



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
كلية التربية
ماجستير المناهج وطرق التدريس

فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين

**The Effectiveness of A suggested Program for Improving the
Physical Abilities Related to the Skill of Shell of Smash for the
Volleyball Junior Players in Palestine**

إعداد الطالب
أحمد فارس محمد صالح

إشراف

الدكتور/ زياد سليمان مقداد
أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية
المساعد وعميد كلية التربية البدنية
والرياضة سابقاً بجامعة الأقصى

الدكتور/ رمزي رسمي جابر
أستاذ علم النفس الرياضي المشارك
بكلية التربية البدنية والرياضة
بجامعة الأقصى

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج
وطرق التدريس من كلية التربية- جامعة الأزهر- غزة.

1432 هـ - 2011 م



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
كلية التربية
برنامج ماجستير المناهج وطرق التدريس

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة عمادة الدراسات العليا بجامعة الأزهر - غزة على تشكيل لجنة المناقشة
والحكم على أطروحة الطالب/ أحمد فارس محمد صالح، المقدمة لكلية التربية لنيل درجة
الماجستير في المناهج وطرق التدريس وعنوانها:

فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية
لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين

والمكونة من السادة :

د. رمزي رسمي جابر	مشرفاً ورئيساً
د. زياد سليمان مقداد	مشرفاً
د. عطا حسن درويش	مناقشاً داخلياً
د. وائل سلامة المصري	مناقشاً خارجياً

وتمت المناقشة العلنية يوم الثلاثاء بتاريخ 2011/07/12م.

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الطالب/ أحمد فارس محمد صالح، درجة الماجستير فسي
التربية تخصص المناهج وطرق التدريس.

توقيع أعضاء لجنة المناقشة والحكم :

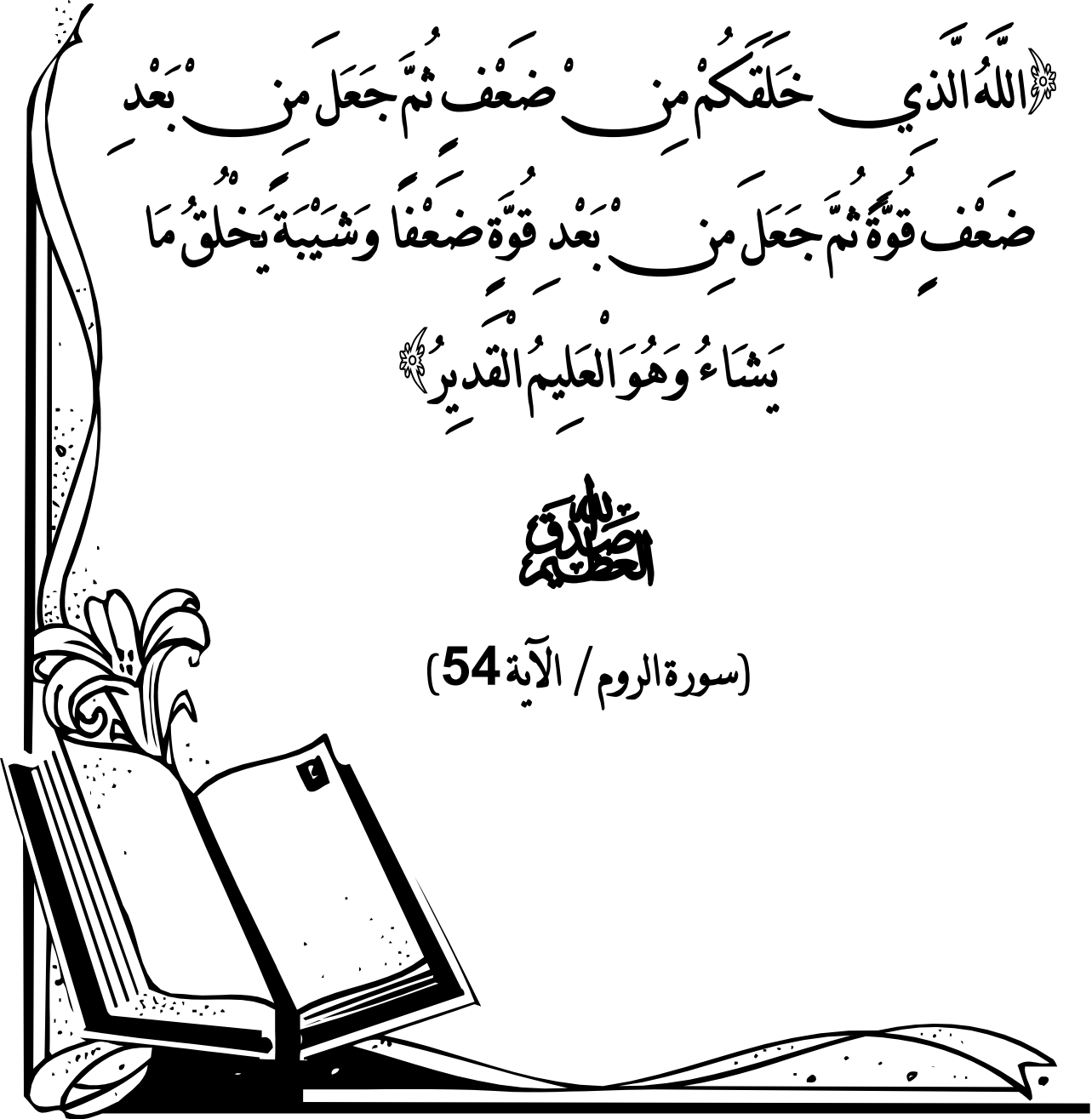
د. رمزي رسمي جابر
د. زياد سليمان مقداد
د. عطا حسن درويش
د. وائل سلامة المصري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ
ضَعْفِ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا
يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(سورة الروم / الآية 54)



إهداء

إلى روح والدي رحمه الله رحمة الأبرار معلمي الأول, الذي علمني معنى التربية، والذي أثار لي دوماً طريق المجد والمستقبل.

إلى والدتي العزيزة, فيض الحنان والمحبة والرحمة الحانية والتي ربت فأحسنت، صاحبة الأيدي البيضاء والدعوات الحارة، والتي منحنتني الدعاء، وأعطرت وأصدق الكلمات التي جعل الله الجنة تحت أقدامها، والتي من الله عليها بطول العمر لترى باكورة أعمالها العلمية لها مني كل حب وتقدير.

إلى زوجتي الصابرة.....، رفيقة مشواري الصعب، وعرفانا بعبائنا غير المحدود التي ضحت بأجمل أوقاتها في سبيل راحتي وإكمال دراستي.

إلى أبنائي الأعتاء, فلذات كبدي ونور عيوني ومهجة فؤادي وأملني في الحياة أحمد وأيمن وبنان وبتول ولبابة الذين أرى فيهم نور العلم وبريق الأمل لمستقبل مشرق وزاهر.

إلى إخواني وأخواتي الأعتاء.....، رفاق شموع دربي الغوالي ورمز الحب والوفاء والإخلاص تقديراً وعرفانا بمساندتهم وتشجيعهم ودعمهم.

إلى طلبة العلم، وكل من أسدى لي عوناً ونصيحاً وإرشاداً.

إلى من ساعدوني ولم ترهم العيون، وأثارهم موجودة بين السطور.

إلى كل من يؤمن بأن الأسلوب العلمي هو الطريق الصحيح للنجاح.

إليهم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع داعياً المولى أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا ويزيدنا علماً.



شكر وثناء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي﴾ (النمل: 19)

أحمد الله العلي القدير حمد الشاكرين، المقربين بفضلهم، وجليل آلائه، وفيض كرمه، وأسجد له شكرا على ما وهبني من جهد ومثابرة وقوة حتى تم هذا العمل المتواضع، فإن كنت قد وفقت فيما قدمت، فيفضل الله، وإن كانت الأخرى سألتك السداد والرشاد، فحسبي أنني اجتهدت، فالنقص صفة الإنسان والكمال لله وحده، وهو حسبنا ونعم الوكيل.

الحمد لله الذي علم بالقلم... علم الإنسان ما لم يعلم... الحمد لله القائل ﴿فأذكروني أذكركم واشكروا لي ولا تكفرون﴾ (البقرة: 152) ويقول عز من قائل في الحديث القدسي "عبدني لمن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه "

والصلاة والسلام على خير خلقه أجمعين، المبعوث رحمة للعالمين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، أما وقد شارفت قافلة الرسالة الوصول بنا إلى بر الأمان والاطمئنان لجنبي ثمار هذه المسيرة العلمية، وانطلاقاً من قول معلم البشرية ﷺ ﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾ (الترمذي 505/3) ح (1955) فإن واجب الشكر يقضي بشكر كل من كانت له يد بيضاء على الدراسة والبحث، ولكل من أسهم في إغنائي بكلمة قالها أو ملاحظة نافعة أبدأها أو مصدر أغنى قيمته العلمية أو أوحى بفكرة فتحت أمامي الأفق، لا سيما منارة العلم جامعة الأزهر ممثلة برئيسها الأستاذ الدكتور/ عبد الخالق الفراء، وعمادة الدراسات العليا ممثلة بالدكتور/ جهاد أبو طويلة، وعمادة كلية التربية ممثلة برئيسها الأستاذ الدكتور/ سفيان أبو نجيلة لما تقدمه لطلبة الدراسات العليا من مساعدة وتسهيلات والارتقاء بمستوى الجامعة.

