

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة خميس مليانة

هذا كرسى التخرج لنيل شهادة الماستر

_____:

استخدام الثريب الدائري في الاحماء وأثره في تنمية
بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة

ميدانية فريق أمل قوراية لكرة الطائرة

من إعداد الطلبة:

تقيلال كمال

لعريبي حسين

تحت إشراف الأستاذ:

حريزي عبد النور

السنة الجامعية:

2014/2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والهمنا القوة والصبر لنخرج ثمرة هذا العمل إلى النور، وبارك الله تعالى لها في

ثمرة جهد ثلاث سنوات مضت.

فقد قال تعالى: "و اشكروا نعمة الله إن كنتم إياه تعبدوه"
- النحل* 114 -

. فهو تعالى له الحمد والشكر.

ولا يسعنا إلا أن نتوجه بجزيل الشكر والعرفان وكل التقدير و الاحترام للأساتذة و

منهم الأستاذ صدوقي

و الأستاذ المشرف: " حريزي عبد النور" الذي قدم لنا كل التوضيحات و

التوجيهات لإخراج هذه المذكرة إلى حيز الوجود.

كما نتوجه بالشكر لكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من

بعيد.

و الحمد لله تعالى الذي هدانا ووفقنا لهذا العمل.

الهدايا

أهدي خلاصة جهدي وثمره عملي إلى من قال فيهما الرحمان : "واخفضوا لهما جناح الذل من

الرحمة وقتل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا". -الإسراء * 24 * -

إلى الشمس التي تشرق في الأفق ومن كانت تسهر الليالي من أجل راحتي.

إلى نبع العنان إلى سه الحبايب حفصها الله وعفاها "أمي الغالية".

إلى الغيبض الذي سقاني بحبه والذي رباني على الفضيلة "والدي الغالي" أطال الله في عمره.

إلى كل من شاركوني كأس الحياة أخي وإخوتي الأعماء.

إلى كل عائلتي كبارا وصغارا.

إلى أصدقائي من الطفولة إلى يومنا: حمداش سفيان، محمد، بلال، علاء، حمزة، يوسف، عادل،

رضوان.

إلى أستاذي المشرف الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته.

إلى كل من وسعهم قلبي ولم يكتبهم قلبي إليكم جميعا أهدي هذا العمل والسلام.

كمال

تحية طيبة وبعد :

أهدي ثمرة جهدي إلي من قال فيهما الله تعالى: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه بالوالدين

إحسانا...", - * 23 * -

إلي التي احتوت كل أمانتي و ألامي إلي من أرضعتني حنانا...أمي الغالية.

إلي الذي تعب من أجل تربيته و ضحى بالكثير في سبيل نجاحي و سعادتي، أبي العزيز.

أطال الله في عمره، إلي كل إخوتي و أخواتي، إلي كل العائلة و الأهل و الأقارب و خاصة

الكنائس إباد و اسامة و عبد المؤمن و رؤبة

وإلي كل الأصدقاء : حمزة و حميد و عبد الغاني و علاء و عبد الرحمن

و إلي كل الأساتذة الذين قاموا بتدريسي

و إلي كل من وسعهم قلبي و لو تسعم صفحتي هذه....

حسين

المحتويات	
الفصل التمهيدي	
	1-
04	2- الفرضيات
04	1-2- الفرضية العامة
04	2-2- الفرضيات الجزئية
04	3- أسباب اختيار البحث
04	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
05	6- تحديد المصطلحات
06	6-1- التدريب الدائري
07	6-2
07	6-3- اللياقة البدنية
08	7-
:	
: التدريب الدائري	
12	1- التدريب الدائري
13	1-1 نشأة التدريب الدائري
13	1-2 ماهية التدريب الدائري
13	1-3 أهمية التدريب الدائري
16	2- تخطيط التدريب الدائري
17	3- الطرق الأساسية لتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالإعداد البدني
18	3-1 التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر
18	3-1-1 التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر منخفض الشدة
18	3-1-2 التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر مرتفع الشدة
18	3-1-3 تدريب الهرولة
18	3-2 التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي
19	3-2-1 التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب منخفض الشدة
19	3-2-2 التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب مرتفع الشدة
20	3-3 التدريب التكراري
21	4- مميزات التدريب الدائري
23	
: البدنية	
25	تمهيد
26	2- تعريف العلماء والخبراء للقدرات البدنية

28	3- أهمية القدرات البدنية في كرة الطائرة
28	4- القدرات البدنية المرتبطة بكرة الطائرة
29	1-4 القوة المميزة للسرعة
29	1-1-4 ماهية وأهمية القدرة العضلية
31	2-1-4 ارتباط القوة المميزة للسرعة ()
32	3-1-4 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية القدرة العضلية
34	2-4
34	1-2-4 ماهية وأهمية السرعة
34	2-2-4 السرعة الحركية
35	63-2-4 السرعة الانتقالية
36	5-2-4 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية السرعة
37	3-4
37	1-3-4 ماهية وأهمية الرشاقة
39	2-3-4
39	3-3-4 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية الرشاقة
40	-4-4
40	1-4-4 ماهية وأهمية المرونة
42	2-4-4
43	3-4-4 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية المرونة
43	5-4
43	1-5-4 ماهية وأهمية الدقة
44	2-5-4
	:
47	تمهيد
48	1 تعريف الكرة الطائرة
48	2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
48	1-2 -
50	1-1 بعض التواريخ في تطور الكرة الطائرة
50	2
52	3- مميزات وخصائص لعبة كرة الطائرة
53	4- أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة
53	1-4
53	2-4
53	3-4

53	4-4
54	5-4
54	6-4
54	7-4
55	8-4
55	5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
56	1-5
56	2-5 أهمية ومميزات الإرسال
56	3-5
56	4-5
57	5-5
57	6
58	1-6 أهميته
58	2-6 التمير
58	3-6 أنواع التمير
58	1-3-6 التمير من الأعلى
59	2-3-6 التمير من الأعلى إلى الأمام
59	3-3-6 التمير إلى الخلف
59	4-3-6 التمير مع الدرجة
60	5-3-6 التمير من الأسفل
60	1-4-6
60	2-4-6 أهميته
61	3-4-6 طريقة الأداء
61	4-4-6
63	1-5-6
63	2-5-6 هميته
63	3-5-6
64	7- الصفات البدنية
64	- 1-7 -
65	- 2-7 -
65	- 3-7 -
66	- 4-7 -
67	

الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: طرق المنهجية	
69	تمهيد
70	1-المنهج المستخدم
70	1-2-اوات الدراسة
70	2-اجراءات التطبيق الميداني
71	2-1-
71	3-الدراسة الاستطلاعية
71	3-1-
72	3-2-الشروط العلمية
72	3-3-ضبط متغيرات الدراسة
72	3-4-عينة البحث وكيفية اختيارها
73	3-5-ضبط متغيرات الافراد
73	4-
77	5-
79	5-1-الاسس العلمية
79	5-2-
79	5-3-
:	
82	1 عرض و تحليل الجداول
108	2
109	3-
	4-

:

69	الصدق التجريبي	01
84		01
85	دلالة الفروق بين العينتين في اختبار السرعة	02
87		03
88	دلالة الفروق بين العينتين اختبار القوة	04
90		05
91	دلالة الفروق بين الاختباريين في الارتقاء	06
93		07
94	دلالة الفروق بين الاختباريين في	08

مقدمة

تعتبر الرياضة ظاهرة عالمية و اجتماعية وهي جزء لا يتجزأ من الحياة العامة، إذ هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و الخبرات التي تحقق متطلبات الإنسان السوي والسليم .

وأصبح للتدريب مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الفرد بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان كما لها من أهمية بالغة، ويعتبر التدريب الدائري من الطرق المتداولة الآن حيث انه أسلوب أو نظام له أصول نظرية وله شروطه ومجالاته أيضا وهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية في مجالاته على طرق التدريب الحديثة (كمال درويش،محمد صبحي حسني 1999 ص 40)

ولان القدرة البدنية تعتبر عامل أساسيا ومهما في جميع مجالات الحياة اليومية خاصة عندما يتعلق الأمر برياضة عامتا خصوصا الرياضة التنافسية وأصبح التدريب الحديث يركز جل اهتمامه على القدرة البدنية للاعب الممارس والبحث عن أحسن الطرق والسبل التي تمكنه من الوصول إلى اعلى درجات العطاء البدني (David.gohn.2002 p8)

ولان الكرة الطائرة على غرار مختلف الرياضيات أصبحت تحضا باهتمام كبير ولها بطولات اولمبية وقارية ووطنية كان لزاما على القائمين عليها أن يواكبوا التطور الحاصل في المجال الرياضي عامتا من

هنا أنت القناعة بالبحث في هذا المجال وقد تطرقنا إلى جانب نظري احتوى على ثلاثة فصول وهي على التوالي (التدريب الدائري، القدرات البدنية، كرة الطائرة)

وقد احتوى الجانب التطبيقي على الطرق المنهجية للبحث والتي تتمثل في الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة، كما شملت على عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها والخروج باستنتاجات ومقارنة هذه الأخيرة لفرضية البحث.

1-مشكلة الدراسة:

إن العملية التدريبية يجب أن تشمل جميع الجوانب البدنية للفرد حيث يبدأ اللاعب في تعلم الحركات و المهارات الرياضية ، لذا يجب العمل على تطوير وسائل وطرق التدريب المستخدمة ، وفي هذه الدراسة يقترح برنامجا تدريبيا لتنمية الصفة البدنية هامة لتطوير قدرات الفرد من خلال عمل كل من "ألوديان 2001" و"جينا برافو 1986" و"أمين 1995" كمشرفين لمادة التدريب الميداني أنها لا تحظى بقدر كاف من الاهتمام كبقية الصفات البدنية والحركية، مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة حيث يقل الاهتمام بتنمية هذه الصفات، نظرا لصعوبة تطويرها بالوسائل التقليدية وهذه الصفة يجب الاهتمام بتنميتها في المراحل اللاحقة في إتقان المهارات الحركية الأكثر تعقيدا.

وللتدريب الرياضي دور كبير في تطوير عناصر اللياقة البدنية، و يعتبر أسلوب التدريب الدائري جزء حيوي من البرنامج التدريبي خاصة فيما يتعلق بالإحماء، والذي يعتبر جزء هام من العملية التدريبية لكونه يمد اللاعب ليس فقط بالمهارات وتنمية الكثير من القدرات و الخبرات الحركية و لكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف التي تغطي الجوانب الصحية و الجوانب العلمية لتكوين الجسم و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية و الألعاب الجماعية و الفردية في الحصة التدريبية.

و من خلالها نطرح الإشكالية العامة:

- ما مدى مساهمة استخدام أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة ، السرعة) والقدرة على الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة؟.

و اندرج تحت هذه الإشكالية العامة عدة تساؤلات فرعية:

- هل يساهم أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة الطائرة؟.
- هل يساهم أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة الطائرة؟.
- هل يساهم أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في تنمية صفة القدرة على الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة؟.

2- الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة:

*يساهم استخدام أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) والقدرة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- *يساهم أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- *يساهم أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في تنمية صفة القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- *يساهم أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في تنمية صفة القدرة على الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة.

3-أسباب اختيار البحث:

هناك عدة أسباب تدفعنا إلى دراسة هذا الموضوع و منها:

* إظهار الواقع الحقيقي لدراسة الأساليب التدريبية أثناء البرنامج التدريبي .

- * أهمية أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في رياضة كرة الطائرة.
- * توضيح بعض المستجدات و المعلومات الخاصة في الأساليب التدريبية.

4-أهمية البحث:

- محاولة إبراز دور استخدام أسلوب التدريب الدائري في الإحماء على تطوير عناصر اللياقة البدنية .
- محاولة معرفة مدى تأثير استخدام التدريب الدائري على تطوير عناصر اللياقة البدنية.
- جعل الرياضي يكتسب عادة صحية سليمة، وبما أن التدريب هو الوسيلة الرئيسية في تنمية عناصر اللياقة البدنية يمكن من خلاله البحث عن أفضل أساليب و طرق التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى درجة ممكنة من اللياقة البدنية.

5-أهداف البحث:

- * التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري في الإحماء وتطوير عناصر اللياقة البدنية.
- * تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
- * زيادة مبدأ الحمل.
- * تقديم منهج للتدريب الدائري خاصة فيما يتعلق بالإحماء والقائم على تطوير عناصر اللياقة البدنية.

6- تحديد المصطلحات:**6-1 التدريب الدائري:**

* يعرف "هارة" التدريب الدائري بكونه طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون، و يرمى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات و عدد مرات تكرارها و شدتها و فترات الراحة البينية، و يمكن تشكيلها باستخدام أسس و مبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

* و يعرف "هازنكر يجر" يفهم المرء تحت اسم العمل الدائري بأنه التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة و هو على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد ويتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي، و المتصف بالتغيير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة.

المفهوم الإجرائي:

التدريب الدائري هو التدريب الذي يؤثر على تركيب و تشكيل التدريب البدني و يهدف على تطوير وتحسين العلاقة بين الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل) وهي عملية تشمل على أشكال معقدة من القوة والسرعة و التحمل.

6-2 الإحماء:

هو عبارة عن حركات وتقنيات يقوم بها الرياضي من شأنها أن تجعل الجهاز العضلي لهذا الأخير مستعدا لتلقي أنواع التدريبات مع الشدة والتكرارات دون التعرض لخطر الإصابات والتعب المبكر وتوجد عدة طرق و كفاءات لإجراء الإحماء وساء الإحماء العام أو الخاص يشكل جماعي او فردي وفي كثير من الرياضات يتم التركيز على الإحماء على مجموعات عضلية معينة لأنه يسمح بتطويرها والزيادة من قدرتها الأدائية.

6-3 اللياقة البدنية :

هي عبارة عن عناصر أو صفات فيزيولوجية تولد مع الإنسان وتتمو بنموه و يتوقف ذلك النمو على طبيعة و عمل و أسلوب الفرد في الحياة و هذه العناصر هي (القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة).

و هذا من وجهة نظر المدرسة الألمانية و قد سماها "شيلتر" بالقدرات الحركية الأساسية. أما "هارسون كلارك" و هو يمثل المدرسة الأمريكية فيعطيها مصطلح اللياقة الحركية و هي تشمل سبع عناصر حركية(القوة، الرشاقة، القوة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، السرعة).

المفهوم الإجرائي:

يمكن أن نعرف اللياقة على أن الفرد لائق بدنيا عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني عنيف أو فوق المتوسط جون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى لمدة معينة أو مستوى لياقة الفرد يحددها أداءه في اختبارات اللياقة البدنية.

7- الدراسات السابقة:*** الدراسة الأولى:**

الأستاذ "إياد حميد رشيد الخزرجي" -رسالة ماجيستر-

العنوان: تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري و المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15-17 سنة.

التساؤل:

- ما مدى تأثير استخدام هذين الأسلوبين لتطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لكرة اليد و أيهما أفضل في التطور؟.

