبية 03 كغ، شريط قياس، أرضية مسطحة عدد المحاولات: 03 محاولات

مواصفات الأداء:

- يأخذ الرياضي وضعية الوقوف.
- يحمل الرياضي الكرة الطبية مع مد الذراعين فوق الرأس .
- المحافظة على استقامة الجسم والنظر إلى الأمام.
- بعد إعطاء الإشارة يقوم الرياضي برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة نحو الأمام.



التسجيل:

- يتم قياس المسافة بداية من مكان وقوف الرياضي حتى إلى نقطة سقوط الكرة الطبية على الأرض. (وحدة القياس: المتر)
- يتم احتساب أفضل محاولة من بين المحاولات الثلاثة.

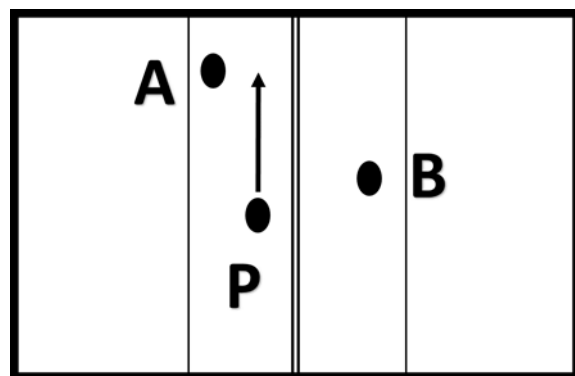
❖ الاختبارات المهارية:

اسم الاختبار: اختبار صد الضرب الساحق

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد

الأدوات المستخدمة: كرة طائرة، ملعب الكرة الطائرة

عدد المحاولات: 05 محاولات



مواصفات الأداء:

- وقوف المختبر خلف الشبكة في منطقة الهجوم.
- يقوم زميله بالضرب الساحق.
- يقوم المختبر بعمل حائط صد.

التسجيل:

- يتم احتساب عدد الصد الناجح من بين 05 ضربات ساحقة.

الدرجات:

إعطاء 01 درجة لكل محاولة ناجحة.

(احمد عبد الدايم، 1999، صفحة 36)

اسم الاختبار: اختبار صد الضرب الساحق من منطقة رقم 03.

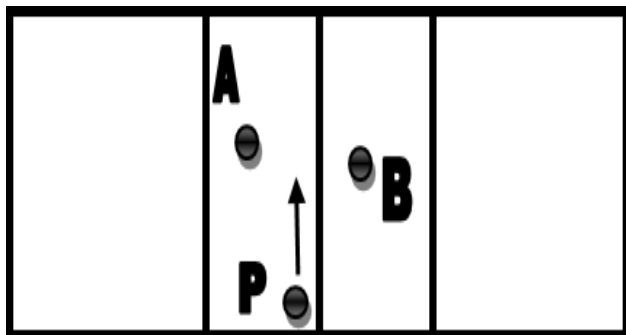
الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد من منطقة رقم 03.

الوسائل المستخدمة: كرة طائرة، ملعب الكرة الطائرة.

عدد المحاولات: 05 محاولات.

مواصفات الأداء:

- وقوف المختبر خلف الشبكة في منطقة رقم 03.
- يقوم زميله بالضرب الساحق.
- يقوم المختبر بعمل حائط صد.



التسجيل:

✓ يتم احتساب عدد الصد الناجح من بين 05 ضربات ساحقة.

الدرجات:

✓ إعطاء 01 درجة لكل محاولة ناجحة.

(احمد عبد الدايم، 1999، صفحة 36)

اسم الاختبار: اختبار صد الضرب الساحق من منطقة رقم 04.

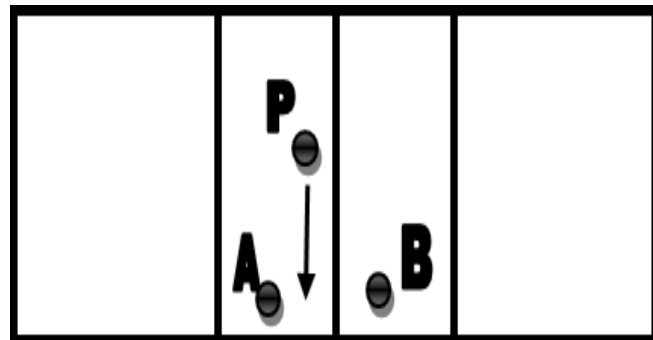
الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد من منطقة رقم 04.

الوسائل المستخدمة: كرة طائرة، ملعب الكرة الطائرة.

عدد المحاولات: 05 محاولات.

مواصفات الأداء:

- وقوف المختبر خلف الشبكة في منطقة رقم 04.
- يقوم زميله بالضرب الساحق.
- يقوم المختبر بعمل حائط صد.



التسجيل:

✓ يتم احتساب عدد الصد الناجح من بين 05 ضربات ساحقة.

الدرجات:

✓ إعطاء 01 درجة لكل محاولة ناجحة.

(احمد عبد الدايم، 1999، صفحة 36)

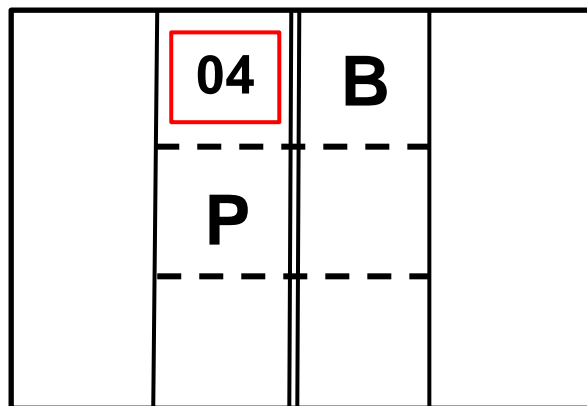
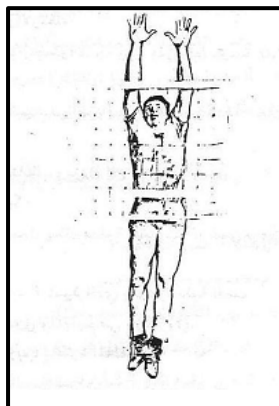
اسم الاختبار: اختبار دقة مهارة الصد من المنطقة رقم 02

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الصد

عدد المحاولات: 05 محاولات

الأدوات المستخدمة: كرة طائرة، ملعب الكرة الطائرة

مواصفات الأداء:



• وقوف المختبر خلف الشبكة في منطقة رقم 02.

• يقوم زميله بالضرب الساحق من المنطقة 04.

• يقوم المختبر بعمل حائط الصد واسقاط الكرة في المنطقة رقم 04

• يجب على اللاعب الذي يقوم بحائط الصد أن يكون دقيقا في أداء المهارة، القفز

الى الأعلى بطريقة جيدة مع مد الذراعين نحو الأعلى وأن يحاول أن يسقط الكرة

في المنطقة المقابلة له (المنطقة 04)

التسجيل:

✓ يتم احتساب مجموع النقاط المتحصل عليها من 05 محاولات.

الدرجات:

إعطاء 01 درجة لكل محاولة ناجحة.

(مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، صفحة 315)

3-6-3- عرض البرنامج التدريبي:

❖ نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المستخدم في الدراسة:

مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علواش البويرة		الوحدة التدريبية رقم: 01
مدة الحصة: 60 دقيقة		التاريخ: 2016/02/27
الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive		
التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص ❖ التمريرات العشرة	المرحلة التمهيدية
	التمرين 01: le skipping لمسافة 15 متر يقوم الرياضي باجتياز الأقماع عن طريق القفز العمودي برجل واحدة.	المرحلة الأساسية
	التمرين 02: يقوم الرياضي بثني ومد الركبتين لمدة 10 ثواني ثم يقوم بعمل 05 pompes ثم القفز العمودي لأقصى حد	
	التمرين 03: القفز بين 05 حلقات حسب ترتيب الحلقات (حلقتين- حلقة - حلقتين) مع ثني الركبتين قليلا.	
	الرجوع بالجسم الى حالة الهدوء retour ou calme جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف	المرحلة الختامية
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البينية		الملاحظات

التمرين 03		التمرين 02		التمرين 01	
5	التكرارات	4	التكرارات	4	التكرارات
"20	الراحة	"30	الراحة	"20	الراحة
'2	الراحة بين المجموعات	'2	الراحة بين المجموعات	'2	الراحة بين المجموعات
2	المجموعات	2	المجموعات	2	المجموعات

7-3- الوسائل والأدوات 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 إلى الحكم على الفرضيات التي تم صياغتها في البداية، وفيما يلي سوف نعرض الوسائل الإحصائية التي اعتمدنا عليها في بحثنا كآلاتي:

- النسبة المئوية: يمكن حساب النسبة المئوية عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{العدد الجزئي (عدد التكرارات)}}{\text{العدد الكلي (مجموع العينة)}} \times 100$$

❖ المتوسط الحسابي: يرمز له بالرمز (س) ويحسب عن طريق العلاقة الآتية (محمد عبد الفتاح الصيرفي ، 2005، صفحة 309):

$$\text{المتوسط الحسابي (س)} = \frac{\text{عدد العناصر (المفردات)}}{\text{المجموع}}$$

❖ معامل الارتباط بيرسون: يرمز له بالرمز (r) يساعد على تحديد العلاقة بين متغيرين ويتم حسابه عن طريق المعادلة الآتية (محمد عبد الفتاح الصيرفي ، 2005، صفحة 317):

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$\sum X^2$ = مجموع مربعات درجات المتغير المستقل	R = معامل الارتباط بيرسون.
$\sum Y^2$ = مجموع مربعات درجات المتغير التابع	N = حجم العينة.
$(\sum X^2)$ = مربع مجموع درجات المتغير المستقل	X = درجات المتغير المستقل
$(\sum Y^2)$ = مربع مجموع درجات المتغير التابع	Y = درجات المتغير التابع

❖ اختبار (ت) T ستودنت: يستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين التجريبية والضابطة، يحسب عن طريق العلاقة الآتية (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 250):

$s_1 - s_2$: الفرق بين المتوسط الحسابي الأول والثاني.

$\epsilon_1^2 - \epsilon_2^2$: مجموع مربعات الانحرافات المعيارية للاختبار الأول و الثاني.