ويسعدني ويشرفني أن أتقدم بعظيم الامتنان والشكر إلى الدكتور رمزي رسمي جابر والدكتور زياد سليمان مقداد المشرفين على الرسالة على ما بذلاه من وقت غالٍ وفكر ثاقب، ولما قدماه من عون صادق، ومساعدة مثمرة وآراء هادفة، وتوجيهات علمية بناءة غرست فيّ مبدأ المثابرة وأضافت لي العديد من الخبرات البحثية وكان لتشجيعهم المستمر العظيم الأثر في إثراء هذه الرسالة وإتمامها، جزاهم الله عني ألف خير..

كما أتقدم بخالص الشكر والاحترام والتقدير إلى كل من الدكتور/ عطا حسن درويش والدكتور/ وائل سلامة المصري، لتفضلهما بالموافقة على مناقشة هذا الرسالة.

ومن منطلق الحب وإعطاء كل ذي حق حقه أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى إدارة ومدرربي ولاعبي نادي السلام الرياضي لما قدموه من تسهيلات في تطبيق برنامج هذه الرسالة، وبالأخص عينة الرسالة لمساهماتهم الفعالة وتعاونهم الصادق في تنفيذ البرنامج التدريبي .

وأنتقدم بكل الاحترام للأستاذ محمد صالح لما قام به من مراجعة لغوية، وإلى الأستاذ فادي النجار لما قام به من ترجمة، والأستاذ محمد داوود لما قام به من تنسيق فني للرسالة، والأستاذ عماد الكلوت لما قام به من معالجة إحصائية .

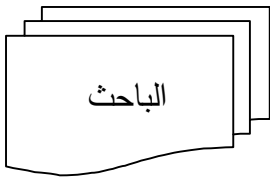
ويطيب لي أن أعبر عن عظيم شكري وامتناني لكل من الدكتور هشام الأقرع، والدكتور ياقوت ناصيف من ج.م.ع، والأستاذ محمود شمعة والأستاذ خميس البطران وإخطبوط الكرة الطائرة الأستاذ رسمي جابر لتوجيهاتهم العلمية وتوفير وسائل العون والمساعدة. وامتثالاً لقوله تعالى ﴿أن اشكر لي ولوالديك إلي المصير﴾ (لقمان: 14).

لا يسعني إلا أن أتوجه بكل مشاعر الحب والعرفان بالجميل إلى من تعجز كل الكلمات عن أن توفيهم حقهم، إلى من طوقوا العنق بالذنين الكبير الذي يصعب عليّ الوفاء به، إلى من قدموا الجهد العظيم طيلة أيام حياتي، إلى من شملوني بدعواتهم ورضاهم ما يسر لي عملي حتى أوصلوني إلى هذه المرحلة، إلى من كان عطاؤهم من القلب وأخذوا بيدي ووصاني الله بهم خيراً، فأدعو الله أن يسخرني لخدمتهم والدعاء لهم، إلى أحب وأعز الناس إلى قلبي والدي رحمه الله ووالدتي الحنونة، التي رافقتني بصلواتها في إتمام دراستي، والتي طالما ضحت وسهرت ليال طوالاً من أجل أن أكون، أعطاهما الله العمر المديد وأدامها الله ذخراً لي ولإخوتي، وختاماً إلى من ساندني طيلة أيام الدراسة زوجتي الحبيبة ورفيقة كفاحي التي كانت مثلاً للعطاء والعون الصادق، وإلى أطفالي الأعراف (أحمد، أيمن، بنان، بتول، لبابة) اعترافاً بفضلهم وجهودهم ودعمهم المستمر، ودعاءهم وتحملهم الصبر والمشقة والتعب معي من أجل إتمام هذه الدراسة، أطال الله في عمرهم وأمدهم بالصحة والعافية، كما لا يفوتني أن أشكر وأثنى على أخواني وأخواتي الذين أناروا لي شمعة بددت وحشة الطريق وسدّدت عزمي للمضي في دربي الطويل، و لما قدموه لي من إسناد معنوي كان حافزاً لإكمال دراستي، حفظهم الله وجزاهم عني ألف خير وأطلب من الله أن أوفق حتى أوفيهم حقوقهم وأدعو الله لهم بالصحة الدائمة والتوفيق في حياتهم .

وأخيراً أشكر كل من أفادني ولو بكلمة واحدة أو أعان بنصح أو نظر بعين الرضا في سبيل إعداد هذه الرسالة، وأعتذر عن كل جهد فاتني أن أذكره بحسن نية .

﴿ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم﴾ (الجمعة-4)

والله ولي التوفيق



قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	- قرار لجنة المناقشة والحكم.....
ب	- الآية القرآنية.....
ج	- الإهداء.....
د	- الشكر والتقدير
و	- قائمة المحتويات
ط	- قائمة الملاحق.....
ي	- قائمة الجداول.....
ك	- قائمة الأشكال.....
7-1	الفصل الأول الإطار العام للدراسة
2	- مقدمة الدراسة
4	- مشكلة الدراسة
5	- فروض الدراسة
5	- أهداف الدراسة
5	- أهمية الدراسة
6	- حدود الدراسة
6	- مصطلحات الدراسة
39-8	الفصل الثاني الإطار النظري
9	- التدريب الرياضي.....
9	-التخطيط في التدريب الرياضي.....
11	- خصائص مراحل النمو للناشئين من(15-17) سنة.....
14	- ماهية الإعداد البدني وتطويره في الكرة الطائرة.....
14	- الإعداد البدني العام.....

تابع/ قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
15	- الإعداد البدني الخاص.....
16	- حمل التدريب ومكوناته.....
17	- القدرات البدنية.....
19	- القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية.....
28	- خصائص الكرة الطائرة ومتطلباتها.....
30	- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
31	- الضربة الهجومية (الساحقة).....
32	- أهمية الضربة الهجومية.....
36	- أنواع الضربة الهجومية.....
37	- أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية.....
55-40	الفصل الثالث الدراسات السابقة
41	- عرض تفصيلي للدراسات العربية والأجنبية السابقة.....
42	- المحور الأول: الدراسات العربية.
51	- المحور الثاني: الدراسات الأجنبية.
52	- التعليق على الدراسات السابقة.....
79-56	الفصل الرابع إجراءات الدراسة
57	- منهج الدراسة.....
57	- مجتمع الدراسة.....
57	- عينة الدراسة.....
60	- وسائل وأدوات جمع البيانات.....
61	- القدرات البدنية الخاصة المستخدمة في الدراسة.....
65	- الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة.....
67	- الدراسات الاستطلاعية.....

تابع/ قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
69	-المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية.....
71	-خطوات تنفيذ الدراسة.....
78	-الدراسة الأساسية.....
79	-المعالجات الإحصائية.....
95-80	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها
81	-عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول.....
91	-عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.....
98-96	الفصل السادس الاستنتاجات والتوصيات
97	-الاستنتاجات.....
97	-التوصيات.....
115-99	المصادر والمراجع
100	-المصادر والمراجع العربية.....
113	-المصادر والمراجع الأجنبية.....
115	- شبكة المعلومات العالمية(الانترنت).....
183 -173	ملخصات الدراسة
174	-ملخص الدراسة باللغة العربية.....
183	-ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.....

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
116-172		
118	أسماء السادة المحكمين في الداخل والخارج.	(1)
120	نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(2)
123	نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(3)
126	اختبارات القدرات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة.	(4)
136	نموذج استمارة تسجيل أسماء اللاعبين وبياناتهم ومعدلات النمو الخاصة بتجانس ناشئي عينة الدراسة.	(5)
138	نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية.	(6)
140	نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول اختيار أنسب التمرينات البدنية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(7)
145	تمرينات الإحماء والتهدئة (الاسترخاء) الخاصة بالبرنامج التدريبي.	(8)
149	التمرينات البدنية المصورة الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.	(9)
160	البرنامج التدريبي المقترح.	(10)
169	قائمة بأسماء السادة المساعدين في إجراء التجربة.	(11)
171	إفادة من نادي السلام الرياضي بمحافظة شمال غزة.	(12)

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
92-84		
59	تجانس واعتدالية العينة في كل من متغيرات معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية.	(1)
62	مسح مرجعي للقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.	(2)
63	مسح مرجعي للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(3)
64	النسبة المئوية لآراء المحكمين وترتيب القدرات البدنية الخاصة.	(4)
66	النسبة المئوية لآراء المحكمين حول تحديد وترتيب اختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(5)
67	النسبة المئوية لآراء المحكمين في الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(6)
70	معاملات ثبات إعادة التطبيق للاختبارات البدنية والاختبار المهاري.	(7)
71	معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية والاختبار المهاري.	(8)
75	تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية.	(9)
76	نموذج لوحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح.	(10)
77	التوزيع الزمني لقياسات وتطبيق البرنامج التدريبي.	(11)
81	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية للدراسة.	(12)
82	نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(13)
83	قيمة (ت) ومربع معامل إيتا (η^2) وحجم التأثير على القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(14)
91	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في أداء مهارة الضربة الهجومية.	(15)
92	نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء مهارة الضربة الهجومية.	(16)

تابع/ قائمة الجداول

92	قيمة (ت) ومربع معامل إيتا (η ²) وحجم التأثير على أداء مهارة الضربة الهجومية.	(17)
----	--	------