النتائج:

- استخدام أسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية.
- أما لتطوير الجانب المهاري فيستخدم أسلوب التدريب الدائري.

*** الدراسة الثانية:**

الأستاذ "حيدر غازي إسماعيل، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجيستر، 2005.

العنوان:

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

النتائج:

- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

- أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية للذراعية و الرجلين و القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين و البطن و المرونة للعمود الفقري و التوازن المتحرك و التوافق و الرشاقة) و فغي تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري.

*** الدراسة الثالثة :**

للطالبة " هني شبرة هاني، كحلون محمد أمين، عوفي مراد" رسالة ليسانس، 2010.

العنوان:

تأثير البرنامج التدريبي على بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد .

النتائج:

- بعد دراسة موضوع البحث توصلوا إلى النتائج الخاصة باختبارات حيث وجدوا تطابق ملموس بين النتائج و الفرضيات المطروحة سابقا.

- انطلاقا من نتائج اختبار السرعة بالكرة و بدون كرة و اختيار القوة و مقارنتها بالفرضيات و ذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية.

- من خلال ما سبق ذكره أن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية هذا يعني صدق الفرضية العامة و المتمثلة في أن للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي السرعة و القوة أثر على المستوى الأدائي للاعبين كرة اليد صنف الأواسط (16-18).

الفصل الأول

التدريب الأدائي

تمهيد:

إن الإعداد البدني العام بأشكاله الفردية أساس للقدرات الرياضية التي يمكن تطويرها واستكمالها بنفس طريقة القدرات الرياضية الأساسية في عملية الاستعداد المبني على القوانين المؤثرة والمحددة.

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام المستمر للحمل أو الفترتي أو التكراري، ومن وجهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة و المرونة وكذا التحمل الدوري و التنفسي والسرعة و القدرة و تحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم و العزيمة القوية أثناء الأداء و هذه طبيعة التدريب الدائري.

1- التدريب الدائري

1_1 نشأة التدريب الدائري:

في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين ظهر مصطلح التدريب الدائري في ساحة التدريب الرياضي، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى مورجان morgan و أدامسون adamson في جامعة ليدز بإنجلترا.

و لقد كان الهدف الأساسي من التدريب الدائري في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية physical fitness للاعبين في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس. ولحسن الحظ أن أشكال التدريب في هذا الوقت كانت قد أخذت صفات "الآلية" و"التنظيم" و"التركيز" و"الاقتصاد" و"التأثير" و ذلك بغرض رفع مستوى القدرات البدنية، حيث اكسب ذلك التدريب الدائري موقعا رائعا بين العاملين في مجال التدريب الرياضي باعتباره أحد الأساليب التنظيمية المستحدثة في هذا المجال.

وبهذا التدريب الدائري كونه مجرد أداة للتدريب داخل الملاعب؛ إلى مجال التدريب الرياضي عامة، خاصة على مستوى رياضة المستويات leistungsport في معظم الأنشطة الرياضية، بل أنه أصبح أحد العمد الأساسية في مراجع علم التدريب الرياضي.(كمال درويش ،محمد صبحي حسانين ،1999،ص40)

1-2 ماهية التدريب الدائري:

يجب أن نفهم أن مصطلح التدريب الدائري أنه طريقة من طرق التدريب المتداولة الآن (المستمر، الفترتي، التكراري)، فإن هذا بعيد عن الحقيقة، حيث أنه عبارة عن

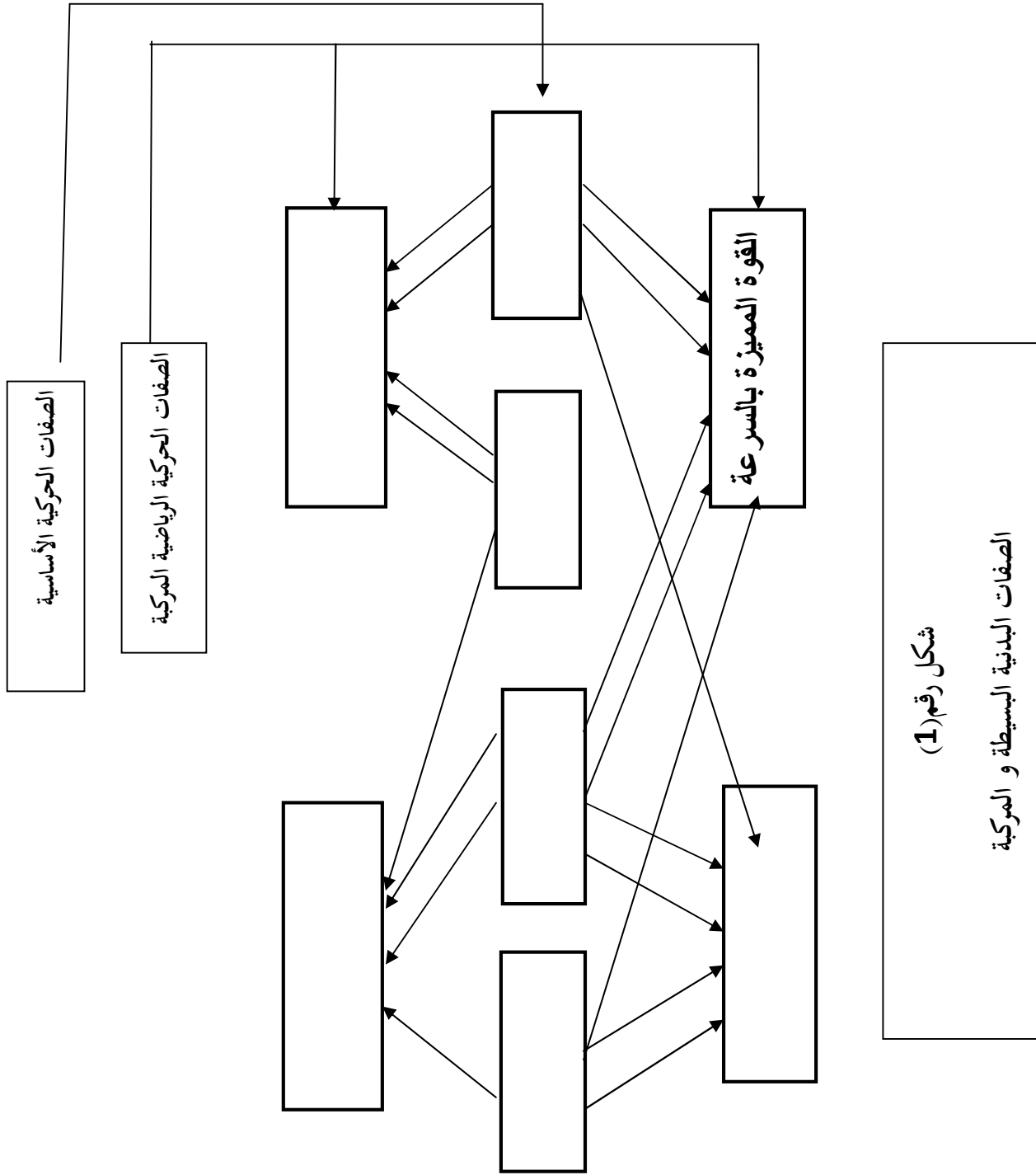
"أسلوب" أو "نظام" له أصول النظرية و العملية و شروطه و مجالاته أيضا، فهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية يعتمد في مجالاته على طرق التدريب السابق ذكرها (كمال درويش، محمد صبحي حسانين، 1999، ص 24)

ويعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفكري أو التكراري، و يرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة بهذا الاسم (التدريب الدائري) إلى أدامسون و مورجان بجامعة ليدز بانجلترا في أوائل الخمسينيات، ومنذ ذلك الحين ويستخدمه كثير من المدرسين و المدربين، و قد أدخلت عليه تعديلات و تغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ و أسس تدريبية و تنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية. (أمر الله أحمد البساطي، ، 1998، ص 103)

1- 3 أهداف التدريب الدائري

غالبا ما يكون التدريب الدائري هو تنمية الصفات الحركية الأساسية (motorischegrundeigenschaften) البسيطة كالقوة و السرعة و التحمل و كذلك و على وجه الخصوص القدرات ذات الطبعة المركبة مثل تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة.

ويمكن توضيح الصفات الحركية الأساسية من خلال رأي مارتين (شكل رقم 1)



يرى مارتين أن الصفات الحركية الأساسية هي:

- ✓ القوة: و يعرفها بكونها عمل العضلات (تكيف الأجهزة الحركية النشطة ضد مقاومات).
- ✓ التحمل: ويعرفه بكونه عمل القلب و الدورة الدموية و الرئتين (تكيف الجهاز الدوري التنفسي و تجديد الأنسجة).

✓ السرعة: و يعرفها بكونها تتاسق رد الفعل العصبي العضلي (تكيف الجهاز العصبي).

✓ المرونة: و يعرفها بكونها رد فعل المفاصل (تكيف الأعضاء الحركية السلبية).

ويشير "مارتين" إلى واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية الأربع بصورة مستقلة تماما، إذ أنها متداخلة في غالبية الأحوال. كما أن نفس الظاهرة تتسحب أيضا على مجال التدريب، حيث يصعب غالبا التدريب على صفة حركية واحدة، فالقوة مثلا مرتبطة بالسرعة في كثير من الأنشطة مثل الرمي والوثب (ألعاب القوى) و المنازلات، و هذا الارتباط يعنى أنهما مرتبطان في صفة واحدة هي "سرعة القوة" أو "القوة المميزة بالسرعة" أو وفقا للمصطلح الغربي "القوة المفجرة". وكذلك التحمل أيضا مرتبط بالسرعة في كثير من الأنشطة مثل مسابقة 800متر و الألعاب الجماعية والملاكمة و التجديف، و كلاهما يكون صفة "تحمل السرعة". (كمال درويش، محمد صبحي حسانين، 1999، ص25، 26)

2_ تخطيط التدريب الدائري :

يجب على المدرب أن يحدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه يتم تصميم على الورق (3-4) دورات تدريبية باستخدام (6-10) تمارين.

يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري أن لا يتواجد تمرينان متجاوران لنفس المجموعة العضلية، مثال: لا يجب أن يتجاوز تمرين الضغط مع تمرين العقلة لأنه يشغل نفس المجموعة العضلية وهي الصدر، والتدريب الدائري يمكن تصميمه بحيث يتم تحديد كل تدريب لمجموعة عضلية مختلفة كمايلي:

تمرين لجميع أجزاء الجسم، تمرين للمجموعة العضلية العليا، تمرين للمجموعة العضلية السفلى، عضلات المنطقة الوسطى كالظهر والمعدة، وتكرر حسب احتياجات المدرب وبنفس الترتيب و عند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة توضح اسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات وعدد تكرارات التمرين. من الضروري إجراء تمرينات الإحماء قبل بداية التدريب الدائري وتمرينات التهدئة بعد إجراء التدريبات.

3_ الطرق الأساسية لتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالإعداد البدني :

إن الاختبار الأمثل لأساليب و طرق التدريب الرياضي المناسب يعمل بشكل إيجابي على تحسين و رفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق والمتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب و اتجاهات التدريب، يمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى:

3-1 التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتفاع بمستوى القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي)، ولزيادة خصوصية

وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة منها:

- التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر منخفض الشدة .
- التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر مرتفع الشدة .

3-1-1 التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر منخفض الشدة:

واستخدم هذا النوع الأسلوب منذ عام 1960م، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته ما بين 60-80% من أقصى معدل ضربات القلب.

3-1-2 التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر مرتفع الشدة

يتميز هذا الأسلوب التدريبي في الأداء البدني، بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80-90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

3-1-3 تدريب الهرولة:

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر و البطيء أو المنخفض لمسافات طويلة تتراوح بين 14-15 كم و يمكن أن تصل إلى 50 كم(وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد، 2001، ص 324).

3-2 التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة

وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (الجري المنخفض، مرجحات الرجلين والذراعين.. إلخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من اللبنيك المتجمع في العضلات و تقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة التكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، و من ثم القدرة على التكرار بعدل عال من الشدة لفترات قصيرة نسبيا.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (pc-atp) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه، التنس، كرة القدم، السلة اليد، الطائرة، السباحة ...)، و يستخدم في معظم الرياضات إن لو يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية و اللاهوائية و هو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره لفعال من خلال التحكم في متغيرات جميع الأنشطة الرياضية (أمر الله السبطي، ص: 88)

و تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين:

3-2-1- التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري منخفض الشدة :

ويتميز التدريب الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب و انخفاض شدته، و يهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل و تحمل القوة.

3-2-2- التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة

يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب و قلة حجمه نسبيا، و يهدف المدرب من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب، ممثلا في تحمل السرعة و تحمل القوة و تحمل القوة المميزة بالسرعة- (كمال جميل الرضي، 2004، ص216).

3-3 التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة التمرين، و هي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة و لكن تختلف عنه في طول فترة أداء التمرين و كذا عدد مرات التكرار و في فترة استعادة الشفاء بين التكرار .

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة و الشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة تحمل السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة، يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:(كمال جميل الرضي، 2004، ص217).

- دوام الجري أو الأداء (مسافة أو زمن) و يقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى:
 - قصير: الذي يستمر من 15 ثا حتى 120 ثانية.
 - متوسط: الذي يستمر من 120 ثا حتى 8 دقائق.
 - طويل: الذي يستمر من 8 دقائق حتى 15 دقيقة.
- شدة الجري أو الأداء (دقيقة أو ثانية أو بنسبة استهلاك أو سرعة الأداء) من 80-100 % من أقصى مقدرة اللاعب.
- دوام فترة الراحة(استعادة الشفاء) و تحدد من خلال مسلفة أو زمن إيجابية، سلبية بحيث لا تقل عن 3-4 دقائق و تصل إلى 45 دقيقة طبقا للشدة و مسافة و زمن التكرار و قدرة اللاعب.
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة و عدد المجموعات (بالنسبة لتمريبات الجري حتى 3 مرات ...

... والأثقال من 3-8 تكرر و عدد المجموعات من 3-6 مجموعات).

- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، رمل، مضمار، ملعب...الخ).

4- مميزات التدريب الدائري:

إن التدريب الدائري يتميز بعدة مميزات وهذا ما أشار إليه كل من "قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف" (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، 1987، ص353) و"قاسم المندلاوي ووجيه محجوب" (قاسم حسن المندلاوي ووجيه محجوب، 1982، ص101). ومحمد عادل رشدي" (محمد عادل رشدي، 1984، ص150). وهي :

- تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها من مطاولة قوة ومطاولة سرعة وقوة مميزة بالسرعة وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الأداء الفني (التكنيك).

- وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.

- الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى أساس موضوعي ويمكن عن طريق هذا الأسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الأفراد وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل أدق وأكثر موضوعية.

- يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته أي مراعاة الفروق الفردية .

- إمكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة أثناء التدريب.

- تساعد في تهيئة وتطوير الصفات الخلقية والإرادية كالانتظام والأمانة والاعتماد على النفس.

- تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والإثارة.
- إمكانية تقنين حمل التدريب (الحجم والشدة والراحة) بشكل كامل وسهولة السيطرة عليه وذلك من خلال استخدام الحد الأقصى.
- إمكانية تنفيذه في أي وقت ومكان حتى في القاعات المغلقة أو في الهواء الطلق .
- يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

خلاصة:

إن استخدام التدريب الدائري كاختبار يمكننا من إيجاد وسيلة لترتيب الدرجات الفردية في برنامج التدريب الدائري كما يمكن قياس عدد التكرارات بدقة عن طريق تسجيل الحد الأقصى للاختبار، وباختلاف تنوع زمن التمرين يمكننا ترتيب الدرجات و لا يوجد قيمة ثابتة للمقارنة، لأن معظم برامج التدريب الدائري تتم بطرق مختلفة و أداء تحت ظروف مختلفة في معظم الأحيان. لذلك نحن نركز دائما في البحث عن أقصى أكبر مقياس كقاعدة ثابتة.

إن مستوى الاشتراك في إي برنامج في أي دولة على المستوى المحلي أو الدولي يمكن على نظام ترتيب الدرجات.

الفصل

الثاني

القدرات

البيئية

تمهيد:

إن القدرات البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، وهي بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء، فإذا كان الأساس متينا قويا ظل البيت متماسكا صلبا أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً، فإن البيت كله معرض للانهدام لذا يجب الاهتمام بتنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة. (أبو عودة 2009ص3)

وفد أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي عدة مسميات، وذلك في المدارس الأجنبية المختلفة كالمدرسة الألمانية والأمريكية والروسية، ومن هذه المسميات القدرات الحركية، والقدرات الفيسيولوجية، والصفات البدنية، والصفات الحركية، والصفات الفيسيولوجية، والعناصر البدنية، والعناصر الحركية، والعناصر الفيسيولوجية (8: David, John, 2002).

2- تعريف العلماء والخبراء للقدرات البدنية:

يعرفها (عبد الخالق ، 2003، ص 85) بانها " مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية " .

ويعرفها (علاوي ، 1994، ص 84) بأنها " قدر الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب "

ويعرفها (حسانين، 2001، ص 265) بأنها الحالات السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسمي والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط.

كما أنها مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدي كما ونوعا . (سلامة ، 2002، ص 2)

ويتفق العديد من العلماء والخبراء على تحديد أهم مكونات القدرات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية وتطوير المستوى الرياضي للفرد رغم اختلاف مسمياتها كالصفات البدنية والقدرات البدنية الحركية والمقدرة الحركية العامة واللياقة الحركية والإعداد البدني في المكونات التالية : القوة العضلية ، التحمل العضلي ، والسرعة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي ، والقدرة العضلية ، والمرونة ، التوافق ، التوازن ، الدقة (fleishman , 1976 :29)

ويضيف ماكلويونج (McCloy,young,1972:45) أن القدرات البدنية تتكون من سرعة الانقباض العضلي ، الطاقة الديناميكية ، القدرة على تغيير الإتجاه وانعدام مقاومة الوزن والرشاقة.

كما حددها (علاوي، 1992، ص88) في المكونات التالية : القوة العضلية والقدرة العضلية والسرعة / التحمل العضلي ن التحمل الدوري التنفسي ، الرشاقة والمرونة والتوازن وزمن رد الفعل ، بالإضافة للسلامة العضوية والتغذية المناسبة.

إن هذه القدرات يمكن تنميتها من خلال ممارسة التمرينات البدنية باعتبارها أحد الأنشطة التي تسهم بقدر كبير في تطوير القدرات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والقوة المميزة بالسرعة.(زهران :1997،ص30)

يتطلب أداء المهارات الأساسية في كرة الطائرة ضرورة توافر قدرات بدنية خاصة فهي تسهم في ترسيخ وإتقان للمهارة ، مما يعكس أهمية تصميم البرامج التدريبية المقننة ، كما ينبغي ان يكون هناك علاقة طردية بين مستوى تطوير الحالة البدنية الخاصة وبين ارتفاع الحالة المهارية للوصول إلى مستوى الإنجاز .(خميس، 2005، ص126)

وتضيف (فرج: 1990، ص52) بأن القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة او إلى المكان المناسب ، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب لأعلى بصورة انفجارية لأداء الضربات بقوة كبيرة .

ويرى الباحث أن القدرات البدنية وعناصرها الأساسية حجر الاساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية ، وخاصة الكرة الطائرة ، فهي تسهم إسهاما مميزا في نجاح الارتقاء ، واتفقت أغلب الآراء على ان القدرات والصفات البدنية هي المكون الرئيسي للوصول إلى أعلى المستويات ، حيث يستطيع اللاعب ان يتحرك بسرعة للوصول إلى الكرة او تكون لديه الرشاقة والمرونة لتنفيذ المبتغى منه.

3- أهمية القدرات البدنية في كرة الطائرة :

وترجع أهمية القدرات البدنية في كرة الطائرة إلى أسباب عديدة نذكر منها :

- عدم ارتباط اللعبة بزمن محدد مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين و هذا أمر يتطلب توافر صفة التحمل ، وخاصة التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي .
- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس مثل الإرسال والضرب الساحق ، وحائط الصد والإرسال بالوثب يلزم ذلك توافر صفة القوة المميزة بالسرعة.
- معظم المهارات في كرة الطائرة تحتاج إلى صفة التوافق العضلي العصبي للتوافق بين اليد والعين او القدم والعين او القدم واليد والعين لسرعة حركة الكرة . (فرج :1990,ص 45-75).

4- القدرات البدنية المرتبطة بكرة الطائرة:

وترجع أهمية القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة لاستمرار المباراة لفترة طويلة وضرورة الانتقال من الدفاع للهجوم وبالعكس ، والوثب المتكرر لأداء الضرب الهجومي ، والذي يتطلب السرعة والقدرة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق والدقة.(حجاج:1999,ص53)

إن القدرات البدنية من الأسس التي يتوقف عليها نجاح المستوى المهاري ، وفي حال افتقار اللاعب إلى القدرات البدنية فإنه لن يستطيع إتقان المهارات الأساسية للعبة ، لذا فإن تحسين القدرات البدنية يعتبر عاملا مساهما في تطوير الأداء المهاري وانحصرت العناصر والصفات والقدرات البدنية الخاصة بكرة الطائرة فيما يلي :

القوة المميزة بالسرعة (القدرة) ، الرشاقة ، المرونة ، السرعة ، الدقة ، وينبغي لنا ان نتعرض لكل قدرة بدنية بشيء من الإيضاح .

1-4 – القوة المميزة بالسرعة (القدرة) power strength

1-1-4 ماهية وأهمية القدرة العضلية :

تعتبر القوة المميزة بالسرعة " القدرة العضلية " من أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة ، ومصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني المكون الحركي الذي ينتج من ربط ومزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ، وإخراجهما في محصلة واحدة ، وهذا يتناسب ويتوافق مع الاداء المهاري السريع الناجح للوصول للبطولة .

إن تنمية القوة المميزة بالسرعة بمختلف عضلات الجسم يلعب دورا هام في أداء معظم المهارات الاساسية في الكرة الطائرة /وخاصة الضرب الساحق حيث إن هذه المهارة تتطلب من قدرا عاليا (القدرة) من خلال تمارينات الوثب والقفز لإنجاح العمل المستهدف في أقل زمن ممكن ، لذلك لن يستطيع اللاعب إتقان مهارة الضرب الساحق في حالة عدم توافر مكون القوة المميزة بالسرعة . (الراعي :2008،ص2)

وتعتمد القدرة بشكل مباشر على التفاعل الحادث بين القوة والسرعة مما يعني الزيادة فيهما يؤدي لزيادة القدرة (بريقع والبدوي:2004، ص99)

وتعرف بانها " قابلية الفرد على تحريك جسمه في أقصر فترة زمنية.(6: Mathews,1973)

ويعرفها هولبي وفرانكس (Howley ;Franks,1997 :25) بأنها " قدرة العضلة على بذل قوة بسرعة " .

وهي من أهم القدرات البدنية الضرورية خاصة في حركات الارتقاء عند أداء اللاعب لمهارة الضرب الضرب الساحق ، ويشترط الحصول على القدرة العضلية دمج كل من السرعة والقوة في قالب واحدة بمهارة عالية . (السكري وبريقع، 2001ص65-66)

ويضيف ماتيوس وفوكس (Mathwes.Fox,1976 :90) بأن القوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الرياضي إلى أعلى مراتب التقدم في المجال الرياضي .

وتعتبر القدرة مكونا مركبا من القوة العضلية والسرعة ، ولكي يحقق الرياضي أرقاما مرتفعة في اختبارات القدرة ، فإن ذلك يتوقف على قدرة الفرد في إدماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد ، لإحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق (Burke et al,2001 :19)

ويتفق العديد من العلماء والمختصين على ان القوة المميزة بالسرعة تعد من أنواع القوة الخاصة والهامة للرياضيين حيث تمكن اللاعب من أداء انقباضات سريعة وقوية القصيرة ، ومن ثم أداء المهارات بأعلى مستوى ممكن . (العجوز،1998،ص133)

لذا فالقوة المميزة بالسرعة تعتبر من القدرات البدنية الهامة والضرورية لأداء الحركي الناجح في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة في مهارات الضرب الساحق في رياضة الكرة الطائرة . (Wilmore,1982 :58).

وقد اختلف العلماء فيما بينهم حول مسميات هذه الصفة (القوة المميزة بالسرعة) فمنهم من اطلق عليها القوة المميزة بالسرعة ، القدرة العضلية، ومنهم من اطلق عليها القوة المطاطة ، والقوة الانفجارية والبعض أطلق عليها سرعة القوة او القوة السريعة . (السكر وآخرون ، 1998ص325)

وتتم تنمية القدرة العضلية بتحريك الثقل بأسلوب متفجر حيث إن هذا الأسلوب يمثل أهمية كبيرة في تحسين أداء الجهاز العصبي والسرعة . (Sale,G,&Behm,A,1992 :249-265)

ويرى (عبد اللطيف :2003,ص21) أنه يجب تنمية القوة المميزة بالسرعة كصفتين منفصلتين أولاً ، ثم بعد ذلك التدرج في تنميتها كصفة مركبة ، وذلك باستخدام التمرينات البدنية المناسبة لطبيعة الأداء في المهارات الهجومية والدفاعية .

4-1-2 ارتباط القوة المميزة بالسرعة (القدرة) بالكرة الطائرة :

ان القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة ، حيث يحتاج اللاعب إلى تنمية هذه الصفات خاصة عند ادائه ضربات هجومية والتي تتميز بقوة متوسطة . (السيد وزيادة:2002,ص29)

أما قدرة العضلة فهي تتمثل في المقدرة على توليد القوة والسرعة بها وتنطوي هذه العملية على توليد قدر كبير من القوة في اسرع وقت ممكن ، وهي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، إذ يمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لأحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الاداء الفائق .(Barrow& Mchjee,1973 :19).

كذلك تضمنت التمرينات المستخدمة على تمارين القفز بشكل كبير ، إذ لعبت الدور المهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة .(Marten ,F.et al,1987 :339)

ويرى الباحث أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة ، أن هناك علاقة طردية بينها وبين تطوير الأداء المهاري ، كما أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة ن منها الضربة الهجومية التي تعتبر الأكثر ارتباطا بالقدرة العضلية ، فالوثب العمودي للوصول إلى اعلى مسافة ممكنة تمهيدا للضرب الهجومي يتوقف على القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، كما ان حركة ضرب الكرة في مهارة الضربة الهجومية تتطلب القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، وذلك لأداء ضرب قوي ومؤثر في الكرة الطائرة.

4-1-3 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية القدرة العضلية :

1-شدة الحمل

يرى (حسام الدين :،1994،ص207-215) ان شدة الحمل تتراوح من 30% - 60% من الشدة القصوى على ان تكون الحركة قديفة متفجرة ، لتساهم بشكل إيجابي في تطوير القدرة العضلية للناشئين .

ويستخدم اللاعب مقاومات تتراوح ما بين 50-75 % من أقصى ما يستطيع الفؤاد تحمله

(Wayne,1996 :39)

2- حجم الحمل (التكرارات):

إن التكرارات المناسبة خلال البرنامج التدريبي لتطوير القدرة العضلية يكون ما بين (7- 10) تكرارات (Steven ,J.et al ,1997 :101).

3- عدد المجموعات:

إن مجموعة تنمية القوة المميزة بالسرعة يكون من (4- 6) مجموعات لكل تمرين داخل المجموعة . (نصر والسنوسي ،1990 : 463-466)

كما تذكر الجمعية الأهلية الأمريكية لمدربي الإعداد البدني (National, 1997 :114) وتوماس (tomas,1994 :46) أن المجموعات من (3 - 4) مجموعات.

4- الراحة بين المجموعات

ان فترة الراحة بين المجموعات تراوحت بين (3-5) دقائق مع مراعاة مقدرة الفرد أداء التمرينات الجديدة بدون إقلا لا لسرعة المكتسبة من التمرين السابق، وحتى وصول الفرد إلى استعادة الشفاء (عبد الخالق :2005،ص140)

ويشير (عبد الباقي ،2001 ،ص21) أن فترة الراحة المناسبة بين تدريبات القدرة العضلية هي 30 ثانية .

وتعتبر طريقة التدريب الدائري من افضل الطرق المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة (السيد :2008،ص60)

ويرى الباحث ان طريقة التدريب الدائري هي الأنسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

2-4 - السرعة:

1-2-4 ماهية وأهمية السرعة:

تعرف السرعة بأنها "أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض والانقباض العضلي"

(Hare,1975 :185)

ويرى لورنتش (Lorentz ,1974 :40) أن السرعة عبارة عن عمليات فسيولوجية وثرات عضلية تحصل

في زمن قصير لتحديث طاقة حركية للأعصاب ، يكتسب من خلالها الرياضي السرعة المطلوبة .

وتعتبر السرعات المتوسطة هي الأمثل مع المدى الحركي الكامل. (Wayne, 1996 :37)

وتنقسم السرعة إلى ثلاثة أقسام ، وهي سرعة الاستجابة (رد الفعل) والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية

(محمود وآخرون: 2005 ،ص66)

2-2-4 السرعة الحركية:

و تشمل السرعة الحركية الحركية الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ، وتؤدي مرة

واحدة كسرعة استلام وتمير وتصويب الكرة . (علاوي ورضوان :2001،ص196)

وتعرف بأنها " قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ممكنة " (عبد البصير:

1999ص187)

ويرى الباحث أن السرعة الحركية هي الصفة التي تسمح بإنجاز عمل سريع جدا لأخذ أجزاء الجسم أو الجسم بكامله.