$n - 1$: مجموع أفراد العينة - 1.

$$T = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{\epsilon_1^2 + \epsilon_2^2}{n - 1}}}$$

❖ الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالاً في علم الإحصاء. يرمز للانحراف المعياري بالرمز (ع)، فإذا كانت قيمته صغيرة فهذا يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويتم حسابه عن طريق المعادلة الآتية (اخلاص محمد عبد الحفيظ ، 2000، صفحة 254):

س - س : مجموع مربع انحراف القيم عن الوسط الحسابي.
ن - 1 : مجموع أفراد العينة - 1.

$$ع = \frac{\text{مجم} (س - س)^2}{ن - 1}$$

❖ نسبة التطور (نسبة التحسن):

التي من خلالها يمكن التعرف على مدى التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة ويتم حسابها عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{نسبة التطور} = \frac{(س) \text{ اختبار بعدي} - (س) \text{ اختبار قبلي}}{(س) \text{ اختبار بعدي}} \times 100$$

❖ الصدق الذاتي:

يستخدم لمعرفة مدى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث ومن أجل التعرف على ما إذا كان الاختبار يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، يتم قياس الصدق الذاتي من خلال المعادلة التالية (عبد الحفيظ مقدم ، 1993 ، صفحة 146):

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

- خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الإجراءات والخطوات التي اعتمدنا عليها في الدراسة الميدانية وكذا معالجة النتائج، حيث تمكنا في هذا الفصل من تحديد مجالات الدراسة والمنهج المتبع وكيفية تحديد مجتمع وعينة الدراسة كما قمنا بتحديد الوسائل والأدوات المستخدمة في عملية جمع المعلومات في الجانب النظري للدراسة وكذا الجانب التطبيقي أين قمنا بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث، كما ذكرنا الوسائل الإحصائية التي من خلالها قمنا بمعالجة النتائج المتحصل عليها، كل هذا يدخل في إطار منهجية البحث للدراسة الميدانية التي تعتبر المحور الرئيسي والعلمي الذي يساهم في إعطاء مصداقية للدراسة وكذا يكون العمل بطريقة منظمة ومنطقية تخدم المجال الرياضي والبحث العلمي.

وفي الأخير يمكننا القول بأنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن هذا الفصل في بحثه وإلا فإن بحثه قد يفقد قيمته العلمية ولا يمكن الاستفادة منه، لهذا قمنا بتخصيص وقت كبير في تحديد العناصر الخاصة بمنهجية بحثنا تحديد منظم يليق بمستوى الدراسة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة

النتائج

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

❖ تمهيد.

4-1- عرض وتحليل النتائج.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.

❖ خلاصة.

- الاستنتاج العام.

- خاتمة.

- اقتراحات وفروض مستقبلية.

- البيبليوغرافيا.

- الملاحق.

- تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والمتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة الدراسة، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسير لحل الإشكالية المطروحة، ولقد حرصنا أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومنظمة حيث سنقوم بعرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة الخاصة باللّاعبين وتحليلها وفق الأساليب الإحصائية والهدف الرئيسي من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي وأيضاً في انجاز دراسات أخرى ذات صلة بالموضوع وكذا يمكن الاعتماد عليها في اعداد البرامج التدريبية.

وحتى لا تبقى النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي والبعدي مجرد أرقام سوف نقوم في هذا الفصل بتحليل هذه النتائج إحصائياً عن طريق الجداول والمخططات البيانية وذلك من أجل توضيح التغير الواقع في هذه الدراسة بين القياس القبلي والبعدي.

عرض وتحليل النتائج:

1-1-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية:

الاختبار الأول: اختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ) والذراعين ممدودة فوق الرأس.
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	
0,50	04,72	0,11	03,91	العينة التجريبية (05)
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	04	2,13	3,12	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة الضابطة (05)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
0,044	03,93	0,039	03,87	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	04	13,02	01,50	
غير دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		

الجدول رقم 14: التحليل الإحصائي 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 12,03 وانحراف معياري قدره 0,11 وتحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 72,04 وانحراف معياري قدره 0,50 وبلغت T.Test المحسوبة 12,03 ، وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 عند درجة الحرية 04 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 87,03 وانحراف معياري قدره 0,039 وتحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 03,93 وانحراف معياري قدره 0,044 وبلغت T.test المحسوبة 01,50 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 04 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

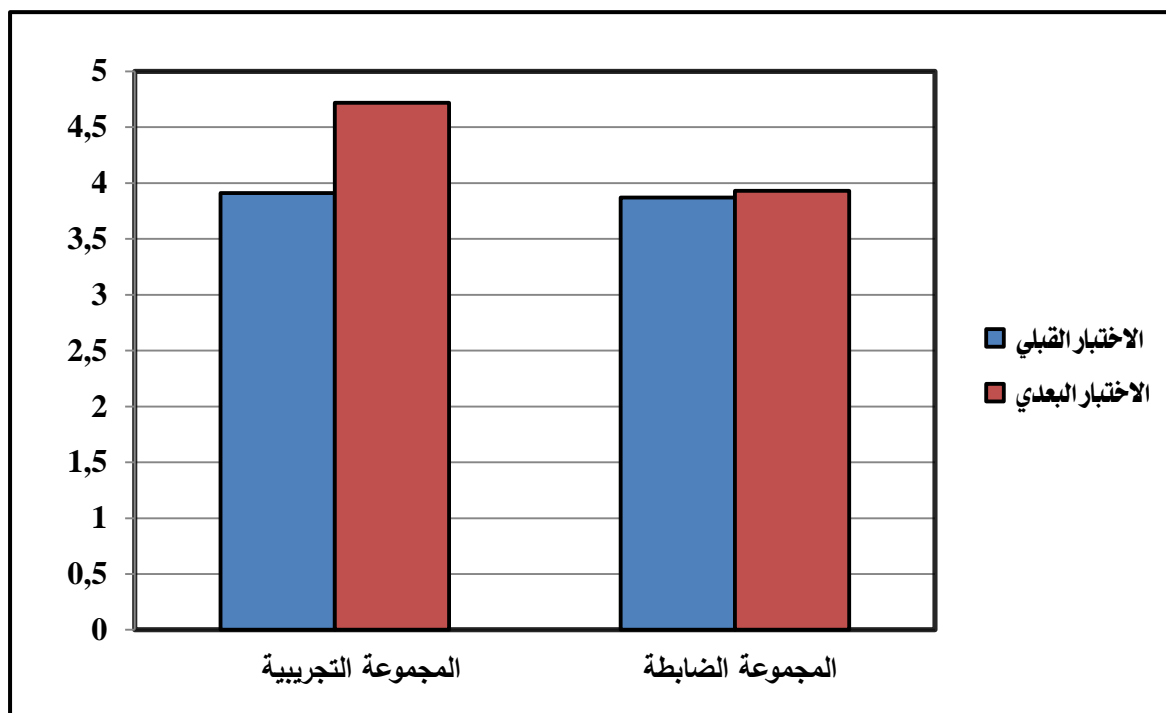
وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى بالنسبة لاختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ لصالح القياس البعدى للعينة 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)	المتوسط الحسابي (س)		نسبة التطور (التحسن) %
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	
	03,91	04,72	17,19
	الفرق بين المتوسطات		0,81

الجدول رقم 15: نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة 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 والبعدى للعينة 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 والبعدى كانت قيمته 0,81 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية للدراسة، هذا ما يوضحه الشكل الآتي:



الشكل رقم 16: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ

الاختبار الثاني: اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت). **test de détente verticale.**
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (10)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
2,50	32,00	30,01	28,60	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	العينة التجريبية (05)
0,05	04	13,02	41,02	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة الضابطة (05)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
0,70	28,80	0,70	27,80	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	04	13,02	02,02	
غير دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		

الجدول رقم 16: التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار القفز العمودي من الثبات بالنسبة للمجموعة التجريبية:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في اختبار القفز العمودي من الثبات القبلي على متوسط حسابي قدره 28,60 وانحراف معياري قدره 1,30 وتحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 32,00 وانحراف معياري قدره 50,02 وبلغت T.test المحسوبة 41,02، وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 عند درجة الحرية 04 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 القفز العمودي من الثبات القبلي على متوسط حسابي قدره 27,80 وانحراف معياري قدره 0,70 وتحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 28,80 وانحراف معياري قدره 0,70 وبلغت T.Test المحسوبة 02,02 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة الضابطة.

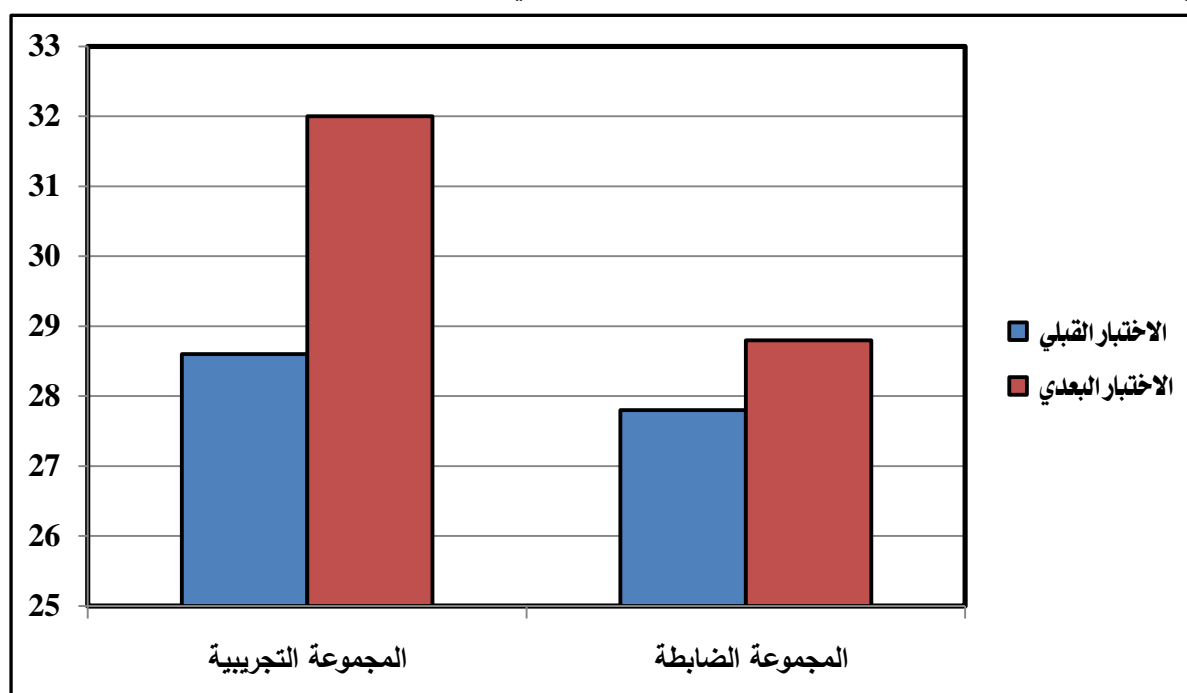
وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار القفز العمودي من الثبات لصالح القياس البعدي للعيينة التجريبية، ومنه يمكن لنا أن نقول بأن برنامج التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري قد أثر على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما يفسره الجدول الآتي:

اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) test de détente verticale				
نسبة التطور (التحسن) %	الفرق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي (س)		العيينة التجريبية (05)
		الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
11,89	04,60	28,60	32,00	

الجدول رقم 17: نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في اختبار القفز العمودي من الثبات

يبين الجدول رقم 17 مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) بالنسبة للقياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور 11,89 وهذا المقدار يدل على فاعلية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في تحسين وتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، حيث أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمته 04,60 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، هذا ما يوضحه الشكل الآتي:



الشكل رقم 17: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القفز العمودي من الثبات

4-1-2- عرض 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	40,03	0,81	60,01	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	الـدلالة الاحصائية
0,05	04	13,02	19,03	
دال إحصائيا		الاختبار القبلي		العينة الضابطة (05)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
0,80	40,02	0,50	02,00	الـدلالة الاحصائية
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	04	02,13	01,89	غير دال احصائيا

الجدول رقم 18: التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني 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 60,01 وانحراف معياري قدره 0,81 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40,03 وانحراف معياري قدره 0,80 وبلغت T. Test المحسوبة 19,03 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 عند درجة الحرية 04 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 02,00 وانحراف معياري قدره 0,50 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40,02 وانحراف معياري قدره 0,80 وبلغت T. Test المحسوبة 89,01 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة.

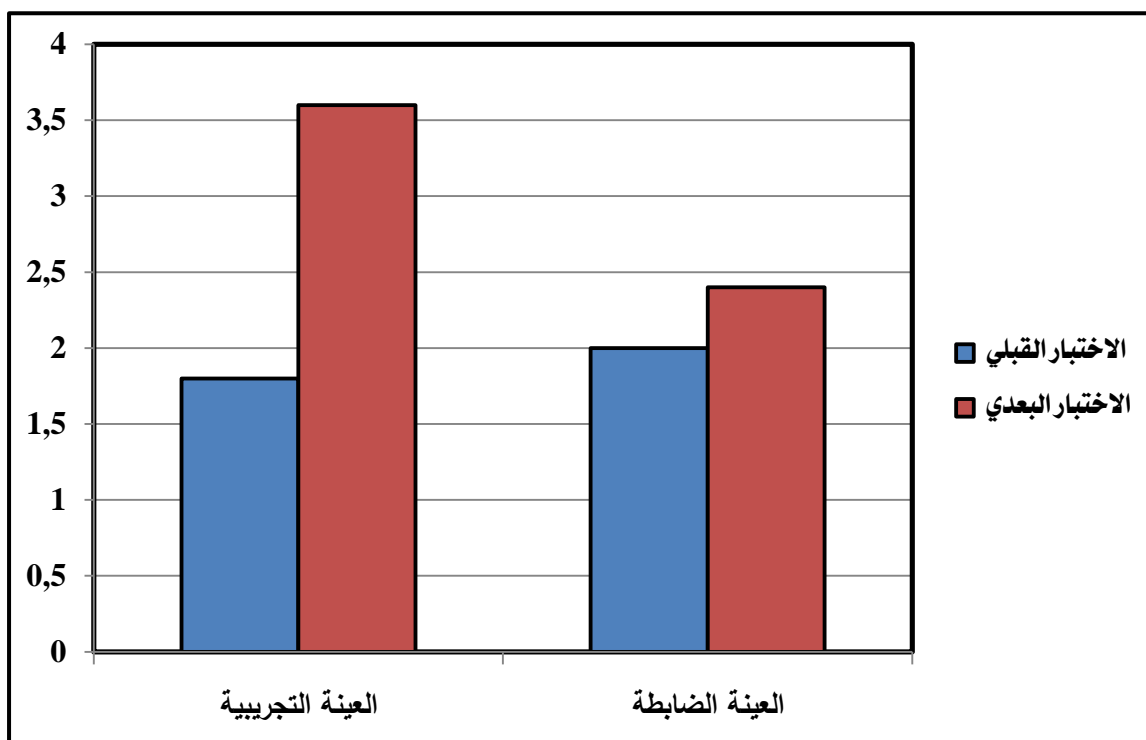
وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية:

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 القبلي	الاختبار البعدي	
52,94	80,01	60,01	40,03	

الجدول رقم 19: 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 80,01 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، هذا ما يوضحه الشكل الآتي:



الشكل رقم 18: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار صد الضرب الساحق

الاختبار الثاني: اختبار الصد من المركز 03.

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد من المركز 03.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (10)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
1,30	60,03	0,70	80,0	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	العينة التجريبية (05)
0,05	04	13,02	43,02	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة الضابطة (05)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
0,30	02,40	0,70	01,80	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	04	02,13	01,57	
غير دال احصائيا		الدلالة الاحصائية		

الجدول رقم 20: التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار الصد من المركز 03.

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية حصلت في اختبار الصد من المركز 03 القبلي على متوسط حسابي قدره 80,01 وانحراف معياري قدره 0,70 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 60,03 وانحراف معياري قدره 30,01 وبلغت T. Test المحسوبة 2,43 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 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 الصد من المركز 03 القبلي على متوسط حسابي قدره 80,01 وانحراف معياري قدره 0,70 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40,02 وانحراف معياري قدره 0,30 وبلغت T. Test المحسوبة 57,01 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة.

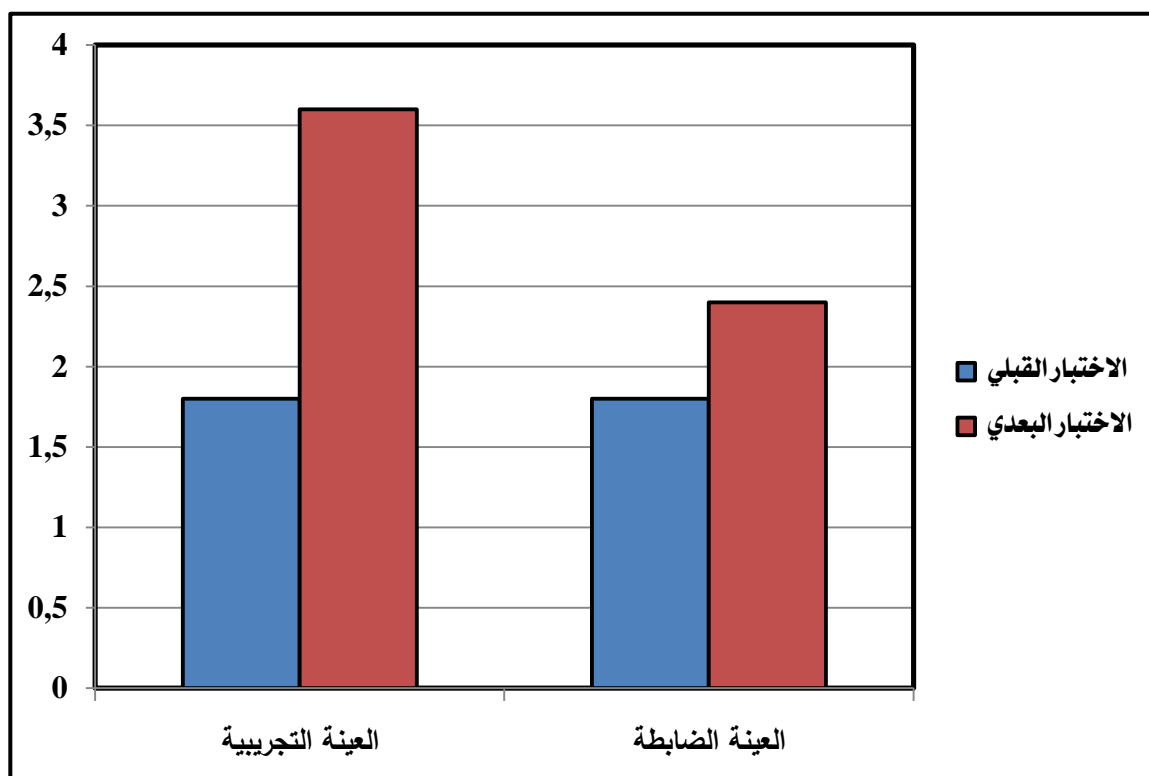
وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار الصد من المركز 03 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 الصد من المركز 03				
نسبة التطور %	الفرق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي (س)		المجموعة التجريبية (05)
		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
50	1,80	60,03	80,01	

الجدول رقم 21: نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الصد من المركز 03.

يبين الجدول 21 مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار الصد من المركز 03 بين الاختباري القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور 52% وهذا المقدار يدل على فاعلية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في تحسين وتطوير الصد من المركز 03، حيث أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمته 80,01 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، هذا ما يوضحه الشكل الآتي:



الشكل رقم 19: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار الصد من المركز 03.

الاختبار الثالث: اختبار الصد من المركز 04.

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد من المركز 04.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (10)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
0,80	40,03	0,24	60,01	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	العينة التجريبية (05)
0,05	04	13,02	31,04	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة الضابطة (05)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
0,30	02,40	0,50	02,00	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	04	02,13	01,37	
غير دال احصائيا		الدلالة الاحصائية		

الجدول رقم 22: التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار الصد من المركز 04.