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الجدول
19	القدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة.	(1)
30	المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة.	(2)
31	المهارات الحركية الأساسية المصورة في رياضة الكرة الطائرة.	(3)
33	الأساس الفني لمهارة الضربة الهجومية.	(4)
34	خطوات الاقتراب للضرب في مهارة الضربة الهجومية.	(5)
34	طريقة مرحة الذراعين أثناء الوثب في مهارة الضربة الهجومية.	(6)
35	حركة الرسغ أثناء عملية الضرب في مهارة الضربة الهجومية.	(7)
38	التحليل التشريحي لأهم العضلات العاملة الأمامية أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية.	(8)
39	التحليل التشريحي لأهم العضلات العاملة الخلفية أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية.	(9)
82	نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.	(10)
92	نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في أداء مهارة الضربة الهجومية.	(11)

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- فروض الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الإطار العام للدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية، القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

ويرى كيبورتن (Cureton,1981: 138) أن النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة إلى تنمية وتطوير الجسم . والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية. (السيد، 2007: 2)

ويعتبر الاهتمام بالناشئين تحت 17 سنة لكونهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد هذه المرحلة مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية؛ لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخطية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل. (خليف، 2006: 2)

ويشير الباحث إلى أن الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب في التربية الرياضية تلعب دوراً هاماً في تقدم ورقي الدول في العصر الحالي، وخصوصاً التي تحظى بفكر وقناعة المسؤولين فيها إلى القناعة بأهمية التربية الرياضية في بناء قاعدة عريضة من الناشئين عن طريق إكسابهم قدرات بدنية للارتقاء بهم إلى مستوى الإنجاز، حيث يتم تخطيط برامج التدريب على مستوى طويل المدى ليصبح الناشئ على درجة عالية من القدرات البدنية التي تمكنه من الأداء المهاري لأقصى مدى تسمح به قدرته، ومن ثم الوصول إلى مستوى عال، فالقدرات البدنية لدى ناشئ الكرة الطائرة تعد شرطاً أساسياً وضرورياً، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية، وخاصة مهارة الضربة الهجومية، فإن لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية فإنه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى الفرق.

ويتفق العديد من الخبراء بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية، لأنها تعمل على إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية

بصورة شاملة ومتزنة أمثال كل من: "فوكس وإيتال" (73 : Fox, & et al, 1989) ، و"بلاتونوف" (22 : Platonov, 1994)، و"ماتيف" (19 : Matveev, 1996)، و" شيفرد " (Shepherd, 1999 : 149)

وتعد القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كماً ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء.(خضر، 1997: 18)

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب إلى الأعلى، لأداء الضربات بقوة كبيرة، كما يحتاج اللاعب إلى تنمية الرشاقة والمرونة لكي يستطيع أداء المهارات المختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة.(فرج، 1990: 52)

ويشير الباحث لأهمية القدرات البدنية للفرد في جميع الألعاب الرياضية، فهي تعد من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح الذي هو نتاج كل من القدرات البدنية والعقلية، وتكمن أهميتها في اعتمادها على إعداد الناشئين إعداداً شاملاً ومنسقاً كأساس يمثل القاعدة الرياضية الثابتة للكرة الطائرة كرياضة تنافسية جماعية تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها، مما يتطلب تطوير كفاءة عملية التدريب الرياضي وتحسين القدرات البدنية للاعب والتي تخدم بالتالي الناحية مهارية، وإن اللاعبين الناشئين يواجهون قصوراً في قدراتهم البدنية؛ ولهذا يجب الاهتمام بمستوى القدرات البدنية لديهم لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية كالكرة الطائرة، وخاصة مهارة الضربة الهجومية .

فالكرة الطائرة تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب تدريب وإعداد اللاعبين، الأمر الذي أسهم في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً، وقد تجلّى هذا الإنجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال الدورات الأولمبية والعالمية، لذا فعلى المدرب أن يراعى الخطوات الأساسية في إكساب اللاعبين المهارات المركبة التي تتطلب التحرك بسرعة لأخذ وضع دفاعي أو هجومي معين في أي لحظة من اللحظات. (الحفناوي، 1996: 236)

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الفعاليات التي يهتم بها كثير من محبي الرياضة ومتابعيها، وهي لعبة تتميز بعدم ثباتها من حيث تكرار الحركة، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقاً لمواقف

اللعبة، كما أن إتقان التحركات السليمة أثناء الهجوم والدفاع هي الأساس التي يبني عليه لعبة الكرة الطائرة. (Fall, 1984: 45).

ويرى الباحث أن رياضة الكرة الطائرة رياضة جماعية مميزة وراقية، وتقلدت مركزاً مرموقاً بين الألعاب على المستوى الأولمبي والعالمي والمحلي، وبرز هذا التطور جلياً في ظهور لاعبين مميزين بدنياً ومهارياً، والتي لم تأت مصادفة أو ارتجالاً بل بفضل التخطيط العلمي المقصود والموجه نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية؛ للوصول إلى أعلى المستويات، هذا وتعد من أسرع الرياضات نمواً وتطوراً، وخاصة مهارة الضربة الهجومية التي تعتبر من أهم المهارات الهجومية لما لها من أثر كبير في إحراز أكبر عدد من النقاط. وأشار العديد من المتخصصين في رياضة الكرة الطائرة بأن الهجوم ركيزة الفوز الأساسية في الألعاب المختلفة بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص، فالضربة الهجومية تعتبر من أقوى الأسلحة الهجومية التي يمتلكها الفريق فهي تشبه في تأثيرها تسجيل الأهداف في كرة القدم واليد. (Asher, 1997: 109)، (Shondel, 2002:200)، (Laios, 2004: 4-9)، (kudo, & Kayamori, 2001: 87)

ويعتبر الضرب الساحق هو سلاح الهجوم في الكرة الطائرة ويحتل موضعاً رئيسياً في اللعب؛ لأهميته في العمل على تفوق الفرق المتنافسة، وهو اللبنة الأخيرة في لعب الفريق؛ ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة، ويتميز مسار الكرة أثناء الضرب بقوة وسرعة عالية قد تصل إلى 160 كم / ساعة مما يؤثر سلباً على سرعة رد فعل حائط الصد، وكذلك الخط الخلفي للفريق المنافس، ويؤدي ذلك إلى فشل الدفاع في أحيان كثيرة، وتشير الإحصائيات العالمية أن 80% من نقاط المباراة من خلال المهارات الهجومية وأهمها الضربة الساحقة. (الشطرات، 2008: 1804)

ويرى الباحث أن الضربة الهجومية من المهارات الأساسية الهجومية التي يجب على كل ضارب إتقانها بشكل جيد؛ لأن الضارب لا يستطيع أداءها بقوة ما لم تكن لديه قدرات بدنية عالية، فقد تتأثر فاعليتها بالارتقاء الذي يصل إليه الضارب، أي أنه كلما زاد ارتقاء الضارب كلما زادت فرصته في تنفيذ ضربات هجومية ناجحة، فتأثيرها قوي وملحوظ حيث يتميز أدائها بالقدرات البدنية المميزة؛ وذلك بغرض استخدامها في المباريات التي تكثر فيها أخطاء الفريق المنافس في مهارتي حائط الصد ودفاع الملعب، ولهذا يمكن أن تحدث فارقاً كبيراً بين الهزيمة والنصر.

ثانياً: مشكلة الدراسة

تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي

* ما فاعلية البرنامج المقترح الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين؟

ينفرد عن السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في رياضة الكرة الطائرة التي ينبغي تحسينها لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح؟

ثالثاً: فروض الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة تمت صياغة الفروض التالية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.

رابعاً: أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- تحديد القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة والتي ينبغي تحسينها لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين.
- 2- تصميم برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين.
- 3- التعرف إلى فاعلية البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.
- 4- التعرف إلى نسبة التحسن الحادثة في القدرات البدنية، وكذلك مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.

خامساً: أهمية الدراسة

ترجع أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة جادة لتصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام

تدريبات للقدرات البدنية الخاصة، ومعرفة تأثيرها على بعض المهارات الفنية الخاصة بالكرة الطائرة على الناشئين في فلسطين ؛ لزيادة معدلات ارتقائهم فيها بمستوى عال، وهي مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة .

وتكمن أهمية الدراسة في أنها :

- 1- قد تفيد نتائج الدراسة في إضافة أسلوب تدريبي في مجال التدريب الرياضي في الأندية الرياضية.
- 2- قد تفيد المدربين في استخدام البرنامج المقترح أو التعديل عليه بما يلائم قدرات الناشئين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- 3- قد تبرز الدراسة أهمية دور المدرب في اختيار عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في تحسين القدرات الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة لدى الناشئين في فلسطين.
- 4- قد تفيد الباحثين في تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات، لما لها من أهمية في الكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة في رياضة الكرة الطائرة.

سادساً: حدود الدراسة

1- الحد البشري:

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة الناشئين البالغ عددهم (12) لاعب الذين تتراوح أعمارهم ما بين (15- 17) سنة ومن مواليد (1994م - 1996 م) .

2- الحد الموضوعي :

تم تطبيق الدراسة من خلال برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.

3- الحد المكاني :

تم إجراء الدراسة الحالية على أرض نادي السلام الرياضي في مشروع بيت لاهيا بمحافظة شمال غزة.

4- الحد الزماني :

تم تطبيق الدراسة الحالية يوم السبت الموافق 5/ 3/ 2011م وانتهت يوم الأربعاء الموافق 11/ 5/ 2011م في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2010م - 2011م .