ولذلك يجب ان يتوافر سرعة حركية خاصة باللعبة ، منها القدرة على سرعة الكرة تصل في بعض الاحيان إلى (30م/ث) ، (جمال الدين، 2000ص286)

4-2-3 السرعة الانتقالية:

وهي القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة لأخرى في أقل زمن ممكن .(النمر والخطيب : 1996ص193)

وتشمل السرعة الانتقالية الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري ، والسباحة وركوب الدراجات . (علاوي ورضوان: 2001ص197)

ونظرا لتنوع الأداء المهاري والخططي في الكرة الطائرة ، فإن ذلك يستدعي من اللاعبين العديد من الحركات البدء السريع ، والانطلاقات السريعة ، لذلك فإن لاعب الكرة الطائرة لابد ان يتميز بالقدرة على الانطلاق وسرعة التحرك مع التوقف السريع وتغيير الاتجاه، لكي يستطيع القيام بالادعاءات المهارية السريعة بنجاح.(حسن : 1998ص152)

4-2-4 ارتباط السرعة بالكرة الطائرة:

إن الكرة الطائرة هي لعبة سريعة حيث تتوالى فيها الإندفاعات السريعة المفاجئة في شتى الاتجاهات ، وفي أوقات متتابعة ، وفي مسافات قصيرة متكررة خلال المباراة .

(Rosenthal,1983 :161-165)

ويرى الباحث ان السرعة عبارة عن سرعة الانقباضات العضلية ،ولها علاقة بالسرعة الحركية ،فهي تنقسم من الناحية الفنية إلى السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، لذا يجب على اللاعب أن يكون سريع أولاً ، إذ ان جميع أفعال اللعب من هجوم ودفاع تتم من جراء استخدام السرعة .

4-2-5 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية السرعة:

1- شدة الحمل:

يشير (النمر والخطيب :1996ص200) أن شدة الحمل تتراوح من (96-99%) من الشدة القصوى. بينما يرى (عبد المقصود،1992ص253) أن الشدة تتراوح ما بين (90-95%) من الشدة القصوى .

2-حجم الحمل (التكرارات):

إن التكرارات المناسبة خلال البرنامج التدريبي تكون قليلة وتتراوح ما بين (5-10) تكرارات .(علاوي : 1994ص158)،(أبو عبده: 2006ص31).

3- عدد المجموعات :

إن زمن الأداء خلال تمرين السرعة تتراوح بين (30-35) ثانية ،وباستخدام (2-3) مجموعات خلال الوحدة التدريبية .(احمد :1999ص211)

4-الراحة بين المجموعات:

إن فترة الراحة بين المجموعات تتراوح ما بين (4-5) دقائق.(البيك،1997ص98) ويرى (العلاوي: 1994،ص158) أن فترة الراحة بين المجموعات تتراوح ما بين(2-5) دقائق ،مع مراعاة أن تسمح فترات الراحة باستعادة الشفاء.

4-3 الرشاقة:**4-3-1 ماهية وأهمية الرشاقة:**

تعرف الرشاقة بأنها " قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفؤاد سواء يكل أجزاء جسمه أو بجزء معين كاليدين والقدم مثلا"(عثمان :1999،ص15) وتعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض ،ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق والقدرة . (أبوعبده:2001،ص107)

وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير وضع الجسم أو احد أجزاؤه بسرعة ودقة.

(191 : Bompa&Carrera,2005) دون فقدان القدرة على الاتزان كذلك تعرف أيضا بأنها " مقدرة

الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء أو على الأرض". (حسانين :2001،ص263).

وتعرف أيضا القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة وسهولة ، وهي صفة مركبة من الدقة والتوازن والسرعة والتوافق والقدرة على التحكم .(Reilly, 1998 :121)

ويعرفها الباحث بأنها القدرة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة مع توقيت مضبوط (توافق عضلي عصبي سليم) حسب المقتضيات المطلوبة في الحركة .

ويشير (حلمي وبريقع: 1997،ص122-132) إلى أن الرشاقة تعتبر ذات أهمية كبيرة في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم او أحد أجزائه ،ويظهر ذلك في البدايات التي تتطلب ذلك حيث إنها تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الاداء، والتي بدونها لا ينجح الاداء الرياضي.

ويضيف (النمر والخطيب:2000،ص211) إلى ان الرشاقة تعتبر من اهم الصفات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل ، والتي تتطلب من اللاعب ان يغير اتجاهه بسرعة والاتزان سواء كان على الارض او الهواء .

كما تعتبر مفتاح الفوز للنشاط الرياضي .(Brown & Ferrigno,2002 :203)

ويشير شمولينسكي(Schmolinsky,1985 :203) بان الرشاقة تنمي الفهم السريع للحركات الجديدة ،وتسهل عملية تعليم التكنيك الجيد.

4-3-2 ارتباط الرشاقة بالكرة الطائرة:

تحتل الرشاقة المرتبة الاولى للقدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة لما لها من اثر ناجح على دقة الضربة الساحقة ، حث تتطلب هذه المهارة تغير الجسم أثناء الطيران في الهواء بسرعة فائقة . (البيك :1992،ص129)

ويرى الباحث ان الرشاقة من اهم القدرات التي تكسب الرياضي القدرة على الأداء الحركي في كافة مهارات الكرة الطائرة ،وتحدد درجة دقته وانسيابيته ،توافقه ، وتوازنه ، وسرعة رد فعله ،وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيت الصحيح و إحساسه بالاتجاهات والمسافات ،كما تسهم في إتقان المهارات الحركية وتغيير الإتجاه الحركي أثناء الطيران في الهواء ،وكذلك تغيير السرعات ، وكذلك الخداع بالتمرير والتنويع في الضربات الهجومية ، طبقا لمتطلبات اللعب ودمج أكثر من مهارة في حركة واحدة، وبالسرعة اللازمة للأداء المهاري .

4-3-3 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية الرشاقة:

1-شدة الحمل :

يشير (سعد :1999،ص30) على أن استخدام شدة من 90-100 % من الشدة القصوى مناسبة لتطوير الرشاقة. ويشير (عيسى :1995،ص90) أنه يجب استخدام شدة تتراوح ما بين 90-95% عند تطوير الرشاقة.

2- حجم الحمل (التكرارات) :

يرى (حسونة :1998,ص250) أن التكرارات يجب ان تكون من (3- 4) تكرارات لتطوير الرشاقة.

3- عدد المجموعات :

يرى (البيك :1997,ص120) ان استخدام من (2- 4) مجموعات تعد مناسبة لتطوير الرشاقة.

4-الراحة بين المجموعات :

إن فترة الراحة بين المجموعات المناسبة لتطوير الرشاقة تكون من (30-60) ثانية (شمندي

:2002,ص22)

4-4 المرونة:**4-4-1 ماهية وأهمية المرونة :**

تعد المرونة قدرة بدنية في غاية الأهمية ، لأنها إحدى الركائز التي يتأسس عليها الاداء الحركي سواء من ناحية نوعية أو كمية ، فهي تعتمد على مطاطية العضلات والمدى الحركي للمفاصل طبقا للإمكانيات التشريحية التي يتميز بها الرياضي ، وتمكنه من أداء الحركات المطلوبة بحرية وبدون تصلب في اجزاء جسمه ، ومن ثم نجاح المهارات الحركية.

تعرف المرونة بأنها المدى الكامل للحركة الذي يستطيع العضو أداءه ، ويزداد مدى الحركة عندما يقوم الجسم بالإحماء للعضلات والمفاصل ، وتعتبر تمارين المرونة هامة ، لأنها تساعد في المحافظة على مدى الحركة ، وتمنع الإصابات الحادة والمزمنة ، وتسهم في اقتصاد الجهد .

وتعرف بأنها " المقدرة على تحريك العضلات والمفاصل ،خلال مداها الكامل للحركة ، وهي بذلك تتضمن مر كبتين ، هما المقدرة الحركية للمفصل ، والمقدرة على الإطالة". (النمر آخرون:1997،ص7) وتعرف أيضا بأنها " قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزاء جسمه ضمن مدى واسع من الحركة دون شد مجهد ، أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل ".(Jack,1979 :31)

وللمرونة دور فعال في بعض الفعاليات والالعاب الرياضية حيث إن الالعاب والفعاليات تحتاج إلى مرونة معينة عامة أو في جزء من الجسم ، ويكون مدى الحركة القصوى ضروريا في مفصل أو مفصلين .(حسين ويوسف :1999،ص231)

ويشير (حماد: 1998،ص155) إن المرونة مقدرة المفاصل الجسم على العمل على مدى حركي واسع. وإن تدريب القوة إذا تم بطريقة خاطئة فإنه يضعف المرونة ن لكنه إذا اصطحب بالإطالة العضلية فغنه سوف يعزز قدرة وتوافق الحركة الرياضية .(Daniel ,1995 :63)

وإن صفة المرونة من الصفات المهمة للأداء الحركي ، سواء النوعية أو الكمية، وإن نموها يمكن الرياضي من سرعة وإتقان الناحية الفنية للأنشطة .(سالم :1992،ص198)

والمرونة ترتبط بعمل العضلات بالإضافة إلى عمل المفاصل ،وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين ان المطاطية امر يهم العضلات ، والافتقار للمرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات ، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على تنمية الصفات البدنية الأخرى . (حماد:1996،ص154).

كما أن الرياضي يحتاج إلى صفة المرونة في جميع مراحل التدريب الرياضي ، حيث يبذل الرياضي الذي يتمتع بالمرونة جهدا اقل من الآخر الذي هو اقل مرونة ، لارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية الأخرى

كالسرعة والقوة والعمل بمبدأ التكامل لضمان التنمية المتوازنة للجهاز العضلي والحركي. (أبو عريضة
وعبد الحق : 1999,ص180)

ويمكن تحسين المرونة أيضا جراء التدريب الهادف فمستوى المرونة يتوقف على مرونة المفصل وعلى
درجة مطاوية العضلات المستخدمة. (الأقرع: 2002,ص 22)

وتكمن أهمية المرونة في تسهل اكتساب اللاعب للمهارات بصورة أكثر انسيابية وفعالية، والاقتصاد في
الطاقة والإقلال من زمن الأداء وتأخير التعب والنقلص العضلي ، وتقلل من الألم العضلي وتسهم في
استعادة الشفاء. (حمدان وسليم، 2001:42-48)

ويشير (مجيد : 1998,ص38) أنه بدون تدريب هادف يقل عنصر المرونة لدى الشباب في عمر ما بين
(13- 16) سنة.

4-4-2 ارتباط المرونة بالكرة الطائرة

تكمن أهمية المرونة في تقدم المستوى المهاري ، وخاصة مهارة الضربة الساحقة ، غذ يتقوس فيها الجذع
وكتف الضارب للخلف تمهيدا لضرب الكرة من أعلى بقوة. (طه، 2003,ص57)

يرى الباحث أن المرونة من الصفات المهمة في الأداء الحركي ، حيث تسهم في الاقتصاد في الجهد
المبذول عاد أداء اي نشاط بدني ، كما تلعب دورا أساسيا في تحديد مستوى الرياضي ، فهي الركن
الأساسي في جميع مهارات الكرة الطائرة وخصوصا مهارة الضربة الهجومية ، ويتم اكتسابها من خلال
أداء التمرين بمرونة في الذراعين واليدين والكتفين والظهر والجذع ، وكذلك امتداد الجسم بالكامل للوصول
إلى الكرات العالية يتطلب تحريك المفاصل بمدى واسع .

4-4-3: متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية المرونة

1-حجم الحمل (التكرارات)

إن التكرارات المناسبة خلال البرنامج التدريبي تتراوح ما بين (10 - 20) تكرارا.

1- عدد المجموعات

يتم استخدام (2-5) مجموعات في البرنامج التدريبي (السكري وبريقع ، 2001: 65-76)

4-5 الدقة

4-5-1 ماهية الدقة وأهميتها

وتعرف الدقة بأنها القدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الحركية والرياضية بتوجيه محكم للحرمان

الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين . (Larry, 1985 :58)

ويضيف (حسانين : 2004، ص 95) بأنها القدرة على توجيه الحركات الإرادية للفرد نحو هدف محدد

ويطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي .

وتتميز الدقة بالطابع المركب نظرا لارتباطها الدقيق بكل من الصفات الجسمية من جهة ، و صفات الأداء

المهاري من جهة أخرى . (الصفار: 1999، ص 209)

ويشير (عبد الفتاح وسيد : 1993، ص 111) أنه كلما ازدادت كفاءة التحكم في انتاج مقدار القوة

المطلوبة بالضبط تميز الأداء الحركي بالدقة و الاقتصادية في الجهد.

4-5-2 ارتباط الدقة بالكرة الطائرة

تعرف الدقة بأنها مقدار رقمي أو وصفي معبر عن مدى قدرة الفرد في التحكم بأدائه. (مردان: 2001، ص1)

تعد الدقة عنصرا هاما في كرة الطائرة ، وليس للقوة فائدة إذا ما افتقرت إلى الدقة الحركية في أحسن استعمال وتوجيه الحركات إلى ملعب الخصم ، فضلا عن أن لها أهمية بارزة ودورا كبيرا في حسم النقاط إذا أجادها اللاعب بشكل متقن ، لذا فهي صفة فعالة في إحراز النقاط وتحقيق الفوز بالمباراة. (الجميلي: 2006، ص209)

ويشير ماري (Mary,1999 :84) أن الضربة الساحقة القوية والموجهة تعد سلاحا فعالا لإحراز النقاط . وللدقة الحركية هنا أثر بالغ الأهمية ، وبالأخص إذا ما علمنا أن لعبة الكرة لطائرة تتميز بتغيير مواقف اللعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس ، مما يستلزم توظيفها بشكل أمثل للسيطرة على مجريات اللعب . (حسن: 2005، ص146) .

خلاصة:

إن الرياضة الحديثة تتطلب من الفرد أو الرياضي قوة بدنية عالية للحصول على الهدف المرجو و ذلك للقيام بانطلاقات سريعة ومفاجئة بحركات مختلفة و متنوعة أثناء النشاط أو اللعب لذا ينبغي تطوير و تنمية مختلف الصياغات لغرض الحصول على نتائج جيدة و مردود عالي للاعبين.

تعتبر لياقة الفرد من أهم العناصر و معرفة طرق تنميتها و مدى تأثيرها على مردود اللاعب، و يجب على المدرب أو المدرس معرفة عناصر قدرات البدنية التي يستخدمها كل فرد من سرعة و قوة، مرونة، رشاقة، مداومة، و معرفة كيفية تنميتها.

هناك عدة طرق لتدريب الصفات البدنية يمكن تقسيمها طبق أسلوب كيفية استخدام الحمل و الراحة إلى عدة طرق لكل طريقة من طرق التدريب أهدافها و تأثيرها و خصائصها التي تتميز بها، و على المدرس أو المدرب الإلمام بها جميعا حتى يستطيع النجاح في تنمية و تطوير الصفات البدنية الأساسية و الضرورية للفرد إلى أقصى درجة ممكنة.

الفصل الثالث

الكرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والاولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات .

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة وانتشرت سريعا وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة كرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ كرة الطائرة في الجزائر ومميزات وخصائص هذه اللعبة وكذا القوانين الخاصة بها والمهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلا عبي كرة الطائرة.