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية حصلت في اختبار الصد من المركز 04 القبلي على متوسط حسابي قدره 60,01 وانحراف معياري قدره 0,24 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40,03 وانحراف معياري قدره 0,80 وبلغت T. Test المحسوبة 31,04 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 عند درجة الحرية 04 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 الصد من المركز 04 القبلي على متوسط حسابي قدره 02,00 وانحراف معياري قدره 0,50 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40,02 وانحراف معياري قدره 0,30 وبلغت T. Test المحسوبة 37,01 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,01 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة.

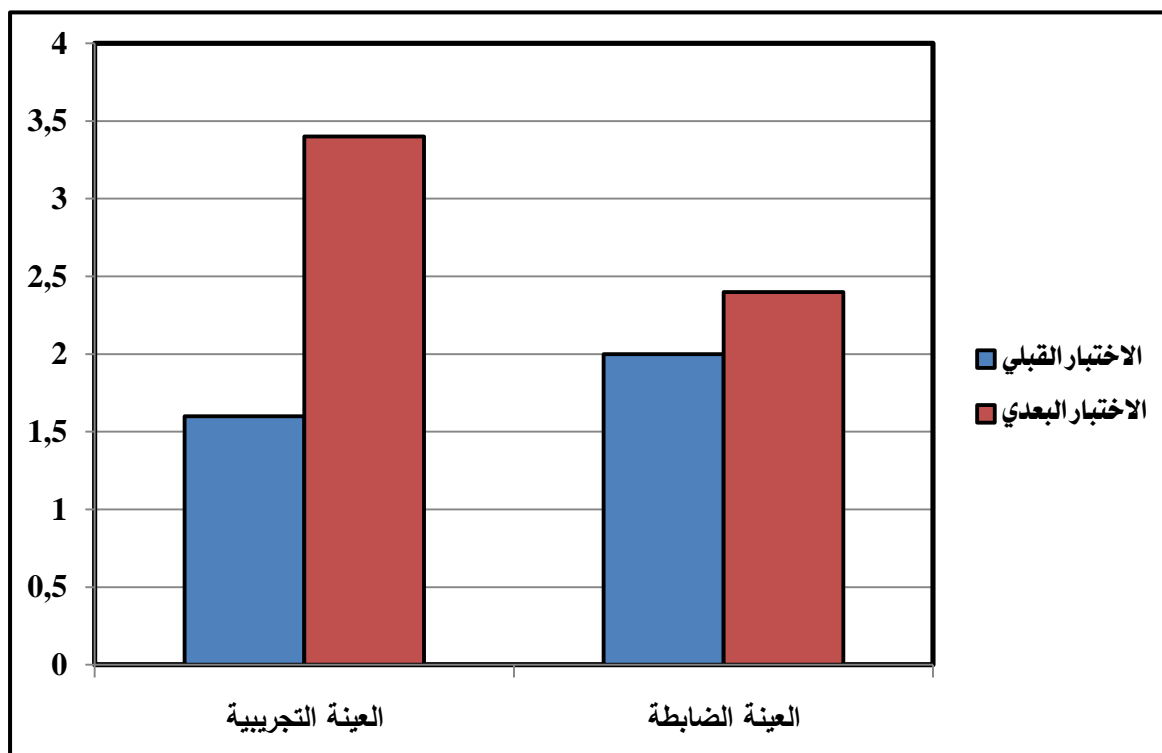
وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار الصد من المركز 04 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 الصد من المركز 04				
نسبة التطور %	الفرق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي (س)		المجموعة التجريبية (05)
		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
52,94	80,01	40,03	01,60	

الجدول رقم 23: نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الصد من المركز 04.

يبين الجدول 23 مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار الصد من المركز 04 بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور 52,94% وهذا المقدار يدل على فاعلية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في تحسين وتطوير الصد من المركز 04، حيث أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمته 80,01 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، هذا ما يوضحه الشكل الآتي:



الشكل رقم 20: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار الصد من المركز 04.

الاختبار الرابع: اختبار دقة مهارة الصد من المركز 02.

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الصد.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (10)
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	العينة التجريبية (05)
3,01	60,03	0,70	80,01	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
0,05	04	13,02	43,02	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		العينة الضابطة (05)
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1	
0,80	02,40	0,50	02,00	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T المجدولة	T المحسوبة	
0,05	04	02,13	0,84	
غير دال احصائيا		الدلالة الاحصائية		

الجدول رقم 24: التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في اختبار دقة مهارة الصد.

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية حصلت في اختبار دقة مهارة الصد من المركز 02 القبلي على متوسط حسابي قدره 80,01 وانحراف معياري قدره 0,70 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 3,60 وانحراف معياري قدره 3,01 وبلغت T. Test المحسوبة 43,02 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 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 دقة مهارة الصد من المركز 02 القبلي على متوسط حسابي قدره 02 وانحراف معياري قدره 0,50 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40,02 وانحراف معياري قدره 80,0 وبلغت T. Test المحسوبة 0,80 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T (أنظر الملحق رقم 02) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة المجدولة التي قدرت بـ 13,02 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0,05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة.

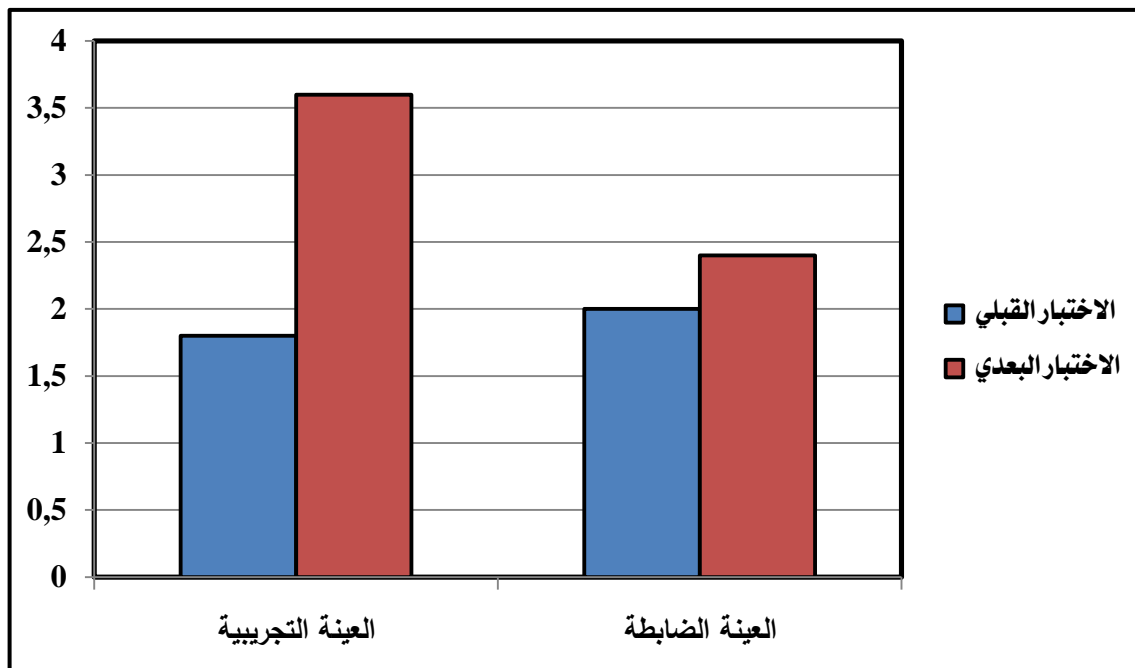
وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار دقة مهارة الصد من المركز 02 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 دقة مهارة الصد من المركز 02				
نسبة التطور %	الفرق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي (س)		المجموعة التجريبية (05)
		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
50	80,01	60,03	80,01	

الجدول رقم 25: نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة مهارة الصد

يبين الجدول 25 مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار دقة مهارة الصد من المركز 02 بين الاختباري القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور 50% وهذا المقدار يدل على فاعلية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في تحسين وتطوير دقة مهارة الصد من المركز 02، حيث أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمته 80,01 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، هذا ما يوضحه الشكل الآتي:



الشكل رقم 21: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار دقة مهارة الصد.

2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

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

1-2-4- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

افتترض 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 والبعديّة 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

2-2-4- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

افتترض 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 (19...25) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومنه يمكننا القول أن برنامج التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى:

❖ 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**

3-2-4- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

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

على ضوء تحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة 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**

4-2-4- مناقشة الفرضية العامة للدراسة:

كانت الفرضية العامة للدراسة تتمحور حول: **التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري يؤثر على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.**

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالفرضية الأولى وكذا نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بالفرضية الثانية تبين لنا أن التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري قد أثر فعلا على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة، هذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها، وهذا ما ينطبق مع نتائج الأبحاث السابقة التي أكدت على التأثير الفعال للتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية وكذلك الجانب المهاري اذا ما صمم بطريقة جيدة وفق المسار الحركي لأداء المهارة، وعليه نستخلص أن الفرضية العامة للدراسة: **تحققت**

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

الجدول 26: مقارنة النتائج بالفرضيات

- خلاصة:

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة المطبقة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة عن طريق استخدام أدوات التحليل الاحصائي وذلك من أجل الوصول الى تحديد دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة وكذا معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على أفراد المجموعة التجريبيّة وأيضاً لإثبات صحة الفرضيات التي تم صياغتها في هذه دراستنا، ولقد أثبتت النتائج أن فرضيات البحث تحققت وهذا ما يوضحه الجدول 27 أعلاه ومنه يمكننا القول أن الفرضية الرئيسيّة للبحث قد تحققت والتي مفادها أن استخدام التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند أشبال الكرة الطائرة.

- 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

- خاتمة الدراسة:

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.

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، ويسعى إلى تكوين الرياضي تكويناً منهجياً 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 دائماً 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 تطوراً كبيراً على الصعيد العالمي في مختلف الفعاليات والأنشطة الفردية والجماعية، وهذا التطور لم يكن ناتجاً 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 أشكالاً 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 للاعبين 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 دللت 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.

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث هي عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وكذلك تتطلب دراسات عميقة ودقيقة أكثر قصد الوصول إلى التحكم في متغيرات مجال التدريب الرياضي بشكل فعال

- 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 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 الجهود 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 وجاهزيتها 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.