سابعاً: مصطلحات الدراسة

الفاعلية:

"هي إنجاز نتائج مؤثرة بأقل جهد ممكن". (عوض، 2005: 6)

البرنامج المقترح :

"هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (البيك وعباس، 2003: 102)

ويعرفه الباحث إجرائياً "بأنه خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل الأهداف والخبرات والأنشطة وأساليب التدريس، والتقويم، والتي تأتي في صورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة، بهدف تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة".

المهارة:

هي مقدرة نكتسب بالملاحظة، أو التجريب في الأداء العقلي أو الأداء البدني. (الصوفي، 2000: 244).

ويعرفها أبو جادو بأنها السرعة والدقة في أداء عمل من الأعمال مع التكيف للمواقف المتغيرة. (أبو جادو، 2000: 310).

الضربة الهجومية:

"هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بالقوة لمرورها بالكامل فوق الحافة العليا للشبكة وتوجيهها إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية". (حسب الله وآخرون، 1998: 137)

القدرات البدنية الخاصة:

"هي العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الإنسان وتتمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة". (زيد، 2003 : 36)

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها "زيادة ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية من أجل أداء مهارة الضربة الهجومية بنجاح وتشمل القدرة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة".

ناشئي الكرة الطائرة :

ويعرفهم الباحث إجرائياً بأنهم "اللاعبون المسجلون في الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة والمنتظمون في التدريب والمشاركون في البطولات المحلية على مستوى الوطن، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (15- 17) سنة".

الفصل الثاني

الإطار النظري

- التدريب الرياضي.
- التخطيط في التدريب الرياضي.
- خصائص مراحل النمو عند الناشئين من (15-17) سنة.
- ماهية الإعداد البدني وتطويره في الكرة الطائرة.
- الإعداد البدني العام.
- الإعداد البدني الخاص.
- حمل التدريب ومكوناته.
- القدرات البدنية.
- القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية
- خصائص الكرة الطائرة ومتطلباتها.
- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- الضربة الهجومية (الساحقة)
- أهمية الضربة الهجومية.
- أنواع الضربة الهجومية.
- أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية.

التدريب الرياضي:

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة للوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أياً كان نوع النشاط الرياضي، نظراً لمبادئه الأساسية وأهمها مبدأ الخصوصية، فكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريب مؤثر وفعال.

ويعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية". (سالم، 2008: 1)

ويعرفه (الخياط، 2005: 1) بأنه عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار.

ويعرفه (حسن، 2009: 2) بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

كما يعد التدريب الرياضي عملية شاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية لا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة (عبد الرحمن وفكري، 2004: 31)

ويعتبر مفهوم التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية التي تهدف إلى تطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها، لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة، (اللامي، 2004: 19)

ويتضح من التعريفات السابقة للتدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارسة، وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية، وكذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية".

التخطيط في التدريب الرياضي:

عملية التخطيط تساعد على تنظيم عملية التدريب فينبغي على المدرب أن يصل إلى تحقيق جميع الأهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب، لذا فإن النجاح والتفوق في أي ميدان رياضي عادة ما يكون نتاج التخطيط السليم، والعمل الصعب والجاد والالتزام من أجل تحقيق الأهداف، والتدريب الرياضي المناسب يجب أن يبدأ من وقت مبكر، حتى يستطيع الناشئ أن يتقدم ويتطور بأسلوب علمي لا عشوائي.

ويلعب التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة دوراً كبيراً في تطور مستوى العملية التدريبية، ويساهمان بفاعلية في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عمليات بناء الهيكل التدريبي، وأن كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها ولها هدف مختلف يسعى المدرب لتحقيقه. (عودة، 2005: 177)

ويضيف (الجبالي، 2000: 17-18) أنه من الصعب تتبع مستوى القمة دون عمل علمي جاد وتخطيط على المستوى طويل المدى حتى يمكن أن نواكب هذا التطور المذهل والوصول لأعلى مستوى في الكرة الطائرة.

ويعتبر التدريب المقنن من حيث المنهجية والمادة والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوى المدرب بأنه يحدث تغيرات وظيفية وبدنية تؤدي إلى تقدم المستوى البدني والرياضي للاعبين. (رضوان، 1998: 41)

وتؤكد (الهجرسي، 2007: 1) بأن التدريب الرياضي يسهم إسهاماً بارزاً في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس، وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه.

ويعتمد التخطيط لهذه البرامج على عدة نقاط أساسية هي تحديد الأهداف التدريبية المطلوب تحقيقها وتحديد المحتوى التدريبي وتنظيمه في ضوء هذه الأهداف، ولذلك ينبغي على المدرب أن يقوم بتحديد أهدافه التدريبية في البرنامج التدريبي، وأيضاً يتم تحديد طرق وأساليب التدريب المناسبة التي تستخدم لتنفيذ هذا المحتوى، وكذلك الأدوات والوسائل التي يمكن الاستعانة بها في تنفيذ عناصر هذا المحتوى من موضوعات وأنشطة لرفع المستوى وتحديد الوقت اللازم لتنفيذ كل جزء منها، وأخيراً يتم تحديد طرق ووسائل التقويم التي تؤكد على مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه. (فرج، 1999: 73)

وتمثل عملية اختيار محتوى البرنامج وتحديد موضوعاته وأنشطته وتنظيمها أمراً بالغ الأهمية لخدمة اللاعبين؛ ولذلك فإنه ينبغي أن يتم اختياره في ضوء الأهداف العامة للدولة والأهداف الخاصة بالكرة الطائرة، وبحيث يكون ممثلاً لهذه الرياضة تمثيلاً صادقاً، ويجب تصميم طرق تدريب برنامج الكرة الطائرة للناشئين بشكل جيد وبطريقة سليمة بحيث يعمل على دفع ميول اللاعب واهتماماته لكي يتدرب ويشعر بالمتعة في التدريب. (فرج، 2004: 38-39)

وعادة يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتدريب اللياقة ويحدد لها زمن يتناسب مع ما هو بصدد تدريبه في صورة وحدات تدريبية أسبوعية، وتعتبر هي الخطة الجزئية للبرنامج التي عن طريقها يتم تنظيم النشاط التدريبي للاعبين، و تمكن المدرب من معالجة الأهداف العامة للبرنامج في صورة أهداف، ويعتبر تقويم مستوى الفريق كله كوحدة متكاملة عملية هامة بالنسبة لمدرّب الكرة الطائرة،

وذلك لمعرفة مدى ما حققه البرنامج التدريبي ومدى ما وصل إليه اللاعبون نتيجة التدريب في القدرات البدنية والمهارات والخطط. (Bahr, & Reeser, 2003: 31-30)

ويرى الباحث أن نجاح تخطيط البرامج التدريبية يتوقف على مهارة المدرب وسعة اطلاعه، وأن يكون على مستوى عال من المعلومات والمعارف، وأن يحدد الوقت والأدوات اللازمة، كما أنه لا بد من استخدام أساليب متقدمة تمكن المدربين من الحصول على معلومات عن فرقهم والفرق المنافسة لقيادة المباريات بشكل فعال، وينبغي أن يتميز التخطيط بالمرونة بما يسمح بالإضافة أو التعديل أو التبديل في حدود قدرات اللاعبين، لكي تتولد لديهم خبرات مفيدة وسارة في الأداء، بالإضافة إلى أن يرتبط بالتقويم في جميع مراحل التدريب؛ للوقوف على نقاط الضعف، حتى يتمكن المدرب أو المخطط من العمل على تعديل الخطة في اتجاه تحقيق الأهداف.

خصائص مراحل النمو عند الناشئين من (15-17) سنة:

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال من الطفولة المتأخرة إلى مرحلة الرشد حيث يبرز الجسم من حيث المظهر والحجم، كما تعتبر المرحلة من (15-17) سنة مرحلة مهمة في حياة الناشئين، تتعدد فيها حاجياتهم ودوافعهم، وتتسع مطالب نموهم، وتكثر فيها مشكلاتهم، وبذلك يكونون في أمس الحاجة إلى فهم واقعهم، وتعلم مهارات التربية الرياضية التي تسهم إسهاماً كبيراً في تقديم الكثير من الحلول المناسبة لحل المشكلات المتراكمة عن طريق إكسابهم المعارف، والمهارات الضرورية اللازمة، التي يحتاجونها في ممارسة الأنشطة الرياضية، التي يبرز دورها في تنمية الشخصية؛ ولهذا فإن معرفة خصائص اللاعبين الناشئين من كافة النواحي الجسمية والانفعالية مهمة للغاية، وذلك من أجل أن يستطيع المدرب إتباع برنامج سليم، وعلى الرغم من أن غالبية اللاعبين الناشئين متماثلون جوهرياً إلى حد بعيد، ويمرون بنفس التسلسل في النمو والتطور مع اختلاف في الشخصية، إلا أن التطور في ناحية معينة عند بعض اللاعبين الناشئين يكون أسرع أو أبطأ منه في ناحية أخرى، ويرجع السبب في ذلك إلى الإمكانيات البيئية المتاحة للبعض في التدريب من أندية أو ساحات رياضية.

ويعد جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذلك فإن التغيرات التي تطرأ على هذا الجسم تعتبر من الأمور الهامة، من حيث تأثيرها على شخصية المراهق وعقله وعواطفه، تتأثر كل واحدة منها بالأخرى. (معوض، 1994: 322)

وترى (فرج، 1996: 119) أن خصائص النمو من (13-20) سنة تختلف عند الأفراد ويرجع السبب إلى الوراثة والجنس وطبيعة الفرد والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.