1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18متر وعرضه 9متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43متر للذكور و 2.33متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفاذي سقوطها في الجزء الخاص به ،وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح (منشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف FIVB المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقد في المدينة الاسبانية "سفيل" 2000)

2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

1- في العالم :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي

شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثاً فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان

المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د.

هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها . إلى الكرة الطائرة، نظراً لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة

عالياً وخلفاً، وأماماً لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها

على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما

كانت المائة خفيفة (علي مصطفى طه، 1990، ص12)

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت

لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في

إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى

العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القلبين

و البيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق

الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكي وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

1-1- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في السلفادور.

1947: 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطنطا.

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.

2 - اللعبة في الجزائر:

²قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة

إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

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

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.

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

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز 13 (Revue dit par la)

.1988 (fédération Algérienne de volley- ballSmath).

أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر¹ تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية (محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد

، 2001، ص17).1

3- مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد علي القدرات العقلية بقدر ما تعتمد علي التكوين البدني ففي كل الحركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر و يوافق بين جهازه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب ،متى يسرع ومتى يببطئ وأين يتم تغير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب.

ويمكن تلخيص خصائص كرة الطائرة فيما يلي:

-يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية

-يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه

-يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب

-يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ما عد اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب

في المراكز الخلفية فقط.

-لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين (أكرم زكي حطايبة 1996 ، ص 61).

4- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

4-1- **الملعب:** إن ميدان اللعب يأخذ شكل مستطيل ضلعه 18 متر و 9 أمتار محاط بمنطقة حرة

تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كلا لاتجاهات .

4-2- **فضاء اللعب الحر:** هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ، المنطقة الحرة

تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء

اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل ابتداء من مساحة اللعب

4-3- **الكرة:** يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من

الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة ، يجب أن تكون الكرة مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية

للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي

يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ /سم³ .

4-4- **الشبكة:** طول الشبكة يكون 9.5 متر و عرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط

ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية

(فابير كلاس) تدعي بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممددة بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 2.43متر و السيدات 2.24 متر .

4-5- الفرق: الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب و نائبه ، ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكله الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب .

4-6- اللاعب الحر: اللاعب الحر دفاعي فقط .

ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصد السحق من أي مكان ، إذا الكرة فوق إرتفاع الشبكة يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه .

-تغيرات للاعب ليست محددة في حدود المنطقة التفاعلية (القانون الدولي لكرة الطائرة ألمانيا ، 2001-2004 ، ص6-7).

4-7- الحكام : يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

1- الحكم الأول: وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال .

- اللاعب المخطئ.

2- الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- اللاعب المخطئ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول .

3- المسجل: يقوم بتسجيل كل من النقاط ،الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات .

4-8- الشوط الفاصل: يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطه وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين

نقطتين(القانون الدولي للكرة الطائرة ، ص8) .

5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

1- الإرسال: الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد

كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي

الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف

إرسالها من فوق الشبكة إلي ملعب الفريق المنافس.

1-2- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لاستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة علي أن يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع ويستطيع الفريق إهدار النقاط من خلال الإرسال ولاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس(علي مصطفى طه : مرجع سابق ،ص 57).

وأنواع الإرسال تهدف إلي تحقيق احدي الغرضين هما:

-اكتساب نقطة سريعة ومباشرة .

-تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم (زينب فهمي 1990 : ، ص21) .

1-3- أنواع الإرسال:

1-3-1- الإرسال العادي من الأسفل إلي الأعلى:

هو ابسط أنواع الإرسال وأكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع إلي الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلي الخلف ثم إلي الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد

تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى(عصام الدين الوشاحي : ، ص131).

1-3-2- الإرسال الأمامي من الأعلى :

أن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلي التوافق و الانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه إلي الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة لالتزان ويقع ثقل الجسم علي كليهما بالتساوي ، نمسك الكرة باليد الغير ضاربه أو باليدين معا أمام الجسم ثم نقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق قي مستوي الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطاء ها القوة والتوجيه الصحيح (عصام الدين الوشاحي :، ص 138) .

2- الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من الأسفل إلي الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلي حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل(علي مصطفى طه: ،ص69).

2-1 أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة، سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من الأسفل ما يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح، الداخلي للمساعد، وذلك لضمان استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء .

3- التمرير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن الأسفل بتوجيهها للأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها علي اليدين (علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص 69) .

3-1 أنواع التمرير:

3-1-1 التمرير من الأعلى:

هو الأكثر استخداماً في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية والسريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى.

-3-1-2- التمرير من الأعلى إلى الأمام:

تؤدي بتقديم احدي القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تنثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلي الأمام باتزان وتنثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاوزتين أمام الصدر الأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء بحيث تكونان شكل كرويا أوسع قليلا من الكرة وعند وصول الكرة إلي ارتفاع قريب من مستوي الرأس تتحرك اليدان إلي الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الاتجاه المطلوب .

-3-1-3- التمرير الي الخلف :

تؤدي بانجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلي الأمام مع ملاحظة مد الذراعين اعلي قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلي الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة (حسين عبد 1964، ص 29-30).

-3-1-4- التمرير مع الدرجة :

تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من اخذ الوضع الصحيح لإسلام الكرة بالأصابع اليدين وتستعمل في حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلي وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة،ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصا لدي الناشئين(علي مصطفى طه : ، ص84).

3-1-5- التمرير من الأسفل:

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مع اليدين سويا بحيث يكون الإبهامان متوازيًا و متلاصقان وأصابع احدي اليدين مستقره في راحة اليد الأخرى ،في لحظه الاستقبال تمد الساق مع الجسم ومن اعلي لامتصاص قوة صدمة الكره ، وتنزل الذراعان مفروقتان وملتصقة ببعضها لكلين اكسرون ، فراش سكافس : سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة ، ترجمة فريق كمونة (مطبعة بغداد ، سنة 1990، ص40).

6-4-1- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلي الملعب الفريق المنافس بطريقه قانونية

6-4-2-أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول علي نقطة من نقاط المباراة أو الحصول علي الإرسال.

وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب(علي مصطفى طه : ،ص45).

6-4-3- طريقة أداءه:

1- الاقتراب:

يؤدي بتحريك الضرب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولى الإعداد فيأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الارتفاع تنزل بموازاة القدم الأخرى وعلي مسافة مناسبة منها وتتحرك الذراعان في أرجحة إلى الخلف .

2- الارتفاع:

من الوضع السابق تنثني الركبتين وينتقل ثقل الجسم علي الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف إلى الأمام، وفي هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجه إلى الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلى الأعلى في محاولة لاكتساب اعلي ارتفاع .

3- الضرب:

عندما يصل جسم الضارب إلى الأعلى ارتفاع له يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس وتنثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق وفي اللحظة المناسبة تدفع الذراع الضاربة إلى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلى الأمام والأسفل بقوة.

4- الهبوط:

بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط علي القدمين في نفس المكان الذي ارتقي منه دون تجاوز خط المنتصف مع ثني الركبتين لتساعد علي امتصاص صدمة الهبوط (حسين عبد الجواد : مرجع سابق ،ص60-61).

6-4-4- أنواع الضرب الساحق :

- الضربة الساحقة المواجهة .
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) .
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) .
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع(علي مصطفى طه،ص137) .

6-5-1- الصد

هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للاعتراض الكرة المضروبة ساقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

6-5-2- أهميته :

- يعتبرا لصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب.
- إحباط عزم الفريق المنافس .
- امتصاص قوة الضربة الساحقة .
- تستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس (علي مصطفى طه ، ص137).

6-5-3 أنواع حائط الصد :

- الصد الهجومي الكرة توجه مباشرة نحو الخصم .
- الصد الدفاعي الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.
- الصد الفردي يتصدي لاعب فقط للهجوم.

- الصد الجماعي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم (حمدي عبد المنعم : 1986 ، ص51) .

7- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :

7-1- الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى تعرف بأنها قدرة الفرد علي تغير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا عناصر تغير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة لقاسم حسن حسين : ، 1984، ص200).

ويري البعض أن الرشاقة هي القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين .

ويعتبرا لتعريف الذي قدمه "هوتز" من انسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يري أن الرشاقة هي :

- القدرة علي إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

- القدرة علي سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

- القدرة علي سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب متطلبات المواقف المتغيرة لمحمد حسن العلاوي : 1994، ص110).

7-2- السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان علي القيام بالحركات في اقصر وقت ممكن وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا

وتعني السرعة كذلك القدرة علي أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في اقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفرق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرين والتحرك وتغير المراكز ،تعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث تساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية لقاسم حسن حسين ، ص45).

7-3- المرونة:

يعرف زاسيورسكي " zaciorskiy " المرونة بكونها القدرة علي أداء الحركات لمدي واسع ويتفق معه معظم العلماء

وعن أهمية ومضمون المرونة في الكرة الطائرة يشير لاري كيش "larykich" إلي أنها احد المكونات الحالة البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث من ضمنها .

- قابلية العضلات والأربطة للامتطاط

- قابلية المفاصل للحركة .

- التناسق والارتخاء للتوتر العضلي (محمد صبحي حسانين : 1997، ص147).

7-4- التحمل:

قوة أو مقدرة الفرد علي العمل لفترات طويلة وقدرته علي مقاومة التعب والتغلب علي المقاومات والضغط

الخارجي دون هبوط مستوي الكفاءة والفعالية (أبو العلا عبد الفتاح : 1997 ، ص 35).

خلاصة:

إن الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل الصدفة، وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة، وليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

الفصل الرابع

اجراءات البحث

تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل وأثناء وبدا تطبيق البرنامج المقترح، حيث تطرقنا إلى معالجة و تحليل النتائج الأولية للاختبارات، و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة، كذا الدراسة الإحصائية ومقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة، وفي نهاية وضعنا الاستنتاجات

1- المنهج المستخدم:

اعتمدنا في دراستنا هذه هاته على المنهج التجريبي، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته. هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، و من بينها علم الرياضة لمحمد علاوي وأسامة كامل راتب، ، 1999، ص 217).

1-2 أدوات الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها، ومن بينها طريقة الاختبارات والضابطة على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي، كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

2- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد قيامنا بتحديد عيني البحث الضابطة منها والتجريبية، قمنا بإجراء الاختبارات لكلتا العينتين بتاريخ 02 و 05 افريل على التوالي، ثم بدءنا في تطبيق الحصص التدريبية بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع، وكان العمل متواصل إلى غاية شهر ماي من نفس السنة وبالضبط يومي 2012/04/29 و 2012/05/03 وهو تاريخ إجراء الاختبار للعينتين، وبذلك استمرت الدراسة الميدانية بتقدير شهرين.

2-1- حدود الدراسة :

تم تطبيق هذه الدراسة على العينة والتي شملت 14 لاعبا في نادي امل قوراية لكرة الطائرة في القاعة الرياضية للنادي.-.

أما بالنسبة للمجال الزمني للبحث فقد باشرنا إنجازه ابتداء من شهر أبريل 2014 إلى غاية بداية شهر ماي 2014

3- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية، وذلك بزيارة النادي الذي تم التريص فيه بقوراية، التي لها علاقة بموضوع دراستنا و الهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة والبحث على العينة الملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

3-1 المجال الزمني و المكاني:

أ- المجال الزمني:

لقد تم البدء في إجراءات الدراسة في شهر مارس 2014 وذلك بالدراسة النظرية، في حين اجري الاختبار القبلي في 2014/04/02، وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية بالنسبة للعينة وذلك يوم 2014/04/10 ، إلى غاية 2014/50/20.

وأجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية، للعينة التجريبية ويوم 2014/05/03.

ب- المجال المكاني:

تمثل المجال المكاني في النادي أمل قوراية لكرة الطائرة.

3-2 الشروط العلمية للأداة:

إن العينة التي نحن بصدد دراستها تنتمي الى نفس النادي ، بحيث نجد أن لها نفس الوسائل البيداغوجية المتاحة للعمل في ملعب القاعة الرياضية

3-3 ضبط متغيرات الدراسة :

تم ضبط متغيرات الدراسة كما يلي :

أ- المتغير المستقل: يتمثل في الإحماء باستعمال التبريد الدائري

ب- المتغير التابع: والمتمثل في عناصر اللياقة البدنية. (القوة، السرعة، الارتقاء)

3-4 عينة البحث و كيفية اختيارها:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل ، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، و تتكون 14 لاعب في فريق أمل قوراية لكرة الطائرة الناشط في رابطة تيبازو أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين (16- 19 سنة) صنف أشبال

3-5 ضبط متغيرات الأفراد :

- تمثل زمن إجراء الحصة أيام الأحد و الثلاثاء والخميس
- إن جميع الإختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية و الأجهزة مع كل العينة

4-الاختبارات المطبقة :

1 الاختبار الأول

اختبار القوة(رمي الكرة الطبية إلى الخلف).

الهدف:

قياس القوة.

الوسائل المستعملة:

-كرة طبية بوزن 3 كغ.

-صفارة.

-شريط قياس.

-أرضية مسطحة.

-بطاقة التسجيل.

وصف الإختبار:

باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 20 متر و عرضه 3 متر.

يقوم الطالب بقذف الكرة الطبية من بداية خط الرواق، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق.

التسجيل:

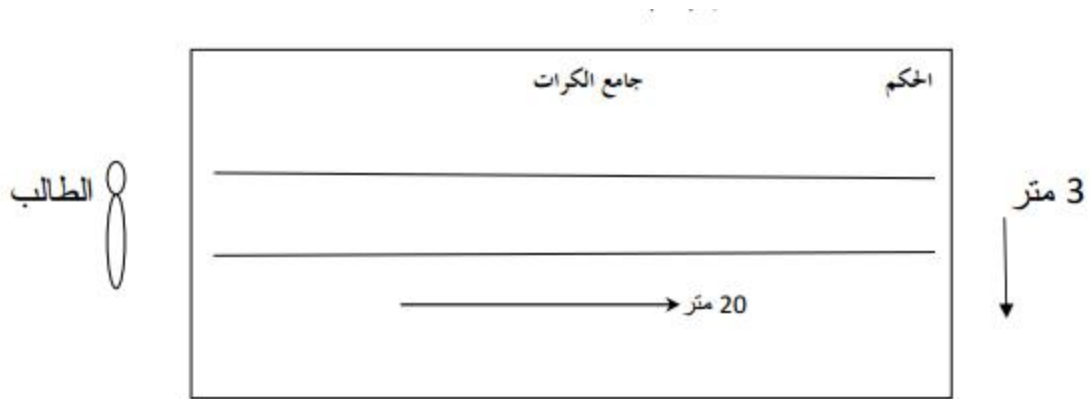
- تحسب أكبر مسافة التي قطعتها الكرة الطبية داخل الممر.

الشروط:

- يعتبر لمس الخط عند قذف الكرة مخالفة.