❖ على المدربين الإلمام الكامل بالمعرفة العلمية الخاصة بالتدريب البليومتري وإيجاد الأسلوب المناسب لتطبيقه.

❖ نقترح على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي دراسة التدريب البليومتري بالأساليب التدريبية الأخرى كالأسلوب الدائري والتدريب الفتري...إلخ

❖ ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة.

❖ يجب على المدربين في الكرة الطائرة اجراء اختبارات بدنية ومهارية للاعبين وبصورة دورية من أجل التعرف على مستواهم مما يساعده على وضع البرامج المناسبة للتدريب.

❖ ضرورة تقنين الأحمال التدريبية لتمرينات البليومتري بالأسلوب التكراري بما يتناسب مع مستوى الفئة المدروسة.

❖ اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب البليومتري على تطوير الصفات البدنية الأخرى.

❖ اجراء الدراسة على عينات مختلفة في السن والجنس والمستوى.

البيبيوغرافيا

قائمة المصادر والمراجع

المصادر

- القرآن الكريم سورة التوبة الآية (105).
- القرآن الكريم سورة يوسف الآية (12).
- القرآن الكريم سورة لقمان الآية (14).
- القرآن الكريم سورة الإسراء الآية (24).

المراجع باللغة العربية

01. أحمد البسطوسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
02. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
03. أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
04. أحمد نصر الدين وأبو العلا أحمد عبد الفتاح، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
05. أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا الرياضة ونظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2003.
06. إخلاص محمد عبد الحفيظ، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1978.
07. البيك علي فهمي، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية، مصر، 1992.
08. أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
09. أمر الله البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، مصر، 2001.
10. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
11. بسطويسي، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996.
12. جمال صبري فرج، تدريب القوة البليومترية لتطوير القوة القصوى، دار حجلة ناشرون وموزعون، ط1، بغداد، 2012.
13. رغدة شريم، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، الأردن، 2009.
14. زكي محمد الحسن، الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
15. زكي محمد درويش، التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
16. زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة، مصر، 2012.

17. ساري أحمد، اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للطباعة، ط1، الأردن، 2001.
18. سامي عريفج، علم النفس التطوري، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1984.
19. سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2012.
20. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003.
21. عبد الرحمان الوافي، سيكولوجية الشباب، دار هومة للطباعة والنشر، الجزائر، 1996.
22. نرمان الخطيب وعبد العزيز النمر، تدريب وتصميم وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
23. عقيل عبد الله الكاتب، الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1997.
24. عمرو أبو الجود، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
25. عويس الجبالي، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار النشر والتوزيع، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
26. فاطمة عبد المالح وآخرون، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية والرياضية، مكتبة المجتمع العربي، ط1، عمان، 2011.
27. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1975.
28. محمد توفيق متولي، تدريب المنافسات، دار النشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000.
29. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، القاهرة، مصر، 1992.
30. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، مصر، 1994.
31. محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ط1، القاهرة، مصر، 2003.
32. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 1995.
33. محمد صبحي حسانين، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
34. محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
35. محمد عوض، فيصل ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ط1، الجزائر، 1987.
36. محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
37. مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
38. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
39. مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2008.

40. مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2000.

41. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.

42. مفتي إبراهيم حماد، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة، مصر، 2010.

43. منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2004.

44. ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997.

المراجع باللغة الأجنبية

45. GILLES et DOMINIQUE COMMETTI , la pliométrie methode de restitution d'énergie au service de la performance sportive , chiron editeur , Paris , France , 2012.

الرسائل الجامعية

46. حسام ابراهيم الحملي. برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال والارسال للاعبي الكرة الطائرة. رسالة ماجستير. جامعة الزقازيق. مصر، 2002.

47. محمد برغوتي، أنماط العلاقات الاجتماعية بين الأساتذة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي، رسالة ماجستير في علم الاجتماع التربوي، جامعة قسنطينة، 199.

المجلات العلمية الأجنبية

Alford. plyometrics. USA: L.A.A.F magazine rome . (march 1989).

الملاحق

الملحق رقم 01

- ❖ تسهيل المهمة.
- ❖ قائمة فرق الكرة الطائرة (الرابطة الولائية البويرة).
- ❖ قائمة اللاعبين (فريق مولودية بلدية البويرة **MBB** فئة الاشبال).
- ❖ استمارة ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية الموزعة على الأساتذة.
- ❖ قائمة الأساتذة الذين قاموا بعملية ترشيح الاختبارات.
- ❖ استمارة تحكيم البرنامج التدريبي.
- ❖ قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي.
- ❖ تصنيف الفئات العمرية للكرة الطائرة (الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة)
- ❖ جدول الدلالة لمعامل الارتباط بيرسون.
- ❖ مثال عن كيفية حساب معامل الارتباط بيرسون.
- ❖ جدول الدلالة لاختبار **T.Test**
- ❖ مثال عن كيفية حساب اختبار **T.Test**



جامعة أكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



استمارة استبيان موجهة للأساتذة لترشيح الاختبارات
(البدنية والمهارية)

في إطار انجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد □ عند لاعبي الكرة الطائرة

(فئة الأشبال 16-17 سنة)

دراسة تجريبية على فريق مولودية بلدية البويرة MBB

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تتضمن مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة ونطلب من سيادتكم اختيار أهم الاختبارات التي ترونها مناسبة وتتماشى مع موضوع دراستنا والتي ستساعدنا في الدراسة الميدانية للبحث وذلك على حسب درجة الأهمية لكل اختبار.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

إشراف الدكتور:

بوغربي محمد

عداد الطالبين:

❖ زهواني سفيان

❖ فراحي سيد أحمد

السنة الجامعية 2015 / 2016

الاختبارات البدنية tests physiques

مجموعة الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية force explosive

وضع علامة X في (أوافق) أو (لا أوافق)

أوافق	لا أوافق
الاختبارات الخاصة بعضلات الذراعين	
	- دفع الكرة الطبية (03 كغ) من أمام الصدر لأبعد مسافة
	- من وضع الانبطاح المائل مع ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثواني
	- دفع الكرة الطبية (03 كغ) من وضع التثبيت على الكرسي
اقتراح اختبار ان أمكن:	
الاختبارات الخاصة بعضلات الرجلين	
	- الوثب العريض من الثبات (قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين)
	- اختبار الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 متر
	- اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)
اقتراح اختبار ان أمكن:	
الاختبارات الخاصة بعضلات البطن	
	- اختبار الجلوس من وضع الرقود (أكبر عدد من المرات للوصول لوضع الجلوس خلال 20 ث)
اقتراح اختبار ان أمكن:	
الاختبارات الخاصة بعضلات الظهر	
	- من وضع الانبطاح أكبر عدد من مرات رفع الجذع عاليا مدة 10 ثواني
	- رفع الرجلين وخفضهما من وضع الرقود على الظهر والذراعان خلف الرقبة مدة 20 ثانية
اقتراح اختبار ان أمكن:	

الصورة التوضيحية للاختبارات البدنية المرشحة


الاختبارات الخاصة بعضلات الذراعين

	- دفع الكرة الطبية (03 كغ) من أمام الصدر لأبعد مسافة
	- من وضع الانبطاح المائل مع ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثواني
	- دفع الكرة الطبية (03 كغ) من وضع التثبيت على الكرسي

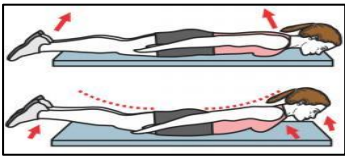
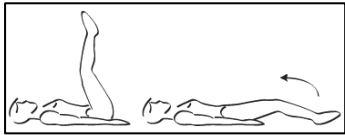
الاختبارات الخاصة بعضلات الرجلين

	- الوثب العريض من الثبات (قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين)
	- اختبار الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 متر
	- اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)

الاختبارات الخاصة بعضلات البطن

	- اختبار الجلوس من وضع الرقود (أكبر عدد من المرات للوصول لوضع الجلوس خلال 20 ث)
---	---

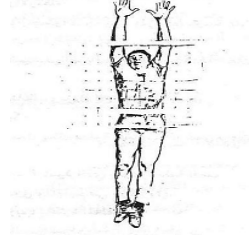
الاختبارات الخاصة بعضلات الظهر

	- من وضع الانبطاح أكبر عدد من مرات رفع الجذع عاليا مدة 10 ثواني
	- رفع الرجلين وخفضهما من وضع الرقود على الظهر والذراعان خلف الرقبة مدة 20 ثانية

الاختبارات المهارية tests techniques

مجموعة الاختبارات الخاصة بمهارة الصد

وضع علامة X في (أوافق) أو (لا أوافق)



لا أوافق	أوافق			
				- اختبار صد الضرب الساحق
				- اختبار حائط الصد من مركز 02
				- اختبار حائط الصد من مركز 03
				- اختبار حائط الصد من مركز 04
				- اختبار الدقة لمهارة حائط الصد من المركز 02

اقتراح اختبار ان أمكن:

قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية والمهارية من الناحية الموضوعية

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
لاوسين سليمان	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	مقبول مع التعديل إضافة الصور
شريف مسعود	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	مقبول مع التعديل
فرنان مجيد	أستاذ محاضر (ب)	جامعة البويرة	مقبول
بوحاج مزيان	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	مقبول مع التعديل
زاوي عبد السلام	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	مقبول مع التعديل

قائمة الأساتذة المحكمين الذين قاموا بعملية اختيار الاختبارات البدنية والمهارية

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
لاوسين سليمان	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	حسب كل أستاذ
شريف مسعود	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	
فرنان مجيد	أستاذ محاضر (ب)	جامعة البويرة	
بوحاج مزيان	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	
زاوي عبد السلام	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
حاج أحمد مراد	دكتوراه	جامعة البويرة	مقبول تعديل بعض التمارين
منصوري نبيل	دكتوراه	جامعة البويرة	قابل للتطبيق مع التعديل
مزارى فاتح	دكتوراه	جامعة البويرة	مقبول مع التعديل



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محمد أومحاج
- البويرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية جامعة البويرة

استمارة تحكيم البرنامج التدريبي الموجهة للأساتذة

في إطار انجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد □ عند لاعبي الكرة الطائرة

(فئة الأشبال 16-17 سنة)

دراسة تجريبية على فريق مولودية بلدية البويرة MBB

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تتضمن برنامج تدريبي في الكرة الطائرة الذي يحتوي على مجموعة من تمارين البليومتري مبنية بالأسلوب التكراري، ونطلب من سيادتكم تحكيمه وذلك لجعله يتناسب مع طبيعة دراستنا.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

إشراف الدكتور:

بوغربي محمد

اعداد الطالبين:

❖ زهواني سفيان
❖ فراحي سيد أحمد

السنة الجامعية 2015 / 2016

البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية للدراسة

1. بناء البرنامج التدريبي:

في بنائنا للبرنامج التدريبي لتطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة اتبعنا الخطوات

الآتية:

✓ الهدف العام من البرنامج:

- يهدف البرنامج إلى تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة (فئة أشبال)

✓ الهدف التعليمي للبرنامج:

- يتم فيه تدريب اللاعبين باستخدام التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري وهذا من أجل تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وتنمية مهارة الصد عن طريق استخدام تمارين خاصة بالانقباض العضلي السريع مع احترام المبادئ الأساسية للتدريب البليومتري المتمثلة في مبدأ التدرج والخصوصية في التدريب والفروق الفردية بالإضافة إلى التنوع في التمارين.