1-النمو الجسمي:

إن نمو العضلات في هذه المرحلة يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتتناسق الطول مع الوزن لحد كبير، ويزداد التوافق العصبي العضلي، كما ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة، وزيادة رشاقة الأداء وإمكانية الاقتصاد في بذل الجهد؛ بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل، ومن خلال هذه المظاهر المختلفة والمتحسنة للنمو البدني والحركي، فإنه يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية. (فوزي، 2003: 66-67)

كما تتميز هذه المرحلة بطفرة في نمو الوزن والطول ويتسع الكتفان والصدر وطول الساقين، وتتفوق البنات على البنين في هذه المرحلة، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أكثر طولاً وأثقل وزناً عن المرحلة السابقة. (إبراهيم وحسن، 1994: 47)

2-النمو الحركي:

في هذه المرحلة يتميز المراهق بالميل إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب، لذا تصبح حركاته أكثر انسجاماً وتوافقاً ونشاطاً. (معوض، 1994: 340)

وفي هذه المرحلة تخف حدة الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى، لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العصبي العضلي بدرجة كبيرة، ويستطيع الفتى اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى زيادة قوة العضلات في هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكانية ممارسة الكرة الطائرة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، حيث يلعب دوراً هاماً في نجاح عمليات التدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة. (علاوي، 1998: 132)

3-النمو العقلي:

إن الناشئ في هذه المرحلة يميل إلى نقد الذات ونقد الآخرين، وقد يجد في أفكار زملائه جاذبية أكثر من أفكار الأسرة أو المدرسة أو النادي، كما تتصف هذه المرحلة باستقرار الميول والتعلق بها، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع في المرحلة السابقة، أصبح يركز على موضوع واحد ويعطي له كل وقته مسخراً ما لديه من إمكانيات وأفكار. (فوزي، 2003: 67)

ويضيف (الديري، 1993: 154) أن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع، بينما يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، وتزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والاستيعاب والتفكير المجرد، كما تتحسن قدرتهم على التركيز بما يجعلهم راغبين في ممارسة

تمارين تستغرق وقتاً طويلاً، وتزداد قدرتهم على تعلم قواعد أكثر تعقيداً أو فهم واستخدام خطط بسيطة.

4- النمو الاجتماعي:

إن النمو الاجتماعي للمراهق يتأثر بالبيئة التي ينشأ فيها الفرد كالبينة الاجتماعية والأسرية التي تحيط به، ومن أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة هي اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي للمراهق نتيجة لتطور مراحل نموه، والولاء والطاعة الشديدة لجماعة الأقران، كما يميل المراهق إلى المنافسة بين الأقران، حيث تأخذ المنافسة شكلاً فردياً في مختلف الأنشطة، وقد تزداد المنافسة فتسيطر نزعة الأنانية، وتتضح في شكل صراع ومعاناة وتوتر، وتكون المنافسة ظاهرة صحية تنمي مواهب وقدرات المراهق. (راتب، 1997: 125)

ويرغب الناشئ في أن يكون جسمه جميلاً متناسقاً جذاباً، مما يجعله شديد الرغبة في الاشتراك في كافة النواحي التي تعود على جسمه بالقوة والجمال، كما يسعى إلى أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، ولهذا فإن صداقة الملعب في هذه المرحلة لها صفة الدوام والاستمرار، ويشترط المراهق في هذه الصداقة أن تكون قائمة على الود والاحترام وتقدير الأفكار والميول والاتجاهات، ويشعر في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة وتزيد من قوتها وفعاليتها وهي من المتطلبات الضرورية للعب الفريق، وفي نهاية المرحلة يزداد لديه الشعور بالمسؤولية والبدء في التدريب على القيادة. (جاد الله، 2006: 57)

5- النمو الانفعالي:

إن هذه المرحلة تتأثر تأثراً كبيراً بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع، فإذا اعترف المجتمع بالمراهق عضواً فعالاً، وبحقه في التحرر والاستقلالية وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته فإن ذلك كفيل باختفاء كثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة. (فرج، 1996: 123)

وتتميز مرحلة المراهقة باهتمام المراهق بذاته، وفي بداية المرحلة يكون نشيطاً بالحياة ومتفائلاً، ثم يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل ولكنه في الواقع يكون منشغلاً بانفعالاته الداخلية. (السيد، 1997: 301)

6- الأنشطة الرياضية التي تناسب هذه المرحلة:

إن من أهم الأنشطة التي تناسب هذه المرحلة تمارين المتطلبات البدنية الخاصة مثل القوة والرشاقة والقدرة والسرعة والتحمل والقفز والوثب والجري وألعاب الكرات، والتنافس الرياضي، وبناء المهارات والخطط. (أبو نمر، 1999: 40)

ويرى الباحث أنه من الضروري معرفة المدرب لخصائص النمو المختلفة لأفراد عينة الدراسة؛ لذلك فإن الباحث سوف يراعي عند تخطيط وتنفيذ برنامجه التدريبي المقترح وضع

التمارين والتدريبات التي تتناسب مع حاجاتهم وميولهم واستعداداتهم وقدراتهم كدوافع لتحقيق التعلم والتدريب على نحو سليم، و أيضاً يعمل البرنامج على تنميتهم وتطوير مهاراتهم بفعالية ورفع مستواهم إلى أقصى الحدود الممكنة، لكي يكونوا لائقين بدنياً ومهارياً وخطياً للعب وممارسة رياضتهم المفضلة بشكل آمن وبنجاح، كما ينبغي أن يستمتع اللاعبون بالتدريب لا بالفوز في المنافسات فقط، وإنما للاحتفاظ بلياقتهم مدى الحياة .

ماهية الإعداد البدني وتطويره في الكرة الطائرة:

يهدف الإعداد البدني إلى تطوير قدرات اللاعبين البدنية العامة والخاصة المرتبطة باللعبة وإتقانها بالقدر الوافي، بحيث يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم البدنية بطريقة جيدة، لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية كالكرة الطائرة؛ لأن رياضة الكرة الطائرة تحتاج مهاراتها لقدرات بدنية عالية لكي يتم إتقانها حتى يتسنى تحقيق أداء مهاري يؤهلهم لقطاع البطولة، و من ثم إلى المستويات العليا.

كما يهدف الإعداد البدني العام إلى الارتقاء بالقدرات البدنية بصفة عامة بهدف رفع لياقة اللاعب كرياضي، أما الإعداد البدني الخاص فإنه يعنى الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنياً وحركياً في الكرة الطائرة حتى يتمكن من أداء فنونها وحركاتها بسهولة. (البيك ومحمد، 1998: 23-24)

الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية بصفة عامة ورفع لياقة اللاعب كرياضي، كما ينبغي أن يكون اللاعب متمتعاً بقدر عال من اللياقة البدنية العامة واللياقة الحركية المتصلة بالأداء الحركي الخاص بالكرة الطائرة، خاصة القدرة والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوافق للوصول إلى أعلى المستويات.

ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية. (علاوي، 1994: 71)

و يتطلب التحسن في الأداء المهاري امتلاك اللاعب للقدرات البدنية الخاصة. (شمندى، 1995: 284)

ويعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي، ويحسن من مستوى قدراته البدنية لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي التي تصل بالحالة التدريبية للفرد إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (الغزالي، 2007: 10)

ويرى بعض العلماء والخبراء أن الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الفرد الصفات والعناصر البدنية الأساسية، وعلى الرغم أن القدرات البدنية كانت ولم تزال محور نقاش وبحث حول تحديدها وتصنيفها وكيفية التميز فيها، إلا أن المكونات الأساسية تنحصر في القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن والتي يجب الاهتمام بتتميتها في وقت مبكر. (خيون، 2002:20)

ويعد الإعداد البدني عاملاً هاماً في تدريب الكرة الطائرة، والذي يتم من خلاله رفع مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى اللاعب، وتحديدًا في اللعبة التخصصية وهي إعداد كامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج، ويتأسس عليه الإعداد الخاص، وتكمن أهميته بصورة كبيرة في فترة المباريات، وهو ما يعد العامل الرئيسي ذو التأثير الإيجابي الفعال في نتيجة المباراة، إذا كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الأداء الفني والخططي. (عبد الحق، 2005: 229)

إن جميع المباريات ذات المستوى العالي في البطولات العالمية قد اتسمت بمستوى عال من الأداء البدني الذي كان له الأثر في ارتفاع المستوى المهاري. (علي والحفناوي، 2000: 218)

ويحتاج لاعب الكرة الطائرة الناشئ إلى إعداد بدني عام إذ أنه القاعدة الأساسية الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسهولة. (فرج، 2004: 38-39)

الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنياً وحركياً بشكل مؤثر وإيجابي في مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، وينحصر في الاهتمام بتنمية القدرات البدنية كالمرونة والقدرة والرشاقة والسرعة والتوافق والدقة، وبنظرة عامة نجد أن المتطلبات البدنية تختلف من نشاط رياضي إلى آخر، فالقدرات البدنية للاعب كرة الطاولة تختلف عن القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد الممارس لا يستطيع إتقان العديد من المهارات الحركية في حالة افتقاره إلى مكون من مكونات القدرات البدنية؛ مما يؤدي إلى تدني المستوى المهاري.