- (الرمية التي تكون خارج الرواق لا تحتسب 1)

الشكل رقم (01) إختبار القوة :قذف الكرة الطبية



ب الإختبار الثاني

إختبار السرعة لمسافة 6 أمتار ثلاث مرات

الهدف:

قياس السرعة

(محمد علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي للتربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر

العربي، ط2 1999 ص 217)

الوسائل المستعملة:

-ملعب القاعة الريصي -ميكاتي (كرونومتر).

-صفارة.

-بطاقة التسجيل.

-ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض، على طول 6 أمتار.

وصف الاختبار:

-يقف المختبرين خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقومان بقطع مسافة الستة أمتار ثلاث مرات

إلى خط النهاية.

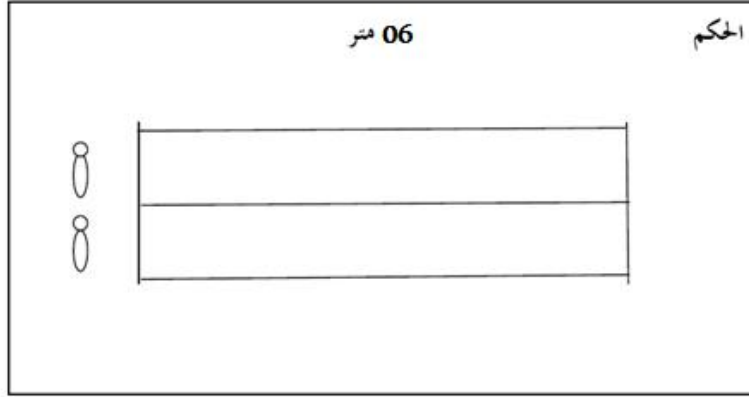
-يحتسب الزمن المختبر ابتداء من الخط البداية حتى خط النهاية

-يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة.

التسجيل:

يسجل أحسن زمن لمحاولة واحدة.

الشكل (02) الاختبار الأول : اختبار السرعة 30 متر.



ج- اختبار الارتفاع من الثبات :

الهدف

قياس قدرة الارتفاع

الوسائل المستعملة:

ملعب القاعة الرياضية للاعب. جدار عليه شريط متري. صافرة . ورقة تسجيل

وصف الاختبار :

يقوم اللاعب بالقفز إلي أعلى مسافة ممكنة من وضعية الثبات التام ويقوم بلمس الشريط المتري

وتحتسب له الدرجة التي وصل إليها.

التسجيل

تحتسب المحاولة الأحسن

د-اختبار الارتاق مع الجري

الهدف :

قياس قدرة الارتاق من وصعية الجري

الوسائل المستعملة :

ملعب القاعة الرياضية- جدارعليه شريط متري - - رواق خاص بالجري -صافرة -ورقة تسجيل

وصف الاختبار:

-يقوم اللاعب بلجري من مسافة معينة ثم يقفز الي اعلي مسافة ممكنة ليلامس الشريط المتري

المتوسط 5 -5

لتحتسب له الدرجة التي وصل إليها

المتوسط الحسابي:

وهو الطريق الأكثر استعمالا، حيث يعتبر حاصل لقسمة مجموع مفردات، أو القيم في المجموعة التي

يجرى عليها القياس: س1، س2، س3،.....، س ن، علم، عدد القيم ن و صيغة المتوسط الحسابي، هم:

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

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة العينة.

ن: عدد العينات.

- الانحراف المعياري:

و هو أهم مقياس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل في الاختبار، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أنه القيم متقاربة، و العكس صحيح، و يرمز له بالرمز "ع" (عبدالقادر حليمي، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، ص:45).

\bar{S} : المتوسط الحسابي.

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

S: قيمة العينة.

و تكتب على الشكل التالي:

$$T = \frac{|\bar{S}_1 - \bar{S}_2|}{\sqrt{\frac{(2\epsilon)^2 + (1\epsilon)^2}{n - 1}}}$$

\bar{S}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

\bar{S}_2 : المتوسط للمجموعة الثانية .

$1\epsilon, 2\epsilon$: الانحراف المعياري لكل عينة.

n: عدد أفراد العينة

(التكريتي وديع، ألببيدي، 1966، ص: 272).

5 - 1- الأسس العلمية:

من أجل أن تكون الاختبارات ذات مصداقية في استعمالاتها لا بد أن تخضع الاختبارات لأسس علمية كما يلي:

5-2 أ- ثبات الاختبار:

يقول فان دالي عن ثبات الاختبار "أن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط" ويعني الثبات أيضاً ثبات درجة المفحوصين على الاختبار إذا تكرر قياسه أكثر من مرة و منه تستخلص أنه إذا قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة ما ثم أعيد هذا الاختبار بعد أسبوع و تحت نفس الشروط على نفس العينة وجب تحقيق نفس النتائج و بهذا يكون الاختبار ثابتاً.

5-3 ب- صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله "ويشير تايلور" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب أن يتوفر في الاختبار حيث صدق الثبات يقصد به صدق الاختبار ومدى صلاحيته لقياس ما وضع لأجله:

ويذكر كل من "باور" و"ماكجي" أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الذي وضع من أجله بغرض التعرف على صدق الذاتي للاختبار، استخدم الباحثون المعادلة: الصدق الذاتي=(معامل الثبات).

ويعتبر الصدق التجريبي من أفضل أنواع الصدق وأكثرها تجريبا حيث يعتمد على إيجاد معامل الارتباط بين الاختبار الجديد والاختبار الأول وهذا ما سنبينه في الجدول (1): مقدم عبد الحفيظ، ، 1993، ص:

(.122)

الدراسة الإحصائية الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (بيرسون)	معامل الصدق	معامل الثبات
اختبار السرعة (عدو 30 متر)	60	(ن - 1) 59	0.05	0.60 الجدولية	0.89	0.82
اختبار المرونة (ثني الجذع)					0.72	0.68
اختبار القوة (رمي الكرة الطبية)					0.85	0.79
اختبار الرشاقة (الجري المكوكي)					0.96	0.91

الفصل الخامس

عرض و مناقشة النتائج

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

السن	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
17 سنة	1.80 م	78 كغ	2.35 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.12	5.16	السرعة	5.38 م/ثا	5.40 ث	السرعة
8.14	7.96	القوة	7.98 م	8.05 م	القوة
2.75	2.80	الارتقاء من الثبات	2.70 م	2.45 م	الارتقاء من الثبات
2.94	2.98	الارتقاء مع الجري	2.90 م	2.77 م	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاختبار

التعليق على نتائج الاختبار :

من خلال نتائج الاختبارات الخاصة باللاعب 1 نلاحظ أن هناك تطور ملحوظ في اختبار السرعة بين

الاختبار القبلي الذي مان 5.38 ثا و أصبح في الاختبار البعدي 5.12 ثا

أما بنسبة للاختبار القوة فهناك تطور ضعيف لا يكاد ملحوظا حيث في الاختبار القبلي 8.5 م وفي الاختبار

البعدي صارت 8.14 م

وفيما يخص اختبار الارتفاع فمان هناك تطور جد ايجابي خاصة من وضعية الجري حيث الفارق بين

الاختبار القبلي 2.90 م والبعدي 2.98 م أي أن هناك فارق 8 سم

أما بنسبة إلى الارتفاع من الثبات فانه لم يكن هناك أي تطور في النتيجة المحققة .

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
17 سنة	1.79 م	71 كغ	2.31 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.14	5.12	السرعة	5.12	5.16	السرعة
7.76	7.80	القوة	7.48	7.40	القوة
2.79	2.83	الارتقاء من الثبات	2.81	2.78	الارتقاء من الثبات
2.8	3.2	الارتقاء مع الجري	2.91	2.99	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: تحتسب المحاولة الأحسن بين المحاولتين

التعليق على النتائج:

من خلا القراءة في نتائج الاختبارات للاعب 2 نلاحظ مايلي:

في اختبار السرعة هناك تطورا ملحوظ جدا حيث سجل في الاختبار القبلي 5.16 أما البعدي فكان 5.12

أما في اختبار القوة فهناك فارق واضح حيث كانت نتيجة الاختبار القبلي 7.48 وفي نتيجة الاختبار البعدي

7.80 وفي اختبار الارتقاء من الثبات فهناك فارق 2.81م حيث كانت نتيجة الاختبار القبلي 2.81 م أما في

الاختبار البعدي في نسجل 2.83 م

وفي اختبار الارتقاء مع الجري فهناك فارق ملحوظ 3 سم حيث كانت نتيجة الاختبار القبلي 2.99 م أما في

البعدي فسجلنا 3.2 م

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
16 سنة	1.81 م	70 كغ	2.40 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.64	5.66	السرعة	5.63 ثا	5.65 ثا	السرعة
7.84	7.86	القوة	7.82 م	7.71 م	القوة
2.87	2.90	الارتقاء من الثبات	2.86 م	2.82	الارتقاء من الثبات
3.1	3.6	الارتقاء مع الجري	3.2 م	3.4	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاختبار

التعليق عن النتائج

من خلال النتائج المحصاة عليها بالنسبة للاعب 3 نلاحظ أن هناك تراجعاً عن نتيجة اختبار السرعة حيث قلة السرعة وكانت في الاختبار القبلي 5.63 ثا وفي البعدي تراجعها إلى 6.64 ثا وذلك لان للاعب 3 كان قد تعرض للإصابة على مستوى القدم.

أما بنسبة إلى اختبار القوة فهناك تطورا ملحوظا حيث أن نتيجة الاختبار القبلي كانت 7.82 م وفي البعدي حقق 7.86 م وفي نتيجة اختبار الارتقاء فهناك فارق واضح سواء من الثبات او مع الجري .

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
18 سنة	1.82 م	73 كغ	2.43 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.2 ثا	5.18 ثا	السرعة	5.21 ثا	5.23 ثا	السرعة
7.92 م	7.90 م	القوة	7.81 م	7.84 م	القوة
2.91 م	2.93 م	الارتقاء من الثبات	2.79 م	2.87 م	الارتقاء من الثبات
3.4 م	3.7 م	الارتقاء مع الجري	3.2 م	3.6 م	الارتقاء مع الجري

الملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاعتبار

التعليق على النتائج

من خلال المقارنة بين النتائج المحققة عن الاختباريين القبلي والبعدي نلاحظ أن هناك تطورا كثير في مختلف الاختبارات ففي اختبار السرعة فهناك فارق واضح وكذلك الحال بالنسبة للاختبار الارتقاء سواء من الثبات او مع الجري.

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
16 سنة	1.81 م	69 كغ	2.43 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.10 ثا	5.8 ثا	السرعة	5.11 ثا	5.9 ثا	السرعة
7.74 م	7.77 م	القوة	7.73 م	7.70 م	القوة
2.90 م	2.84 م	الارتقاء من الثبات	2.87 م	2.86 م	الارتقاء من الثبات
2.99 م	3.6 م	الارتقاء مع الجري	3.1 م	3.7 م	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاختبار

التعليق على النتائج

من خلال القراءة في نتائج الاختبارات القبلية البعدي للاعب 5 نلاحظ أن هناك فرق واضح بالنسبة لجميع الاختبارات وقد تحسنت نتيجة الاختبار السرعة من 5.9 ثا إلى 5.8 ثا ونتيجة اختبار القوة من 3.73 إلى 7.77 وكذلك نتيجة اختبار الارتقاء من الثبات 2.87 م إلى 2.90 م

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
17 سنة	1.85 م	76 كغ	2.55 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.11 ثا	5.8 ثا	السرعة	5.5 ثا	5.10 ثا	السرعة
7.90 م	7.79 م	القوة	7.91 م	7.80 م	القوة
2.90 م	2.89 م	الارتقاء من الثبات	2.90 م	2.87 م	الارتقاء من الثبات
3.6 م	3.8 م	الارتقاء مع الجري	3.3 م	3.7 م	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاختبار

التعليق على النتائج

من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للاعب 6 نلاحظ أن هناك تباين في نتيجة الاختبارات حيث نرى أن في اختبار السرعة هناك فارق طيف يكاد لا يلاحظ حيث أن في الاختبار القبلي كانت النتيجة 5.9 ثا وأصبحت 5.8 ثا وفي الاختبار البعدي وفي اختبار القوة هناك تراجع في نتيجة الاختبار البعدي حيث كانت في الاختبار البعدي 7.90 م أما بنسبة إلى الارتقاء من الثبات فلم يكن هناك أي فارق بين الاختبار القبلي والبعدي في حين أن الارتقاء مع الجري نلاحظ أن هناك تطورا ملحوظا تحسن من 3.7 م إلى 3.8 م

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
19 سنة	1.84 م	72 كغ	2.54 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.18 ثا	5.9 ثا	السرعة	5.9 ثا	5.17 ثا	السرعة
8.1 م	8.4 م	القوة	7.99 م	8.2 م	القوة
2.91 م	2.90 م	الارتقاء من الثبات	2.86 م	2.88 م	الارتقاء من الثبات
3.6 م	3.1 م	الارتقاء مع الجري	3.3 م	3.00 م	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاختبار

التعليق على النتائج

نلاحظ أن هناك ثبات في نتيجة اختبار السرعة بالنسبة للاعب 7 حيث بقية نتيجة الاختبار بين القبلي والبعدي 5.9 ثا في حين هناك تطورا ملحوظا بالنسبة إلى نتيجة اختبار القوة الطرف واضح حيث كانت نتيجة الاختبار القبلي 7.99 م وصارت في الاختبار البعدي 8.4 م وكذلك الحال بالنسبة إلى اختبار الارتقاء مع الثبات حيث تحسنت النتيجة من 2.88 م إلى 2.9 م في الاختبار البعدي .

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
18 سنة	1.80 م	70 كغ	2.46 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.53 ثا	5.56 ثا	السرعة	5.60 ثا	5.87 ثا	السرعة
7.78 م	7.79 م	القوة	7.80 م	7.64 م	القوة
2.80 م	2.79 م	الارتقاء من الثبات	2.74 م	2.81 م	الارتقاء من الثبات
3.1 م	3.1 م	الارتقاء مع الجري	2.99 م	3.2 م	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاختبار

التعليق على النتائج

نلاحظ أن هناك تحسن في نتيجة السرعة بالنسبة للاعب 8 حيث كان الفرق واضح بالنسبة لنتيجة الاختبارين القبلي 5.60 ثا البعدي 5.53 ثا أما بالنسبة إلى الاختبار القوة فهناك فارق بين نتيجة الاختبارين حيث كانت في الاختبار القبلي 7.80 م وفي البعدي 7.79 م واختبار الارتفاع من الثبات فقد لاحظنا ان هناك تراجعاً حيث كانت نتيجة الاختبار القبلي 2.81 وفي الاختبار البعدي 2.80 م وفي اختبار الارتفاع مع الجري لاحظنا أيضاً تراجعاً في نتيجة الاختبار حيث كانت في الاختبار القبلي 3.2 م وتراجعت إلى 3.1 م في الاختبار البعدي.