✓ هدف نفسي اجتماعي:

- يهدف البرنامج إلى اكساب اللاعبين الثقة بالنفس والشعور بالأمن من خلال قدرته على التأقلم مع الزملاء والتقليل من التوتر العصبي هذا ما يساعد اللاعب في تكوين وتنمية علاقات اجتماعية تبدأ بينه وبين مدربه ثم بينه وبين زملائه في الفريق وكذلك:

- اكساب اللاعب التعاون مع افراد فريقه في الميدان.
- تنمية روح الشجاعة.
- اكساب اللاعب روح القيادة من خلال التدريبات.
- تنمية روح المنافسة.

2. الأسس التي تم الاعتماد عليها في بناء وتحديد محتوى البرنامج:

- المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت البرامج التعليمية والتدريبية في المجال الرياضي.
- قراءات نظرية خاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب البليومتري بصفة خاصة وكذا خصوصيات الفئة العمرية محل الدراسة.
- الاطلاع على خصوصيات الكرة الطائرة من الناحية البدنية والمهارية.
- الملاحظة الميدانية للتدريبات في مختلف الفعاليات الرياضية.

3. محتوى البرنامج:

✓ تم تقسيم البرنامج إلى 08 حصص تدريبية خلال أربعة أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع، بحيث أن يكون هناك تناوب بين العمل خلال الحصص التدريبية أي يوم تدريب القوة الانفجارية ويوم تدريب مهارة الصد عن طريق التمارين البليومترية حيث حددت الفترة الزمنية لكل حصة بـ: 60 دقيقة حيث تشتمل كل حصة على ثلاث أجزاء.

❖ الجزء التمهيدي:

أي تهيئة اللاعبين من الناحية الوظيفية والنفسية للتعامل مع شدة التمرينات البليومترية (الإحماء).

❖ الجزء الرئيسي:

يتضمن الأنشطة والتمارين التدريبية الخاصة بالقوة الانفجارية ومهارة الصد، وقد تم تحديد 03 تمارين أساسية في كل حصة تدريبية.

❖ الجزء الختامي:

يحتوي على تمرينات بسيطة خاصة بإعادة اللاعب إلى حالة الهدوء والاسترخاء العضلي.

حمل التدريب la charge d'entraînement








تكرار التمارين	04 مرات الى 06 مرات
الراحة بين التكرارات	"20" إلى "30"
المجموعات	2
الراحة بين المجموعات	'2


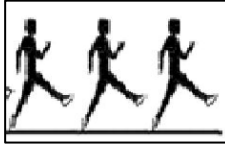

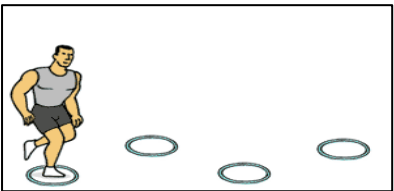
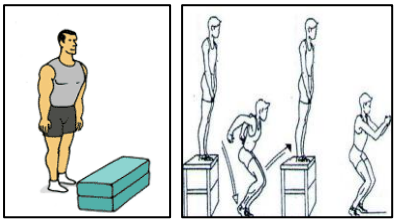
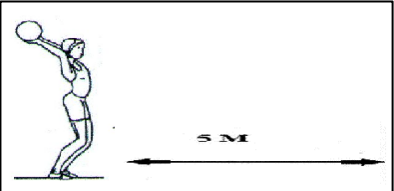




❖ أيام التدريب: يتدرب فريق مولودية بلدية البويرة MBB بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع كالتالي:




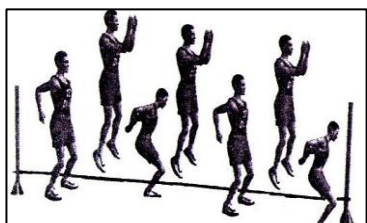
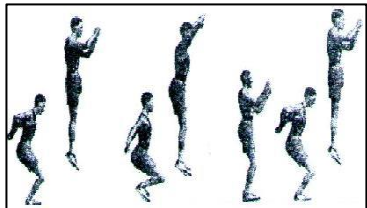


- السبت
- الثلاثاء
- الجمعة

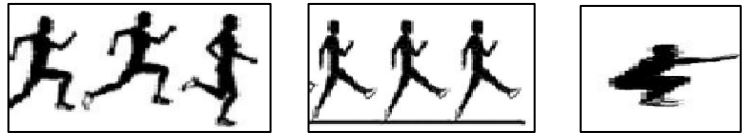
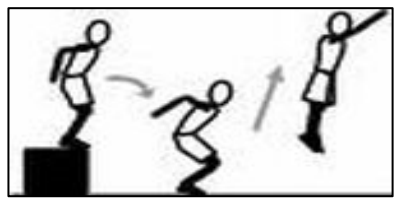
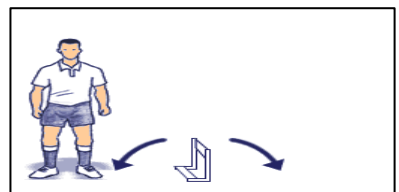


وقمنا باختيار يوم السبت والثلاثاء لتطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج أما يوم الجمعة فكان يوم راحة بالنسبة للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي.










Samedi	Mardi	Vendredi
Séance d'entraînement	Séance d'entraînement	Repos
60 minutes	60 minutes	//


الوحدة التدريبية رقم 01		مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علوش البويرة
التاريخ: 2016/02/27		الوسائل: أقماع، ميقاتي، حلقات، كرة، صافرة، ميقاتي.
الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive		
المراحل	الوضعيات التدريبية	التشكيلات
المرحلة التمهيدية	15د ❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص ❖ التمريرات العشرة	  
المرحلة الأساسية	30د	4 التكرارات الراحة 20" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 2
		4 التكرارات الراحة 30" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 2
		5 التكرارات الراحة 20" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 2
المرحلة الختامية	15د ❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	❖ جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف    
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البينية		
الملاحظات		




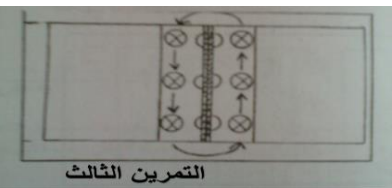
مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علواش البويرة		الوحدة التدريبية رقم 03
مدة الحصة: 60 دقيقة		التاريخ: 2016/03/05
الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive		
التشكيلات		المراحل
  		15- المرحلة التمهيديّة ❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص
		30- المرحلة الأساسية ✓ التمرين 01: القفز الجانبي بين الحلقات (06 حلقات) ثم القيام بـ 05 pompes. التكرارات 06 الراحة 20" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 02
		✓ التمرين 02: القفز العمودي على المقاعد أو الصناديق مع مراعاة الارتداد الجيد مع ثني الركبتين 90° عند ملامسة الأرض (استعمال 05 مقاعد/صناديق) التكرارات 06 الراحة 20" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 2
		✓ التمرين 03: رمي الكرة الطبية 03 كغ لأبعد مسافة ممكنة ثم يليها ثني ومد الركبتين flexion extension. التكرارات 6 الراحة 20" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 2
❖ جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف    		15- المرحلة الختامية ❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البينية		الملاحظات




مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علواش البويرة	الوحدة التدريبية رقم 05	
مدة الحصة: 60 دقيقة	التاريخ: 2016/03/12	
الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive		
التشكيلات	المراحل	الوضعية التدريبية
  	15د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص ❖ القيام بـ (05) تمارين الضغط (pompes)
	30د	<ul style="list-style-type: none"> ✓ التمرين 01: القفز الجانبي على الحبل (ارتفاع 20 سم) القيام بالقفز على جانبي الحبل مع القيام بالقفز العمودي في كل مرة. 5 التكرارات 20" الراحة 2' الراحة بين المجموعات 2 المجموعات 5 التكرارات 20" الراحة 2' الراحة بين المجموعات 2 المجموعات 5 التكرارات 20" الراحة 2' الراحة بين المجموعات 2 المجموعات
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ التمرين 02: القفز من وضعية انثناء 90°، الانطلاق من وضعية الانثناء والقفز لمسافة 30 متر
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ التمرين 03: القيام بالقفز على الأقماع لمسافة 20 متر ثم رمي الكرة الطبية 03 كغ لأبعد مسافة ممكنة.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف 	15د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البينية		الملاحظات

مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علواش البويرة	الوحدة التدريبية رقم 07
مدة الحصة: 60 دقيقة	التاريخ: 2016/03/19 الوسائل: مقاعد، حواجز، صافرة، ميقاتي.
الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive	
التشكيلات	الوضعية التدريبية
	المرحلة التمهيديّة 15د- ❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص
	المرحلة الأساسية 30د- ✓ التمرين 01: قفزات رد الفعل بالرجلين معا، من وضع الوقوف مواجهها لصف الصناديق التي تفصلها مسافات متساوية، القفز على الصناديق مع المواظبة على استعمال مرجحة الذراعين. (استعمال 03 صناديق) التكرارات 6 الراحة 30" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 2
	✓ التمرين 02: من وضع الوقوف يقوم الرياضي بالقفز الجانبي على الحاجز (يميناً ويساراً) لعدة مرات. التكرارات 10 × (03) الراحة 20" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 2
	✓ التمرين 03: من وضع الانبطاح القيام بعمل المضخات pompes لعدة مرات متكررة مع التأكيد على سرعة الأداء الحركي. التكرارات 10 × (02) الراحة 30" الراحة بين المجموعات 2' المجموعات 2
❖ جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف 	المرحلة الختامية 15د- ❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البينية	
الملاحظات	

الوحدة التدريبية رقم 02		التاريخ: 2016/03/01			
مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علوش البويرة		الوسائل: ملعب الكرة الطائرة، كرة، صافرة، كرة طبية، أقماع، ميفاتي.			
مدة الحصة: 60 دقيقة		الهدف: تنمية مهارة الصد			
المراحل		الوضعية التدريبية			
التشكيلات					
			<ul style="list-style-type: none"> ❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص 	15 د	المرحلة التمهيدية
		<p>5 التكرارات "20 الراحة '2 الراحة بين المجموعات 3 المجموعات</p>	<p>✓ التمرين 01: الوقوف، ثني الركبتين بدرجة قدرها (120) مع ثني اليدين خلف الرأس لمدة 20 ثا والتقدم للقيام بحائط الصد عند الشبكة في نهاية كل تكرار.</p>	30 د	المرحلة الأساسية
		<p>5 التكرارات "20 الراحة '2 الراحة بين المجموعات 3 المجموعات</p>	<p>✓ التمرين 02: الوقوف حمل كرة طبية فوق الرأس وعمل انثناء كامل والتقدم للقيام بحائط الصد عند الشبكة في نهاية كل تكرار. (التأكيد على سرعة الأداء الحركي)</p>		
		<p>4 التكرارات "20 الراحة '2 الراحة بين المجموعات 2 المجموعات</p>	<p>✓ التمرين 03: القفز إلى الأعلى بالقدمين المضمومتين مع رفع الذراعين عاليا ثم القفز بالقدم الواحدة إلى الأعلى وثني الأخرى قرب الصدر وهكذا باستمرار مع المشي أو الجري والتقدم للقيام بالصد عند الشبكة في نهاية كل تكرار.</p>		
❖ جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف		❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme		15 د	المرحلة الختامية
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البينية				الملاحظات	

الوحدة التدريبية رقم 04		مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علواش البويرة	
التاريخ: 2016/03/11		الوسائل: ملعب الكرة الطائرة، كرة، صافرة، أقماع، ميقاتي.	
الهدف: تنمية مهارة الصد			
المراحل		الوضعيات التدريبية	
المرحلة التمهيدية		❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص	
15 د			
30 د		<p>✓ التمرين 01: القفز إلى الأعلى بالقدمين المضمومتين مع رفع الذراعين عاليا ثم القفز بالقدم الواحدة إلى الأعلى وثني الأخرى قرب الصدر وهكذا باستمرار مع المشي أو الجري والتقدم للقيام بحائط الصد عند الشبكة في نهاية كل تكرار.</p> <p>4 التكرارات "20 الراحة '2 الراحة بين المجموعات 2 المجموعات</p> <p>✓ التمرين 02: القفز إلى الأعلى مع ثني الركبتين ومس الصدر بهما والهبوط والتقدم للقيام بحائط الصد عند الشبكة في نهاية كل تكرار.</p> <p>(3) × 10 التكرارات "20 الراحة '2 الراحة بين المجموعات 3 المجموعات</p> <p>✓ التمرين 03: الوقوف على بعد 1 متر من الحائط مع الاستناد بثني الذراعين عليه يكون الوقوف على أصابع القدمين ودفع الحائط بشدة إلى الخلف والرجوع إلى الوضعية الأولى مع البقاء على أصابع القدم</p> <p>(3) × 10 التكرارات "20 الراحة '2 الراحة بين المجموعات 2 المجموعات</p>	
15 د		❖ لرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	
المرحلة الختامية		❖ جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف	
الملاحظات		التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البيئية	

الوحدة التدريبية رقم 06		مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علوش البويرة
التاريخ: 2016/03/15		الوسائل: ملعب الكرة الطائرة، كرة، صافرة، أقماع، صندوق، ميقاتي.
الهدف: تنمية مهارة الصد		
المراحل	الوضعيات التدريبية	التشكيلات
15 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص 	
30 د	<p>✓ التمرين 01: الوقوف للاعبين أمام الصندوق على شكل قاطرة عند الإشارة القفز بالرجلين فوق الصندوق والهبوط والقفز على الحائط لعمل حائط الصد.</p>	<p>5 التكرارات 20" الراحة 2 الراحة بين المجموعات 2 المجموعات</p>  <p>التمرين الاول</p>
	<p>✓ التمرين 02: وقوف اللاعبين على صفين امام الشبكة على بعد 50سم، عند الإشارة الأولى القيام بانثناء نصفي والذراعين إلى الخلف، الإشارة الثانية القفز الى الأعلى وعمل حائط صد في أعلى نقطة فوق الشبكة.</p>	<p>5 التكرارات 20" الراحة 2 الراحة بين المجموعات 2 المجموعات</p>  <p>التمرين الثاني</p>
	<p>✓ التمرين 03: نفس التمرين السابق ولكن اللاعبين يتحركون بخطوات للجانب والقيام بحائط الصد ثلاث مرات على امتداد الشبكة وفي كل جهة.</p>	<p>4 التكرارات 20" الراحة 2 الراحة بين المجموعات 2 المجموعات</p>  <p>التمرين الثالث</p>
15 د	❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	❖ جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف
الملاحظات	التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البينية	

مكان التدريب: القاعة الرياضية حي علواش البويرة		الوحدة التدريبية رقم 08
مدة الحصة: 60 دقيقة		التاريخ: 2016/03/22
الهدف: تنمية مهارة الصد		
التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي) ❖ احماء بدني خاص 	15 د المرحلة التمهيدية
 <p>التمرين الأول</p>	<p>4 التكرارات</p> <p>20 الراحة</p> <p>2 الراحة بين المجموعات</p> <p>2 المجموعات</p>	30 د المرحلة الأساسية
 <p>التمرين الثاني</p>	<p>3) x 10 التكرارات</p> <p>20 الراحة</p> <p>2 الراحة بين المجموعات</p> <p>2 المجموعات</p>	
 <p>التمرين الثالث</p>	<p>4 التكرارات</p> <p>20 الراحة</p> <p>2 الراحة بين المجموعات</p> <p>2 المجموعات</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ جري خفيف، مشي واسترجاع، تمديد الأطراف 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme 	15 د المرحلة الختامية
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع احترام عدد التكرارات وفترات الراحة البينية		الملاحظات



FEDERATION ALGERIENNE DE VOLLEYBALL
CATEGORIES D'AGE ET HAUTEUR DU FILET
SAISON 2015/2016



GARCONS			FILLES		
Catégorie	ANNEES DE PRATIQUE	HAUTEUR DU FILET	Catégorie	ANNEES DE PRATIQUE	HAUTEUR DU FILET
Juniors	19 / 20 ans Nés en 1996 et 1997	243 cm	Juniors	18 / 19 ans Nés en 1996 et 1997	224 cm
Cadets	17 / 18 ans Nés en 1998 et 1999	243 cm	Cadets	15/16/ 17 ans Nés en 1998,1999 ,2000	224 cm
Minimes	15 / 16 ans Nés en 2000 et 2001	235 cm	Minimes	13 / 14 ans Nés en 2001 et 2002, 2003	215 cm
Benjamins	13 / 14 ans Nés en 2002 et 2003	220 cm	Benjamins	11 / 12 ans Nés en 2004 et 2005	200 cm
Ecoles	11 / 12 ans Nés en 2004 et 2005 et 2006	200 cm	Ecoles	8 / 9 / 10 ans Nés en 2006 et 2007 2008	200 cm

الملحق رقم 02

- ❖ جدول الدلالة لمعامل الارتباط بيرسون.
- ❖ مثال عن كيفية حساب معامل الارتباط بيرسون.
- ❖ جدول الدلالة لاختبار **T.Test**
- ❖ مثال عن كيفية حساب اختبار **T.Test**
- ❖ بطاقات تسجيل النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية.
- ❖ النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالعينة الاستطلاعية.
- ❖ النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بعينة الدراسة.
- ❖ فريق العمل.

معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0,05 و 0,01

0,01	0,05	درجة الحرية	0,01	0,05	درجة الحرية
0,424	0,339	32	0,999	0,997	1
/	0,329	34	0,99	0,95	2
0,418	0,325	35	0,959	0,878	3
0,413	0,32	36	0,917	0,811	4
0,403	0,312	38	0,874	0,745	5
0,393	0,304	40	0,834	0,707	6
0,384	0,297	42	0,798	0,666	7
0,376	0,291	44	0,765	0,632	8
0,372	0,288	45	0,735	0,602	9
0,368	0,284	46	0,708	0,576	10
0,361	0,297	48	0,684	0,553	11
0,354	0,273	50	0,661	0,532	12
0,338	0,261	55	0,641	0,514	13
0,325	0,25	60	0,623	0,495	14
0,313	0,241	65	0,606	0,482	15
0,302	0,232	70	0,59	0,468	16
0,292	0,224	75	0,575	0,456	17
0,283	0,217	80	0,561	0,444	18
0,275	0,212	85	0,549	0,433	19
0,267	0,205	90	0,537	0,423	20
0,26	0,2	95	0,526	0,413	21
0,254	0,195	100	0,515	0,404	22
0,228	0,174	125	0,505	0,396	23
0,208	0,159	150	0,487	0,388	24
0,193	0,148	175	0,479	0,381	25
0,181	0,138	200	0,471	0,374	26
0,148	0,113	300	0,463	0,367	27
0,128	0,098	400	0,456	0,361	28
0,115	0,088	500	0,449	0,355	29
0,081	0,062	1000	0,436	0,349	30