ويعرفه (حماد، 2001: 103) بأنه مجموعة التدريبات التي تتفق في محتوياتها مع متطلبات كل مهارة على حدة، وتخدم نوع النشاط الممارس.

ويشير (خطايب، 1996: 257) إلى أن الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة هو تركيز على قدرات بدنية دون غيرها، وتختلف في محتوياتها لكل مهارة من المهارات. وتضيف (فرج، 2004: 38-39) بضرورة الاهتمام بالإعداد البدني الخاص بالكرة الطائرة، عن طريق استخدام التمارين التي تتلاءم وتتناسب مع الخصائص المميزة للعبة، وخصائص نمو اللاعب بحيث تعمل على البناء المباشر لمستواه في اللعبة.

ويتم إحلال تمرينات الإعداد البدني الخاص محل الإعداد البدني العام تدريجياً، ويتميز حمل التدريب في الإعداد البدني العام بزيادة الحجم وانخفاض الشدة مع تقديم فترات راحة طويلة نسبياً، وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد البدني الخاص كلما قل الحجم وزادت الشدة وقصرت فترات الراحة الإيجابية بالتدرج. (البيك وعباس، 2003: 285)

واللاعب لا يمكنه إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حال افتقاره للقدرات البدنية الخاصة. (Layne, 73: 1996)

ويشير (عبد المقصود، 1997: 13) إلى أن الإعداد الخاص يتخذ الدور الرئيس، بينما يؤدي الإعداد العام للحفاظ على الحالة التدريبية التي تم التوصل إليها في المرحلة الأولى.

وتوضح دارلين وبتريك (Darlene & Petrec, 2000: 56-57) أن اللياقة البدنية في الكرة الطائرة ينبغي أن تكون وفقاً لمتطلبات الكرة الطائرة، ومن ثم يكون مبدأ التدريب تخصصياً، وإذا ما كان النشاط يتطلب سرعة وقدرة ورشاقة، فإن التدريب يجب أن يتكيف ويتلاءم مع هذه المتطلبات.

حمل التدريب ومكوناته Training Load :

إن حمل التدريب يمثل شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والكثافة المستخدمة. (البشتاوي والخوaja، 2005: 134)

ويذكر (البساطي، 1998: 27) أن حمل التدريب هو جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي والدوري والتنفسي والعضلي.. الخ، نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية .

ويعرفه (الريضي، 2000: 35) بأنه عبارة عن ضغوطات خارجية على الأجهزة الداخلية لجسم اللاعب.

مكونات حمل التدريب

1- شدة الحمل:

وتعرف بأنها قوة في الأداء أو سرعة في الأداء. (البشتاوي والخوaja، 2005: 140)

وتختلف طريقة التعبير عن شدة الحمل تبعاً لنوع الأداء البدني فيمكن التعبير عنها بسرعة الأداء أو زيادة عدد التكرارات في وحدة زمنية محددة. (عبد الفتاح، 1997: 48)

2- حجم الحمل:

ويعرف بأنه عدد تكرارات التمرين الواحد سواء أكان قطع مسافة معينة أو رفع ثقل أو استمرارية اللعب لمدة زمنية معينة. (الهرهوري، 1994: 32)

3- كثافة الحمل:

كثافة الحمل تعني العلاقة بين فترات الراحة البدنية وشدة الحمل، فكلما زادت شدة الحمل القسوى زادت فترات الراحة البدنية، وتتوقف كثافة الحمل (فترة الراحة) تبعاً لشدة وحجم الحمل. (عبد الفتاح، 1997: 59)

القدرات البدنية:

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 متيناً قوياً ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً؛ فإن البيت كله معرض للانهار، لذا يجب الاهتمام بتنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة. (أبو عودة، 2009: 3)

وقد 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 الفسيولوجية، والصفات البدنية، والصفات الحركية، والصفات الفسيولوجية، والعناصر البدنية، والعناصر الحركية، والعناصر الفسيولوجية. (David, & John, 2002: 8) وهذه بعض تعريفات العلماء والخبراء للقدرات البدنية:

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

ويعرفها (علاوي ، 1994: 80) بأنها "قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب".

ويعرفها (حسانين، 2001 : 265) بأنها الحالة 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 المؤدى كما ونوعاً. (سلامة، 2000: 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، السرعة والرشاقة، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة العضلية، والمرونة، والتوافق، والتوازن، والدقة. (Fleishman, 1976: 29)

ويضيف ماكلوي ويونج (McCloy & Young, 1972: 45) أن القدرات البدنية تتكون من سرعة الانقباض العضلي، والطاقة الديناميكية، والقدرة على تغيير الاتجاه، وانعدام مقاومة الوزن، والرشاقة.

كما حددها (علاوي، 1992: 88) في المكونات التالية القوة العضلية والقدرة العضلية والسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة والتوازن وزمن رد الفعل، بالإضافة لسلامة العضوية والتغذية المناسبة.

إن هذه القدرات يمكن تنميتها من خلال ممارسة التمرينات البدنية باعتبارها أحد الأنشطة التي تسهم بقدر كبير في تطوير القدرات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والقوة المميزة بالسرعة. (زهران، 1997: 30)

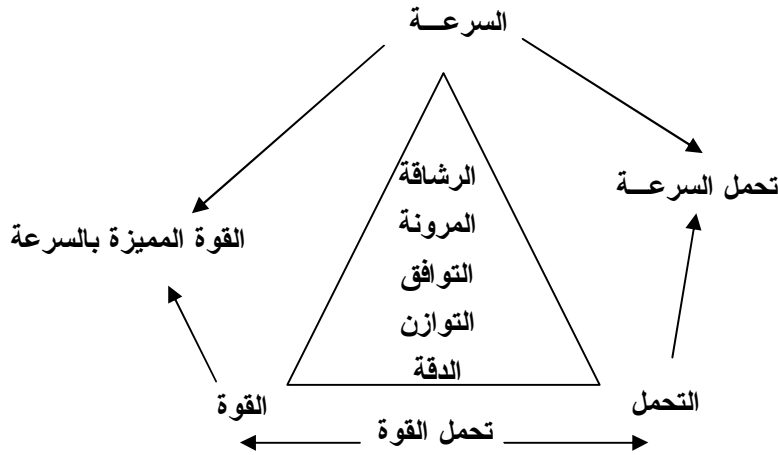
يتطلب أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ضرورة توافر قدرات بدنية خاصة فهي تسهم في ترسيخ وإتقان للمهارة، مما يعكس أهمية تصميم البرامج التدريبية المقننة، كما ينبغي أن يكون هناك علاقة طردية بين مستوى تطوير الحالة البدنية الخاصة وبين ارتفاع الحالة مهارية للوصول إلى مستوى الإنجاز. (خميس، 2005: 126)

وتضيف (فرج، 1990: 52) بأن القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة أو إلى المكان المناسب، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب لأعلى بصورة انفجارية لأداء الضربات بقوة كبيرة .

ويرى الباحث أن القدرات البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية، وخاصة الكرة الطائرة، فهي تسهم إسهاماً مميزاً في نجاح الضربة الهجومية، واتفقت أغلب الآراء على أن القدرات والصفات البدنية هي المكون الرئيسي للوصول إلى أعلى المستويات، حيث يستطيع اللاعب أن يتحرك بسرعة للوصول إلى الكرة، أو تكون لديه الرشاقة والمرونة، أو يثب إلى ارتفاع عالٍ ليتمكن من أداء الضربة الهجومية.

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

- عدم ارتباط اللعبة بزمن محدد مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين وهذا 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 والاستقبال، وهذا يتطلب السرعة والرشاقة والدقة في الأداء .
- لأداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع لتنفيذ مهارات الضرب الساحق، وحائط الصد، والإرسال بالوثب يلزم ذلك توافر صفة القوة المميزة بالسرعة.
- معظم المهارات في الكرة الطائرة تحتاج إلى صفة التوافق العضلي العصبي للتوافق بين اليد والعين أو القدم والعين أو القدم واليد والعين لسرعة حركة الكرة. (فرج، 1990: 49-73)



شكل رقم (1)

القدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة

القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية:

وترجع أهمية القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة لاستمرار المباراة لفترة طويلة وضرورة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، والوثب المتكرر لأداء الضرب الهجومي، والذي يتطلب السرعة والقدرة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق والدقة. (حجاج، 1995: 53)

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 الخاصة بالضربة الهجومية يعتبر عاملاً مساهماً في تطوير الأداء المهاري وانحصرت العناصر والصفات والقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الآتي: القوة المميزة بالسرعة (القدرة)، والرشاقة، والمرونة، والسرعة، والدقة، وينبغي لنا أن نتعرض لكل قدرة بدنية بشيء من الإيضاح.

أولاً: القوة المميزة بالسرعة (القدرة): Power Strength

أ- ماهية وأهمية القدرة العضلية:

تعتبر القوة المميزة بالسرعة "القدرة العضلية" من أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة، وخاصة مهارة الضربة الهجومية، 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 الأداء المهاري السريع الناجح للوصول إلى البطولة.