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
17 سنة	1.83 م	71 كغ	2.46 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.14 ثا	5.9 ثا	السرعة	5.17 ثا	5.17 ثا	السرعة
8.5 م	8.4 م	القوة	7.98 م	8.1 م	القوة
2.78 م	2.79 م	الارتقاء من الثبات	2.80 م	2.80 م	الارتقاء من الثبات
3.5 م	3.4 م	الارتقاء مع الجري	3.3 م	3.6 م	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاختبار

التعليق على النتائج

من خلال الاختبارين القبلي والبعدي للاعب 9 نلاحظ أن هناك تطورا في نتيجة اختبار للسرعة حيث كانت في الاختبار القبلي 5.19 قا وصارت في الاختبار البعدي 5.9 ثا أما بالنسبة إلى اختبار القوة فهناك فرق واضح بين نتيجة الاختبارين حيث كانت 8.1 في الاختبار القبلي ولكن في اختبار القبلي وصارت 8.5 في الاختبار القبلي، ولكن في الاختبار الارتفاع سواء من الثبات او مع الجري نلاحظ ان هناك تراجع في نتيجة الاختبار حيث كانت نتيجة اختبار الارتفاع من الثبات 2.80 م صارت 2.79 م وفي اختبار الارتفاع مع الجري نلاحظ انها كانت 3.6 م في الاختبار القبلي وصارت 3.5 م في الاختبار البعدي .

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
18 سنة	7.91 م	69 كغ	2.38 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.15 ثا	5.10 ثا	السرعة	5.8 ثا	5.9 ثا	السرعة
7.74 م	7.77 م	القوة	7.70 م	7.55 م	القوة
2.83 م	2.80 م	الارتقاء من الثبات	2.78 م	2.73 م	الارتقاء من الثبات
3 م	2.98 م	الارتقاء مع الجري	2.99 م	2.96 م	الارتقاء مع الجري

ملاحظة: المحاولة الأحسن تؤخذ بعين الاختبار

التعليق على النتائج

نلاحظ أن هناك تراجعاً في نتيجة اختبار السرعة حيث استطاع اللاعب 10 أن يحقق نتيجة 5.8 ثا وهي نتيجة جيد في الاختبار القبلي وتراجع في الاختبار البعدي نتيجة 5.10 ثا أما بالنسبة إلى اختبار القوة فهناك تطور جد ايجابي

وفي اختبار الارتقاء من الثبات نلاحظ أن هناك فرق واضح بين الاختبار القبلي 2.78 م والبعدي 2.83 م وكذلك الحالة بالنسبة إلى اختبار الارتقاء مع الجري فقد استطاع أن يحقق زمن 2.9 م إلى 3 م في الاختبار البعدي.

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول		الوزن	طول الجسم مع اليدين	
16 سنة	1.85 م		72 كغ	2.50 م	
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.30 ثا	5.36 ثا	السرعة	5.68 ثا	5.44 ثا	السرعة
7.87 م	7.89 م	القوة	7.84 م	7.60 م	القوة
2.96 م	2.95 م	الارتقاء من الثبات	2.86 م	2.90 م	الارتقاء من الثبات
3.9 م	3.6 م	الارتقاء مع الجري	2.99 م	3.2 م	الارتقاء مع الجري

الملاحظة: تحتسب النتيجة الأحسن بين المحاولتين

التعليق على النتائج

من خلال المقارنة بين نتائج اختبار السرعة نلاحظ أن هناك تطور كبير بالنسبة للاعب 11 حيث استطاع أن يحقق زمن 5.44 ثا في الاختبار القبلي وتحسنت في الاختبار البعدي ليصل إلى 5.30 ثا أما بنسبة إلى اختبار القوة هناك تحسنا كبيرا حيث كانت نتيجة الاختبار القبلي 7.84 م لتصل إلى 7.89 م وفيما يخص اختبار الارتفاع فإنه استطاع ان يتحسن من 2.90 م إلى 2.96 م من الثبات وفي الارتفاع مع الجري استطاع أن يتحسن من 3.2 م في الاختبار القبلي إلى 3.9 م في الاختبار البعدي.

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
19 سنة	1.83 م	76 كغ	2.40 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.24 ثا	5.31 ثا	السرعة	5.40 ثا	5.31 ثا	السرعة
7.94 م	7.97 م	القوة	8.2 م	8 م	القوة
2.85 م	2.90 م	الارتقاء من الثبات	2.76 م	2.82 م	الارتقاء من الثبات
3.9 م	3.11 م	الارتقاء مع الجري	3.3 م	3.8 م	الارتقاء مع الجري

الملاحظة: يتم احتساب النتيجة الأحسن بين المحاولتين

التعليق على النتائج

من خلال النتائج المحققة في الاختبار بسن القبلي والبعدي قي السرعة نلاحظ ان هناك تحسن في نتيجة الاختبار البعدي حيث كانت نتيجة الاختبار 5.24 ثا في حين كانت في الاختبار القبلي 5.31 ثا اما بالنسبة الى الاختبار القوة فنلاحظ ان هناك تراجع في نتيجة الاختبار البعدي حيث كانت في الاختبار القبلي 8.2 م وصارت 7.97 م وفي الاختبار الارتقاء من الثبات نلاحظ ان هناك تحسنا حيث استطاع ان يتوقف على نتيجة الاختبار القبلي التي كانت 2.82 م ليصل الى 2.90 م في الاختبار القبلي وكذلك الحال بالنسبة الى اختبار الارتقاء مع الجري فقد تحسن من 3.8 م الى 3.11 م

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
18 سنة	1.80 م	72 كغ	2.40 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.9 ثا	5.10 ثا	السرعة	5.20 ثا	5.12 ثا	السرعة
7.90 م	7.88 م	القوة	7.74 م	7.80 م	القوة
2.89 م	2.83 م	الارتقاء من الثبات	2.84 م	2.80 م	الارتقاء من الثبات
3.5 م	3.6 م	الارتقاء مع الجري	3.10 م	3.7 م	الارتقاء مع الجري

الملاحظة: يتم احتساب النتيجة الأحسن بين المحاولتين

التعليق على النتائج

نلاحظ أن هناك تطورا ملحوظا مقارنة بنتيجة الاختبار القبلي في السرعة حيث تحسنت من 5.12 إلى 5.9 ثا في الاختبار البعدي اما في ما يخص القوة فلقد تطورت الأخرى لتصل إلى 7.90 م في الاختبار بعد ما كانت 7.80 م في الاختبار القبلي وكذلك تطورت نتيجة الاختبار الارتقاء من الثبات لتصبح 2.89 في الاختبار البعدي في حين كانت 2.84 في الاختبار القبلي أما بالنسبة إلى اختبار الارتقاء مع الخري فنلاحظ أن هناك تراجع في نتيجة الاختبار البعدي 3.6 م في حين انه يحقق نتيجة أفضل في الاختبار القبلي 3.10 م.

الجدول 1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنترو بيومترية لعينة البحث

العمر	الطول	الوزن	طول الجسم مع اليدين		
16 سنة	1.82 م	73 كغ	2.39 م		
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
المحاولة 2	المحاولة 1	الاختبارات	المحاولة 1	المحاولة 2	الاختبارات
5.20 ثا	5.16 ثا	السرعة	5.10 ثا	5.14 ثا	السرعة
7.97 م	7.80 م	القوة	8.47 م	8.40 م	القوة
2.80 م	2.80 م	الارتقاء من الثبات	2.81 م	2.86 م	الارتقاء من الثبات
2.98 م	3 م	الارتقاء مع الجري	2.99 م	3.1 م	الارتقاء مع الجري

الملاحظة: يتم احتساب النتيجة الأحسن بين المحاولتين

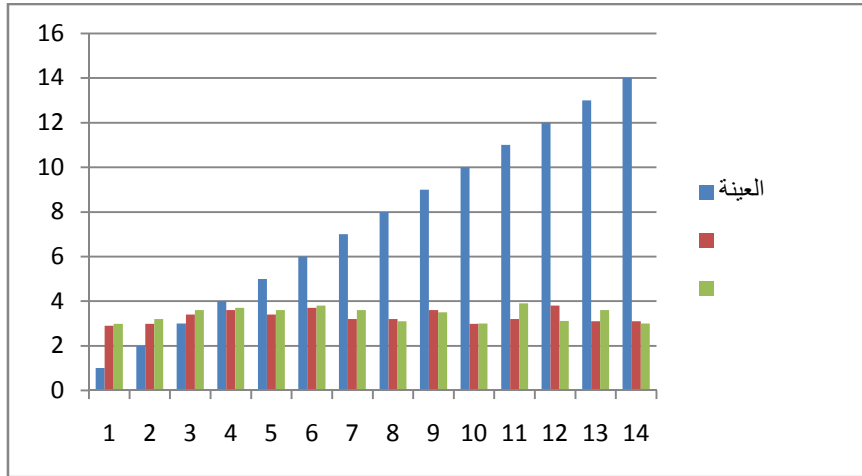
التعليق على النتائج

من خلال ملاحظتنا لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للاعب 14 نلاحظ انه سجل تراجعاً في جميع الاختبارات فمن جانب السرعة تراجع من 5.10 ثا من الاختبار القبلي إلى 5.16 في الاختبار البعدي وكذلك بالنسبة إلى اختبار القوة تراجع عنه 8.47 في الاختبار القبلي إلى 7.97 عن الاختبار البعدي في الاختبار الارتفاع من الثبات تراجع من 2.86 إلى 2.80 م ونفس الحال بالنسبة إلى اختبار الارتفاع مع الجري حيث تراجع من 3.1 م إلى 3 م .

الجدول رقم 01 تحليل ومناقش نتائج اختبار السرعة

الفرق بين العينتين	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة
0,26	5.12	5.38	1
0,07	5.12	5.19	2
-0,01	5.64	5.63	3
0,03	5.18	5.21	4
0,1	5.8	5.9	5
0	5.9	5.9	6
0,07	5.53	5.6	7
-0,79	5.9	5.11	8
0,7	5.1	5.8	9
0,14	5.3	5.44	10
0,07	5.24	5.31	11
-0,78	5.9	5.12	12
-0,06	5.16	5.1	13
0,1	5.8	5.9	14
-0,1	76,69	76,59	المجموع

أعمدة بيانية تمثل الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة:



الجدول رقم 01 دلالة الفروق بين العينتين في اختبار السرعة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	البيانات
5,47785714	5,11453141	المتوسط الحسابي
0,30357143	0,64145063	الانحراف المعياري
	-0,36332573	متوسط الفرق بين العينتين
	0,47251103	الانحراف المعياري بين العينتين
	%95	درجة الثقة
	28	عدد الأفراد:ن:
1.178431		قيمة:ت:

التحليل:

يمثل الجدول مقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .حيث حققة عينة البحث في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدر ب (5.11) وانحرافا معياريا قدره(0.64) اما في الاختبار البعدي فقد حققة متوسطا حسابيا قدر ب(5.47) وانحرافا معياريا بلغ (0.30) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.17) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن) (1) وهي اكبر من القيمة (ت) الجدولية والتي قدرة ب (0.2) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي

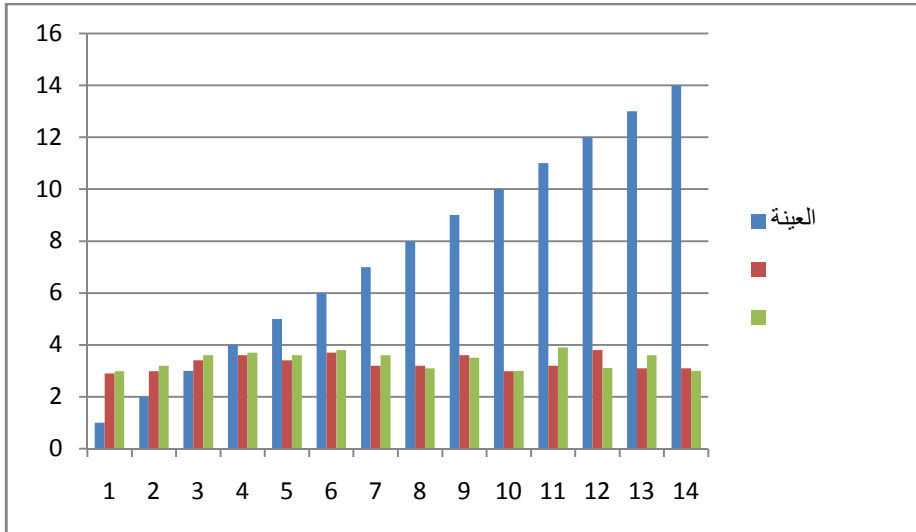
الاستنتاج:

من خلال الجدول الأول الخاص بنتائج اختبار السرعة، نستنتج أن هناك تطور ملحوظ في السرعة، ونستخلص انه عندما طبق برنامج الإحماء باستخدام أسلوب التدريب الدائري كان أكثر فاعلية في تطوير قدرة السرعة التي تعتبر صفة أساسية في الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة

الجدول رقم 02 تحليل ومناقش نتائج القوة

الفرق بين العينتين	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة
0,36	8.14	8.5	1
-0,32	7.8	7.48	2
-0,04	7.86	7.82	3
-0,08	7.92	7.84	4
-0,04	7.77	7.73	5
0,01	7.9	7.91	6
-0,2	8.4	8.2	7
0,01	7.79	7.8	8
-0,4	8.5	8.1	9
-0,07	7.77	7.7	10
-0,05	7.89	7.84	11
0,23	7.97	8.2	12
-0,1	7.9	7.8	13
0,67	7.8	8.47	14
-0,02	111,41	111,39	المجموع

أعمدة بيانية تمثل الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة:



الجدول رقم 02 دلالة الفروق بين العينتين في اختبار القوة

البيانات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
المتوسط الحسابي	7,95642857	7,95785714
الانحراف المعياري	0,24112245	0,16836735
متوسط الفرق بين العينتين	-0,00142857	
الانحراف المعياري بين العينتين	0,2047449	
درجة الثقة	%95	
عدد الأفراد:ن:	28	
قيمة:ت:	1.949520	

التحليل:

يمثل الجدول مقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .حيث حققت عينة البحث في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدر ب (7.95) وانحرافا معياريا قدره(7.95) أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدر ب(0.24) وانحرافا معياريا بلغ (0.16) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.94) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن) (1) وهي اكبر من القيمة (ت) الجدولية والتي قدرة ب (0.2) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي

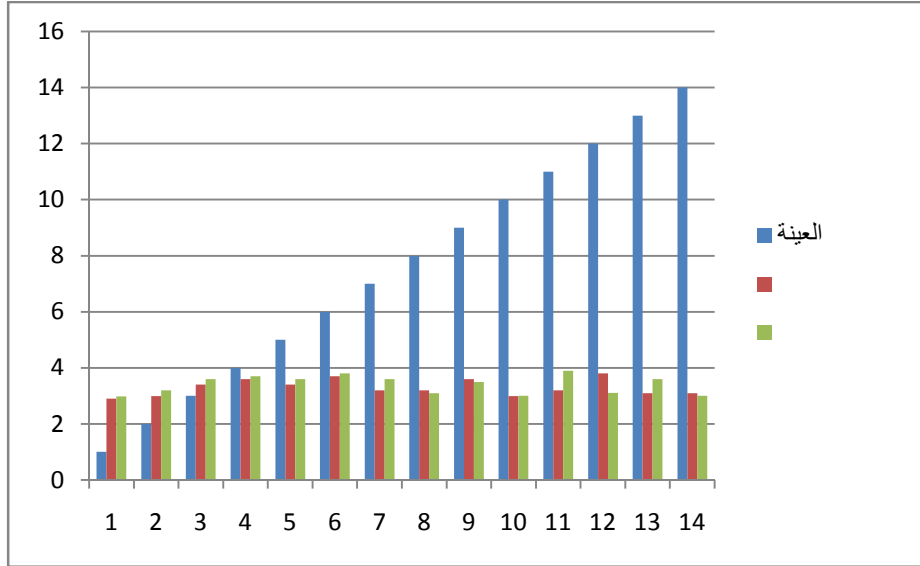
الاستنتاج:

من خلال الجدول الأول الخاص بنتائج اختبار القوة، نستنتج أن هناك تطور ملحوظ في القوة، ونستخلص انه عندما طبق برنامج الإحماء باستخدام أسلوب التدريب الدائري كان أكثر فاعلية في تطوير القوة التي تعتبر صفة أساسية في الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة

الجدول رقم 03 تحليل ومناقش نتائج اختبار الارتقاء من الثبات

الفرق بين العينتين	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة
0,05	2.8	2.85	1
-0,02	2.83	2.81	2
-0,04	2.9	2.86	3
-0,03	2.9	2.87	4
0	2.9	2.9	5
-0,03	2.91	2.88	6
0,01	2.8	2.81	7
0,01	2.79	2.8	8
-0,05	2.83	2.78	9
-0,06	2.96	2.9	10
-0,08	2.9	2.82	11
-0,06	2.9	2.84	12
0,06	2.8	2.86	13
-0,02	2.81	2.79	14
-0,26	40,03	39,77	المجموع

أعمدة بيانية تمثل الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء من الثبات:



الجدول رقم 03 دلالة الفرق بين العينتين في اختبار الارتقاء من الثبات

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	البيانات
2,85928571	2,84071429	المتوسط الحسابي
0,03357143	0,29265306	الانحراف المعياري
	-0,01857143	متوسط الفرق بين العينتين
	0,28363348	الانحراف المعياري بين العينتين
	%95	درجة الثقة
	28	عدد الأفراد:ن:
3.218417		قيمة:ت:

التحليل:

يمثل الجدول مقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .حيث حققت عينة البحث في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدر ب (2.84) وانحرافا معياريا قدره (0.29) أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدر ب(2.85) وانحرافا معياريا بلغ (0.03) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.21) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن) (1) وهي اكبر من القيمة (ت) الجدولية و التي قدرة ب (0.2) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي

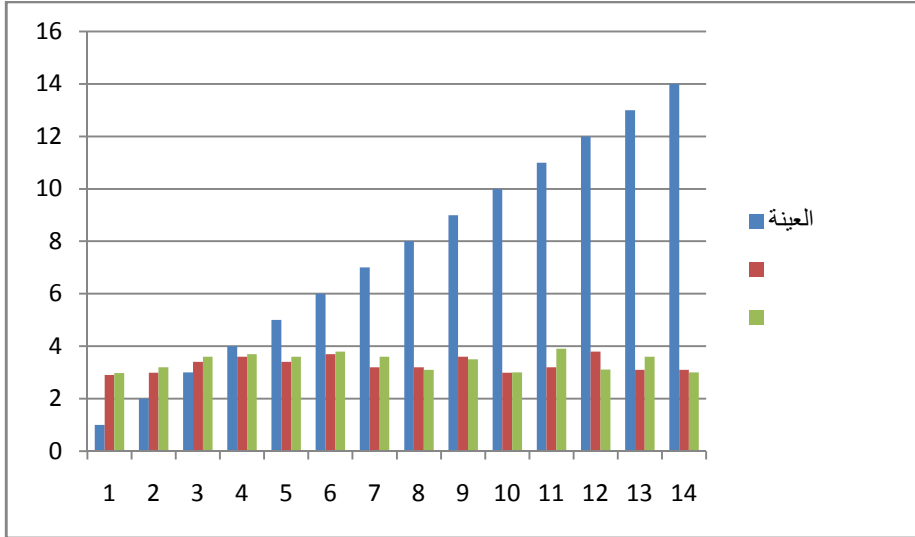
الاستنتاج:

من خلال الجدول الأول الخاص بنتائج اختبار الارتقاء من الثبات، نستنتج أن هناك تطور ملحوظ في الارتقاء من الثبات ، ونستخلص انه عندما طبق برنامج الإحماء باستخدام أسلوب التدريب الدائري كان أكثر فاعلية في تطوير الارتقاء من الثبات التي تعتبر صفة أساسية في الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة.

الجدول رقم 04 تحليل ومناقش نتائج اختبار الارتقاء مع الجري

الفرق بين العينتين	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة
-0,08	2.98	2.9	1
-0,21	3.2	2.99	2
-0,2	3.6	3.4	3
-0,1	3.7	3.6	4
-0,2	3.6	3.4	5
-0,1	3.8	3.7	6
-0,3	3.6	3.2	7
0,1	3.1	3.2	8
0,1	3.5	3.6	9
-0,01	3	2.99	10
-0,7	3.9	3.2	11
0,69	3.11	3.8	12
-0,5	3.6	3.1	13
0,1	3	3.1	14
-1,41	47,69	46,28	المجموع

أعمدة بيانية تمثل الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء مع الجري:



الجدول رقم 04 دلالة الفروق بين العينتين في اختبار الارتقاء مع الجري

الاختبارالبعدي	الاختبار القبلي	البيانات
3,40642857	3,30571429	المتوسط الحسابي
0,29265306	0,28578406	الانحراف المعياري
	-1,41	متوسط الفرق بين العينتين
	0,0034345	الانحراف المعياري بين العينتين
	%95	درجة الثقة
	28	عدد الأفراد:ن:
	1.760866	قيمة:ت:

التحليل:

يمثل الجدول مقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .حيث حققت عينة البحث في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدر ب (3.30) وانحرافا معياريا قدره (0.28) أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدر ب (3.40) وانحرافا معياريا بلغ (0.29) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.76) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن) (1) وهي اكبر القيمة (ت) الجدولية و التي قدرة ب (0.2) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي

الاستنتاج

من خلال الجدول الأول الخاص بنتائج اختبار الارتقاء مع الجري، نستنتج أن هناك تطور ملحوظ في الارتقاء مع الجري ، ونستخلص انه عندما طبق برنامج الإحماء باستخدام أسلوب التدريب الدائري كان أكثر فاعلية في تطوير الارتقاء مع الجري التي تعتبر صفة أساسية في الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة

استنتاج عام:

لكل دراسة أو بحث علمي هدف معين مهما كان نوعه و الهدف من هذه الدراسة هو الوصول إلى الأهداف و الغايات المسطرة و المراد الوصول إليها، و بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات، حيث وجدنا تطابق بين النتائج المطروحة سابقا.

وما قمنا به هو محاولة معرفة دور أسلوب التدريب الدائري في الإحماء ودوره في تنمية بعض القدرات البدن من درس التربية البدنية و الرياضية على تطوير عناصر اللياقة البدنية و الرياضية للاعبين النادي، و كذلك محاولتنا لمعرفة مختلف الصعوبات و العوائق التي تعترض اللاعبين و المدرب في حصة التمرينات التدريبية و كيفية التعامل معها من خلال التجربة و الملاحظة و التحليل قدر توصلنا إلى أن تطبيق أسلوب التدريب الدائري له دور أو تأثير كبير في تطوير بعض القدرات البدنية (السرعة , القوة الارتقاء)

في الأخير نقول أن الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية قد تحققت وذلك ما أثبتته الدراسة التطبيقية.

و أعطى البرنامج المطبق النتائج الجيدة المرجوة و هناك توافق بين الجانب النظري و التطبيقي على

الرغم من وجود الصعوبات التي أعاقتنا في بحثنا هذا.

:

من الأمور المعمول بها في المجال أو الميدان الرياضي هو البحث عن أفضل السبل و الوسائل لتطوير النتائج و الارتقاء بمستوى أي رياضة سواء كانت ألعاب فردية وجماعية.

ومن بين هذه الأمور التي شهدت دراسة الباحثين هو استخدام أسلوب التدريب الدائري في الإحماء في رياضة كرة الطائرة.

وفي دراستنا هذه تطرقنا إلى دراسة أربعة محاور، كانت تهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية. ومن أجل الوصول إلى النتائج اتبعنا المنهج التجريبي الذي يعتمد على التجربة و الملاحظة و تحليل النتائج ومقارنتها.

من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين متغيرين للمشكلة المطروحة، و ثم حصر النتائج والملاحظات بعد تسليط الضوء على مفهوم التدريب الدائري و القدرات البدنية ورياضة الكرة الطائرة.

أما الجانب التطبيقي فقد أشرنا إلى منهج البحث المستخدم و أدواته الميدانية ثم عرض و تحليل النتائج واستخلصنا الاستنتاجات و الفرضيات و التوصيات وقد خلصنا من هذه الدراسة ما يلي:

يلعب التدريب الدائري في الإحماء دور هام في تطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة , القوة , ومهارة الارتقاء)في رياضة الكرة الطائرة .

باللغة العربية

* القرآن الكريم

كمال درويش-محمد صبحي حسنين - الجديد في التدريب الدائري

* امر الله احمد البساطي - اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته - كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية

* وجدي مصطفى الفاتح - محمد لطفي السيد ، اسس العلمية لتدريب الرياضة للاعب والمدرب

* كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، وائل للنشر والتوزيع ط 2 - عمان الأردن 2004

*قاسم حسن حسين ، عبد الطيف علي نصيف ، علم التدريب الرياضي المرحلة الرابعة ق 2 ، جامعة الموصل 1987

* قاسم حسن الشوطي ، وجيه محجوب ، المدخل في علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد 1982

- منشورات الخارجية للكرة الطائرة ، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرفالمنشور الصادر ، في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية للكرة الطائرة في المدينة الاسبانية(سفيل 2000)

*محمد لطفى السيد الاسس الفنية في مهارات للكرة الطائرة ، للمعلم والمدرب ، مطابع امون ط1 مصر 2001

* اكرم زلحى حطبية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكري العربي ط1 مصر 1996

* القانون الدولي للكرة الطائرة ، عن الاتحادية العالمية للكرة الطائرة ، المؤتمر العالمي للكرة الطائرة المانيا 2004/2001

* زينب فهمي الكرة الطائرة ، دار المعارف ط1 مصر 1990

* عصا الدين الوشاحي ، الكرة الطائرة للبنات والأولاد ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، ب ، ط ، بيروت

* حسين عبد الجواد ، الكرة الطائرة ، المبادئ الاساسية ، دار العلم للملايين ، ب ، ط ، بيروت 1964
* مطبعة بغداد 1990

* ابو العلاء الفاتح ، التدريب الرياضي ، الاسس الفيزيولوجيا ، دار الفكر العربي ، ب ، ط ، القاهرة
1997

* زهران 1997 اسس العلمية والعملية لتمارين البدنية (دار الفكر العربي) القاهرة

* الراعي 2008 تاثير برنامج تدريبي بيومتري (حس حركي) على مستوى اداء الارسال الساحق لكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق

* البرقي والبديوي 2004 تدريب الرياضي (اسس - المفاهيم - الاتجاهات) منشأة المعارف الاسكندرية

* عبد اللطيف 2003 تاثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الانجاز

* حمدان 2001 اللياقة البدنية والصحية ط 1 دار وائل للطباعة والنشر

* حسام الدين 1994 الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القاهرة مركز الكتاب للنشر

* طه 2003 برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة المتوازية للعضلات العامة والمضاد على بعض القدرات على مستوى المهارة للاعبين كرة الطائرة (رسالة دكتوراه غير منشورة علم التربية الرياضية جامعة اسيوط مصر)

* عبي 1995 اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى اداء المهارات كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية

* خميس 2005 القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة مجلة علوم التربية الرياضية العدد (1) المجلة (4) جامعة بابل العراق

* لشمندى 2002 اعداد لاعبي الكراتي للبطولة (النظرية والتطبيقية) مطبعة خطاب دار الكتاب

* البيك 1997 تدريب الدائري في كرة السلة الاسكندرية منشأة المعارف

* عثمان 1999 تاثير برنامج التدريبي مائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لتحسين مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة

* حمدي 1993 برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارات للاعبين كرة الطائرة تحت 18 سنة رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة حلوان

* حسون 1998 اسلوب مقترح لتطوير فعالية اداء مهارة الركل الامامية الدائرية مع اللف ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية

01. Daniel, A (1995): Essential of Athletic training. 3rd ed . Mosby –yearbook , st – Louse: USA.
02. David, G & John, O (2002): Understanding motor development infants children adolescents adults, 5th ed, Mc Graw hill: U.S.A.
03. Fleishman , E , A (1976): The structures & measurement of physicalfitness. hall inc: Englewood
04. Hare, D (1975): Training Slehre. Velag : Berlin.
- 05.Howley, E. & Franks, D (1997): Health Fitness instructor's HandBook ,3rd ed. Human Kinetics Publisher : U.S.A.
- 06.Jack, B (1979): Measurement of physical performance. Resource Guide Laborotany experiments ,Burgess publishing company: USA.
07. Kristy, B (1998): Boys Gymnastics Rules Brice. Darbin Publisher , Ronssas MISSORI: U.S.A.
08. Larry, G (1985) Essentials of Exercise Physiology, surjeet singh publications: New Delhi
09. Marten, F et al (1987): Jan Van in nschennali Greet Dorp Jumping, Medicines in Sport and Exercise1. Human Kinetics: USA.
10. Mary, W (1999): Volleyball Drills for Champions Human Kinetic.
11. Mathews, K.D (1973): Approach to measurement in Physical Education. W , B , Saunders Co: USA.
12. Reilly, L (1998): Complete Shotokan Karate: History, Philosophy, and Practice. Tuttle, co, Inc: Tokyo.
13. Rosenthal, G (1983): Volleyball The Game & How to Play It. Charles Scribner’s Sons : New York.

14. Sale, G & Behm, A (1992): Neural adaptation to strength training in strength and power in sport. Oxford.Blackwell scientific, 65, 249.

مواقع الشبكة المعلوماتية:

- 207 . http://www.bdnia .
الاوربية البدنية : (2009)
عليه بتاريخ 12 . com/?p=327 . /10/2010 .
- 208 . http://www.tigersschool.com/vb/t
(2009) : التدريب الرياضي، . 302
عليه بتاريخ 15 . html . /12/2010 .
- 209 . http://www.iraqacad.org/Lib
التدريب الرياضي : (2005)
عليه بتاريخ 12 Omar3.htm/ . /12/2010 .
- 210 . http://fonaam.ahlamontad" . مردان، حسين (2010) : "متطلب الدقة في اللياقة
البدنية
عليه بتاريخ 1 . com/t3874-topic. /3/2011 .
- 211 . أرجنومية التصميم (2007) :
الهجومية
عليه بتاريخ 21 http://www.ergo-eg.com/muscle.php . /4/2011.