اختبار دلالة الفروق T-Test

t Table											
cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300

- مستوى الدلالة: 0,05

- درجة الحرية: $n - 1$

مثال عن كيفية حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة مدى ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة

❖ اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) teste de détente verticale

❖ النتائج المتحصل عليها الخاصة بالعينة الاستطلاعية:

∑n = 05	05	04	03	02	01	أفراد العينة n
	سم 47	سم 42	سم 40	سم 47	سم 30	الاختبار القبلي x
سم 47	سم 41	سم 39	سم 46	سم 29	الاختبار البعدي y	

❖ التحليل الاحصائي للنتائج: (استخدام معامل الارتباط بيرسون r)

n	x	y	xy	n∑xy	∑ x∑y	x ²	y ²	n∑x ²	n∑y ²	
01	30	29	870	42615	41612	900	841	43410	41840	(∑x ²)
02	47	46	2162			2209	2116			42436
03	40	39	1560			1600	1521			(∑y ²)
04	42	41	1722			1764	1681			40804
05	47	47	2209			2209	2209			
∑	206	202	∑ 8523			8682	8368			

وبعدها يتم تطبيق المعادلة التالية:

$$r = \frac{5 \times 8523 - 41612}{\sqrt{[43410 - 42436] \times [41840 - 40804]}} = 0,99$$

القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط بيرسون: 0,99

القيمة المجدولة لمعامل الارتباط بيرسون: 0,811

إذا كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة يمكن القول بأن الاختبار ثابت لأن هناك علاقة ارتباطية بين الاختبار القبلي والبعدي.

مثال عن كيفية حساب اختبار T ستودنت لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى

❖ اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) *teste de détente verticale*

❖ النتائج المتحصل عليها الخاصة بالعينة الاستطلاعية للدراسة:

	05	04	03	02	01	أفراد العينة n
$\sum n = 05$	47 سم	42 سم	40 سم	47 سم	30 سم	الاختبار القبلي x
	47 سم	41 سم	39 سم	46 سم	29 سم	الاختبار البعدى y

1. حساب المتوسط الحسابي (س) لكل من نتائج الاختبار القبلي والبعدى:

• المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي: س = $41,20$

• المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدى: س = $40,40$

2. حساب الانحراف المعياري (ع) لكل من نتائج الاختبار القبلي والبعدى:

• الانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي: ع = $6,98$

• الانحراف المعياري لنتائج الاختبار البعدى: ع = $7,20$

ملاحظة: إذا كانت قيمة الانحراف المعياري صغيرة فهذا يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح.

3. بعد حساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي والبعدى يتم حساب اختبار T عن طريق تطبيق المعادلة التالية:

$$T = \frac{\frac{S_1}{\sqrt{E_1}} - \frac{S_2}{\sqrt{E_2}}}{\sqrt{\frac{E_1 + E_2}{n - 1}}}$$

$$0,16 = \frac{0,80}{\sqrt{\frac{100,56}{4}}} = \frac{40,40 - 41,20}{\sqrt{\frac{51,84 + 48,72}{1-5}}}$$

4. استخراج قيمة T المجدولة: يتم استخراجها من جدول الدلالة لاختبار T.test عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0,05 والتي قدرت بـ: 2,13

5. المقارنة بين قيمة T المحسوبة و T المجدولة واتخاذ القرار:

T المحسوبة أكبر من T المجدولة	T المحسوبة أصغر من T المجدولة
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى.	ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى.

عينة الدراسة

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						

العينة الاستطلاعية

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الطول	الوزن	المستوى
01						
02						
03						
04						
05						

الاختبارات البدنية

بطاقة تسجيل النتائج 1

اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) test de détente verticale sergent

	الاختبار القبلي / البعدي				العينة التجريبية	
	النتيجة النهائية	المحاولة 3	المحاولة 2	المحاولة 1	الاسم واللقب	الرقم
التاريخ:						01
التوقيت:						02
مكان اجراء الاختبار:						03
						04
						05
فريق العمل:	الاختبار القبلي / البعدي				العينة الضابطة	
-						01
-						02
						03
						04
						05

إشراف الدكتور: بوغريي محم

إعداد الطالبين: زهواني سفيان / فراخي سيد أحمد

بطاقة تسجيل النتائج 2

اختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ) test lancer médecine Ball 03 kg

	الاختبار القبلي / البعدي				العينة التجريبية	
	النتيجة النهائية	المحاولة 3	المحاولة 2	المحاولة 1	الاسم واللقب	الرقم
التاريخ:						
التوقيت:						01
مكان اجراء الاختبار:						02
						03
						04
						05
فريق العمل:	الاختبار القبلي / البعدي				العينة الضابطة	
-						01
-						02
						03
						04
						05

وضع علامة × في كل محاولة ناجحة

اختبار صد الضرب الساحق

		الاختبار القبلي / البعدي					العينة التجريبية		
		النتيجة النهائية	05	04	03	02	01	الاسم واللقب	الرقم
التاريخ:									
التوقيت:								01	
مكان اجراء الاختبار:								02	
								03	
								04	
								05	
		الاختبار القبلي / البعدي					العينة الضابطة		
		النتيجة النهائية	05	04	03	02	01	الاسم واللقب	الرقم
فريق العمل:									01
-									02
-									03
									04
									05

بطاقة تسجيل النتائج 4

اختبار صد الضرب الساحق من منطقة رقم 03.

وضع علامة × في كل محاولة

		الاختبار القبلي / البعدي					العينة التجريبية		
		النتيجة النهائية	05	04	03	02	01	الاسم واللقب	الرقم
التاريخ:									01
التوقيت:									02
مكان اجراء الاختبار:									03
									04
									05
		الاختبار القبلي / البعدي					العينة الضابطة		
		النتيجة النهائية	05	04	03	02	01	الاسم واللقب	الرقم
فريق العمل:									01
-									02
-									03
									04
									05

اعداد الطالبين: زهواني سفيان / فراحي سيد أحمد

إشراف الدكتور: بوغربي محمد

بطاقة تسجيل النتائج 5

اختبار صد الضرب الساحق من منطقة رقم 04.

وضع علامة × في كل محاولة ناجحة

		الاختبار القبلي / البعدي					العينة التجريبية		
		النتيجة النهائية	05	04	03	02	01	الاسم واللقب	الرقم
التاريخ:									
التوقيت:									01
مكان اجراء الاختبار:									02
									03
									04
									05
		الاختبار القبلي / البعدي					العينة الضابطة		
		النتيجة النهائية	05	04	03	02	01	الاسم واللقب	الرقم
فريق العمل:									
-									01
-									02
									03
									04
									05

إشراف الدكتور: بوغري محمد

اعداد الطالبين: زهواني سفيان / فراخي سيد أحمد

بطاقة تسجيل النتائج 6

اختبار دقة مهارة الصد من المركز 02.

وضع علامة × في كل محاولة ناجحة

		الاختبار القبلي / البعدي					العينة التجريبية		
		النتيجة النهائية	05	04	03	02	01	الاسم واللقب	الرقم
التاريخ:									01
التوقيت:									02
مكان اجراء الاختبار:									03
									04
									05
		الاختبار القبلي / البعدي					العينة الضابطة		
فريق العمل:		النتيجة النهائية	05	04	03	02	01	الاسم واللقب	الرقم
-									01
-									02
									03
									04
									05

إشراف الدكتور: بوغربي محمد

إعداد الطالبين: زهواني سفيان / فراحي سيد أحمد

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات المهارية								الاختبارات البدنية				الاختبارات عينة البحث		الرقم
اختبار دقة مهارة الصد من المركز 2		اختبار الصد من المركز 4		اختبار الصد من المركز 3		اختبار صد الضرب الساحق		اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)		اختبار رمي الكرة الطبية (03 كلغ)				
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	العينة التجريبية		
04	02	04	02	04	02	03	01	30	27	4,10	3,95		عزيزي ميليسة	01
03	01	03	01	04	02	03	01	31	28	4,00	3,65	زادي ياسمين	02	
05	03	04	02	02	01	05	03	34	30	5,75	4,10	بن خنوش ياسمين	03	
04	02	04	02	03	01	03	02	33	29	4,93	4,05	قتال ليدية	04	
02	01	02	01	05	03	03	01	32	29	4,85	3,82	شعبان شاوش ليندة	05	
03	02	03	02	02	01	03	02	29	28	3,80	3,75	أوعبد السلام لينة	01	
02	02	02	02	02	02	01	01	28	27	4,09	4,00	روميطة وسام	02	
03	03	03	03	03	03	02	02	30	29	3,94	3,90	عوالي سناء	03	
03	02	02	01	02	01	03	02	28	27	4,17	4,10	لعساسي رانية	04	
01	01	02	02	03	02	03	03	29	28	3,65	3,60	عديش لميس	05	

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية للعبة الاستطلاعية

الاختبارات البدنية Tests physique				
الرقم	الاسم واللقب	الوثب العمودي من الثبات (سارجنت)		رمي الكرة الطبية 03 كغ من فوق الرأس
		قبلي	بعدي	قبلي <input type="checkbox"/>
01	زوقاري عبد الرحمان	30 سم	29 سم	06:29
02	تقرين نبيل	47 سم	46 سم	07:00
03	عيش يوسف	40 سم	39 سم	07:15
04	شابلة أمين	42 سم	41 سم	07:50
05	كرطوس أيوب	47 سم	47 سم	07:30

الاختبارات المهارية Tests techniques							
الرقم	الاسم واللقب	صد الضرب الساق		الصد من مركز 03		الصد من مركز 04	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	زوقاري عبد الرحمان	2	3	1	3	1	1
02	تقرين نبيل	3	2	2	3	2	3
03	عيش يوسف	2	4	3	2	2	1
04	شابلة أمين	3	2	2	3	1	2
05	كرطوس أيوب	3	3	3	2	2	1

ملاحظة: إعطاء درجة واحدة لكل محاولة ناجحة من بين 05 محاولات في الاختبارات المهارية.

فريق العمل

الإمضاء	الاسم واللقب
	❖ فراجي سيد أحمد
	❖ زهواني سفيان

إشراف الدكتور

بوعربي محمد

السنة الجامعية 2015 / 2016