إن تنمية القوة المميزة بالسرعة بمختلف عضلات الجسم يلعب دوراً هاماً في أداء معظم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وخاصة الضرب الساحق حيث إن هذه المهارة تتطلب قدراً

عالياً من (القدرة) من خلال تمارين الوثب والقفز لإنجاز العمل المستهدف في أقل زمن ممكن؛ لذلك لن يستطيع اللاعب إتقان مهارة الضرب الساحق في حالة عدم توافر مكون القوة المميزة بالسرعة. (الراعي، 2008: 2)

وتعتمد القدرة بشكل مباشر على التفاعل الحادث بين القوة والسرعة مما يعني الزيادة فيهما يؤدي لزيادة القدرة (بريقع والبديوي، 2004: 99)

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

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

وتعرف كذلك بأنها معدل الشغل المبذول في وحدة من الزمن.(Hall, 1999: 79)
وتعرف أيضاً بأنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالي. (Pouletto, 1991: 103)

وهي من أهم القدرات البدنية الضرورية خاصة في حركات الارتقاء عند أداء اللاعب لمهارة الضرب الساحق، ويشترط الحصول على القدرة العضلية دمج كل من السرعة والقوة في قالب واحد بمهارة عالية. (السكري وبريقع، 2001: 65-66)

ويضيف ماتيبوس وفوكس (Mathews & 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 مكوناً مركباً من القوة العضلية والسرعة، ولكي يحقق الرياضي أرقاماً 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)

وينفق العديد من العلماء والمختصين على أن القوة المميزة بالسرعة تعد من أنواع القوة الخاصة والهامة للرياضيين، حيث تمكن اللاعب من أداء انقباضات سريعة وقوية قصيرة، ومن ثم أداء المهارات بأعلى مستوى ممكن.(العجوز، 1998: 133)

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

وقد اختلف العلماء فيما بينهم حول مسميات هذه الصفة (القوة الميزة بالسرعة)، فمنهم من أطلق عليها القوة المميزة بالسرعة، والقدرة العضلية، ومنهم من أطلق عليها القوة المطاطة، والقوة الانفجارية والبعض أطلق عليها سرعة القوة أو القوة السريعة.(السكر وآخرون، 1998: 325)

وتتم تنمية القدرة العضلية بتحريك الثقل بأسلوب متفجر حيث إن هذا الأسلوب يمثل أهمية كبيرة في تحسن أداء الجهاز العصبي والسرعة. (Sale, G. & Behm, A, 1992: 249-265) ويرى (عبد اللطيف، 2003: 21) 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.

ب-ارتباط القوة المميزة بالسرعة (القدرة) بالكرة الطائرة:

إن القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة، حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذه الصفة خاصة عند أدائه ضربات هجومية والتي تتميز بقوة متوسطة. (السيد وزيادة، 2002: 29)

أما قدرة العضلة فهي تتمثل في المقدرة على توليد القوة والسرعة بها وتتطوي هذه العملية على توليد قدر كبير من القوة في أسرع 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 الأداء 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، وأن هناك علاقة طردية بينها وبين تطوير الأداء المهاري، كما أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة، منها الضربة الهجومية التي تعتبر الأكثر ارتباطاً بالقدرة العضلية، فالوثب العمودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة تمهيداً للضرب الهجومي يتوقف على القوة المميزة بالسرعة للرجلين، كما أن حركة ضرب الكرة في مهارة الضربة الهجومية تتطلب القوة المميزة بالسرعة للذراعين، وذلك لأداء ضرب قوي ومؤثر في الكرة الطائرة .

ج-متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية القدرة العضلية:

1-شدة الحمل

يرى (حسام الدين، 1994: 207-215) أن شدة الحمل تتراوح من 30% - 60% من الشدة القصوى على أن تكون الحركة قذفية متفجرة، لتساهم بشكل إيجابي في تطوير القدرة العضلية للناشئين.

ويستخدم اللاعب مقاومات تتراوح ما بين 50 - 75 % من أقصى ما يستطيع الفرد 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 مجموعات 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

أن فترة الراحة بين المجموعات تراوحت بين (3-5) دقائق مع مراعاة مقدرة الفرد على أداء التمرينات الجديدة بدون إقلال السرعة المكتسبة من التمرين السابق، وحتى وصول الفرد إلى استعادة الشفاء. (عبد الخالق، 2005: 140) ويشير (عبد الباقي، 2002: 21) أن فترة الراحة المناسبة بين تدريبات القدرة العضلية هي 30 ثانية.

وتعتبر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من أفضل الطرق المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة. (السيد، 2008: 60) ويرى الباحث أن طريقة التدريب التكراري، وطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة هما الأنسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة .

ثانياً: الرشاقة Agility

أ- ماهية وأهمية الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها " قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين كاليدين والقدم مثلاً". (عثمان، 1999: 15) وتعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق والقدرة. (أبو عبده، 2001: 107)

وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بسرعة ودقة دون فقدان القدرة على الاتزان. (Bompa &Carrera, 2005: 191)

كذلك تعرف أيضاً بأنها " مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء أو على الأرض ". (حسانين، 2001: 362) .

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

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

ويشير (حلمي وبريق، 1997: 122-132) إلى أن الرشاقة تعتبر ذات أهمية كبيرة في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزائه، ويظهر ذلك في البدايات التي تتطلب ذلك حيث إنها تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء، والتي بدونها لا ينجح الأداء الرياضي.

ويضيف (النمر والخطيب، 2000: 211) إلى أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل، والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء أكان على الأرض أو في الهواء.

كما تعتبر الرشاقة مفتاح الفوز للنشاط الرياضي. (Brown & Ferrigno, 2002: 71).

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

ب-ارتباط الرشاقة بالكرة الطائرة:

تحتل الرشاقة المرتبة الأولى للقدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة لما لها من أثر ناجح على دقة الضربة الساحقة، حيث تتطلب هذه المهارة تغيير اتجاه الجسم أثناء الطيران في الهواء بسرعة فائقة. (البيك، 1992: 129)

ويضيف (عبد الكريم، 2001: 44-45) أن الضربة الساحقة تظهر فيها أهمية الرشاقة من تغيير الاتجاه مع دمج عدة مهارات في آن واحد.

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

ج-متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية الرشاقة:

1-شدة الحمل

يشير (سعد، 1999: 30) على أن استخدام شدة من 90%-100% من الشدة القصوى مناسبة لتطوير الرشاقة .

ويشير (عيسى، 1995: 90) أنه يجب استخدام شدة تتراوح ما بين (90-95%) عند تطوير الرشاقة .

2-حجم الحمل (التكرارات)

يرى (حسونة، 1998: 250) أن التكرارات يجب أن تكون من (3-4) تكرارات لتطوير الرشاقة .

3-عدد المجموعات

يرى (البيك، 1997: 120) أن 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: 136)

ثالثاً: السرعة

أ-ماهية وأهمية السرعة :

تعرف السرعة بأنها "أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض والانبساط العضلي" (Hare, 1975: 185)

ويرى لورنتس (Lorentz , 1974:40) أن السرعة عبارة عن عمليات فسيولوجية وإثارات عضلية تحصل في زمن قصير لتحدث 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: 66)

ب-السرعة الحركية:

وتشمل السرعة الحركية الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، وتؤدي مرة واحدة كسرعة استلام وتمرير وتصويب الكرة. (علاوي ورضوان، 2001: 196)

وتعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ممكنة". (عبد البصير، 1999: 187)

ويرى الباحث أن السرعة الحركية هي الصفة التي تسمح بانجاز عمل سريع جداً لأحد أجزاء الجسم أو الجسم بكامله.

ولذلك يجب أن يتوافر سرعة حركية خاصة بالعبة، منها القدرة على سرعة الكرة تصل في بعض الأحيان إلى (30م/ث)، (جمال الدين، 2000: 286)
ج- السرعة الانتقالية:

وهي القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة لأخرى في أقل زمن ممكن.
(النمر والخطيب، 1996: 193)

وتشمل السرعة الانتقالية الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي، والجري، والسباحة، وركوب الدراجات. (علاوي ورضوان، 2001: 197)

ونظراً لتنوع الأداء المهاري والخططي في الكرة الطائرة، فإن ذلك يستدعي من اللاعبين العديد من حركات البدء السريع، والانطلاقات السريعة، لذلك فإن لاعب الكرة الطائرة لا بد أن يتميز بالقدرة على الانطلاق وسرعة التحرك مع التوقف السريع وتغيير الاتجاه، لكي يستطيع القيام بالأداءات المهارية السريعة بنجاح. (حسن، 1998: 152)
د- ارتباط السرعة بالكرة الطائرة:

إن الكرة الطائرة هي لعبة سريعة حيث تتوالى فيها الاندفاعات السريعة المفاجأة في شتى الاتجاهات، وفي أوقات متتابعة، وفي مسافات قصيرة متكررة خلال المباراة.
(Rosenthal, 1983: 161-165)

ويرى الباحث أن 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 سريعاً أولاً، إذ إن جميع أفعال اللعب من هجوم ودفاع تتم من جراء استخدام السرعة، وهي عامل حاسم في أداء الضربة الهجومية في مختلف الاتجاهات.
هـ- متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية السرعة:

1- شدة الحمل

يشير (النمر والخطيب، 1996: 200) أن شدة الحمل تتراوح من (96-99%) من الشدة القصوى.

بينما يرى (عبد المقصود، 1992: 253) 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، 1994: 158)، (أبو عبده، 2006: 31)

3- عدد المجموعات

إن زمن الأداء خلال تمرين السرعة يتراوح بين (30 - 35) ثانية، وباستخدام (2-3) مجموعات خلال الوحدة التدريبية. (أحمد، 1999: 211)

4- الراحة بين المجموعات

إن فترة الراحة بين المجموعات تتراوح ما بين (4-5) دقائق. (البيك، 1997: 98) ويرى (علاوي، 1994: 158) أن فترة الراحة بين المجموعات تتراوح ما بين (2-5) دقائق، مع مراعاة أن تسمح فترات الراحة باستعادة الشفاء.

رابعاً: المرونة:

أ- ماهية وأهمية المرونة :

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

تعرف المرونة بأنها المدى الكامل للحركة الذي يستطيع العضو أدائه، ويزداد مدى الحركة عندما يقوم الجسم بإحماء للمفاصل، وتعتبر تمارين المرونة هامة؛ لأنها تساعد في المحافظة على مدى الحركة، وتمنع الإصابات الحادة والمزمنة، وتسهم في اقتصاد الجهد وتعتبر طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة هي أنسب الطرق لتنمية هذه القدرة. (زيدان، 2001: 22) وتعرف بأنها "المقدرة على تحريك العضلات والمفاصل، خلال مداها الكامل للحركة، وهي بذلك تتضمن مركبتين، هما المقدرة الحركية للمفصل، والمقدرة على الإطالة". (النمر آخرون، 1997: 7)

وتعرف أيضاً 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 والألعاب الرياضية حيث إن الألعاب والفعاليات تحتاج إلى مرونة معينة عامة أو في جزء من الجسم، ويكون مدى الحركة القصوى ضرورياً في مفصل أو مفصلين. (حسين ويوسف، 1999: 231)

ويشير (حماد 1998 : 155) إن المرونة مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى حركي

واسع .

وإن تدريب القوة إذا تم بطريقة خاطئة فإنه يضعف المرونة، لكنه إذا اصطحب بالإطالة

العضلية فإنه سوف يعزز قدرة وتوافق الحركة الرياضية. (Daniel, 1995: 63)

وإن صفة المرونة من الصفات المهمة للأداء الحركي، سواء النوعية أو الكمية، وأن نموها يمكن الرياضي من سرعة وإتقان الناحية الفنية للأنشطة. (سالم ، 1992: 198)

والمرونة ترتبط بعمل العضلات بالإضافة إلى عمل المفاصل، وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات، والافتقار للمرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على تنمية الصفات البدنية الأخرى. (حماد، 1996: 154)

كما أن الرياضي يحتاج إلى صفة المرونة في جميع مراحل التدريب الرياضي، حيث يبذل الرياضي الذي يتمتع بالمرونة جهداً أقل من الآخر الذي هو أقل مرونة، لارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة والعمل بمبدأ التكامل لضمان التنمية المتوازنة للجهاز العضلي والحركي. (أبو عريضة وعبد الحق، 1999: 180).

ويمكن تحسين المرونة أيضاً جراء التدريب الهادف فمستوى المرونة يتوقف على مرونة المفصل وعلى درجة مطاطية العضلات المستخدمة. (الأقرع، 2002: 22)

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

ويشير (مجيد، 1998: 38) أنه بدون تدريب هادف يقل عنصر المرونة لدى الشباب في عمر ما بين (13-16) سنة.

ب-ارتباط المرونة بالكرة الطائرة:

تكمن أهمية المرونة في تقدم المستوى المهاري، وخاصة مهارة الضربة الساحقة، إذ يتقوس فيها جذع وكتف الضارب للخلف تمهيداً لضرب الكرة من أعلى بقوة. (طه، 2003: 57)

ويرى الباحث أن المرونة من الصفات المهمة في الأداء الحركي، حيث تسهم في الاقتصاد في الجهد المبذول عند أداء أي نشاط بدني، كما تلعب دوراً أساسياً في تحديد مستوى الرياضي، فهي الركن الأساسي في جميع مهارات الكرة الطائرة وخصوصاً 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.

ج-متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية المرونة:

1-حجم الحمل (التكرارات)

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

2-عدد المجموعات

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

خامساً: الدقة:

أ- ماهية الدقة وأهميتها:

وتعرف الدقة بأنها القدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الحركية والرياضية بتوجيه محكم للحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين. (Larry, 1985: 58)

ويضيف (حسانين، 2004: 459) بأنها القدرة على توجيه الحركات الإرادية للفرد نحو هدف محدد ويتطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي.

وتتميز الدقة بالطابع المركب نظراً لارتباطها الدقيق بكل من الصفات الجسمية من جهة، وصفات الأداء المهاري من جهة أخرى. (الصفار، 1999: 209)

ويشير (عبد الفتاح وسيد، 1993: 111) أنه كلما ازدادت كفاءة التحكم في إنتاج مقدار القوة المطلوبة بالضبط تميز الأداء الحركي بالدقة والاقتصادية في الجهد.

ب- ارتباط الدقة بالكرة الطائرة:

تعرف الدقة بأنها مقدار رقمي أو وصفي معبر عن مدى قدرة الفرد في التحكم بأدائه. (مردان، 2010: 1)

تعد الدقة عنصراً هاماً في الكرة الطائرة، وليس للقوة فائدة إذا ما افتقرت إلى الدقة الحركية في أحسن استعمال وتوجيه الحركات إلى ملعب الخصم، فضلاً عن أنّ لها أهمية بارزة ودوراً كبيراً في حسم النقاط إذا أجادها اللاعب بشكل متقن، فعليها يتوقف توجيه الضربات الساحقة إلى اللاعب الضعيف وإلى الفراغات المناسبة في ساحة الخصم، وخلخلة دفاع الفريق الآخر؛ لذا فهي صفة فعالة في إحراز النقاط وتحقيق الفوز بالمباراة. (الجميلي، 2006: 209)

ويشير ماري (Mary, 1999: 84) أن الضربة الساحقة القوية والموجهة تعد سلاحاً فعالاً لإحراز النقاط.

وللدقة الحركية هنا أثر بالغ الأهمية، وبالأخص إذا ما علمنا أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بتغيير مواقف اللعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، مما يستلزم توظيفها بشكل أمثل للسيطرة على مجريات اللعب. (حسن، 2005: 146)

ويرى الباحث أن عنصر الدقة في الضربة الهجومية من عوامل الفوز، إذ أن توجيه الضربات نحو ملعب المنافس يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي العصبي.

خصائص الكرة الطائرة ومتطلباتها:

تعتبر رياضة الكرة الطائرة من الرياضات المحببة لدى النشء، ويرجع ذلك إلى كونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان، وممتعة لجميع الأعمار، ولعدم ارتباطها بزمان معين، فضلاً عن أنها الرياضة النموذجية التي تمارس في المدارس والجامعات

والأندية ومؤسسات الدولة الأخرى كالجيش والشرطة، لكونها لعبة ترويحية لقضاء أوقات الفراغ والتسلية، حيث استطاعت أن تكون لنفسها برامج وأساليب متقدمة في العالم المتحضر إذا ما قورنت ببعض الرياضات الأخرى، إلا أنها لم تصل بعد إلى المستوى المنشود في الوطن العربي عامة وفي فلسطين خاصة، الأمر الذي يستوجب من المسؤولين بالأندية العمل على الاهتمام والارتقاء بالبرامج التدريبية، وذلك بإيجاد الوسائل والأساليب التدريبية الكفيلة بتنمية الأداء البدني والمهاري للاعبين من خلال ابتكار برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، تساعد اللاعب الناشئ على اكتساب المهارات الأساسية بأسرع وقت ممكن.

وتعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب تدريب وإعداد اللاعبين الأمر الذي أسهم في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً، وساعدهم في الوصول إلى أعلى مستوى للمنافسة، وقد تجلى هذا الإنجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال الدورات الأولمبية. (عوض، 2005: 2)

ولقد تطورت الكرة الطائرة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، واستطاعت أن تكون لنفسها أساليب متقدمة، إذا ما قورنت برياضات أخرى ويتضح ذلك من زيادة عدد الدول الأعضاء المشتركين في الاتحاد الدولي، ومن كثرة عدد اللاعبين الذين يمارسونها بالإضافة إلى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها كالدورات الأولمبية والبطولات العالمية والقارية وغيرها، للوصول لأعلى المستويات الرياضية. (بنداري، 1996: 3)

أولاً: تعريف رياضة الكرة الطائرة:

هي عبارة عن مجموعة من الحركات الهجومية والدفاعية متسلسلة مع بعضها البعض، ومرتكزة على مبادئ قانونية يقوم بتطبيقها اللاعب من أوضاع مختلفة لمنع الكرة من السقوط على الأرض. (حسين، وآخرون 2007: 84)

ثانياً: مميزات الكرة الطائرة:

1. تعتبر لعبة مرتدة؛ لأن الفريق لا يمتلك الكرة لفترة طويلة.
2. سرعة سير الكرة الطائرة أثناء الإرسال والضرب الساحق 120 كم / ساعة .
3. لا تحتاج إلى أدوات كثيرة وإلى مساحة كبيرة، ولا يوجد فيها احتكاك مع المنافس.
4. سهولة التعلم ومناسبة لجميع الأعمار وكلا الجنسين وتمارس في الملاعب والصالات.
5. عدم السماح بالاستحواذ على الكرة يعطي الفرصة لأكثر عدد في الاشتراك باللعب.
6. قانون الدوران يتيح الفرصة للاعب لإظهار قدراته على الشبكة وفي المنطقة الخلفية.
7. تعتبر رياضة ترويحية لقضاء وقت الفراغ، ولا تعتمد على زمن محدد.
8. اللعبة الوحيدة التي لا تلمس الكرة فيها الأرض. (حسن، 2004: 3)

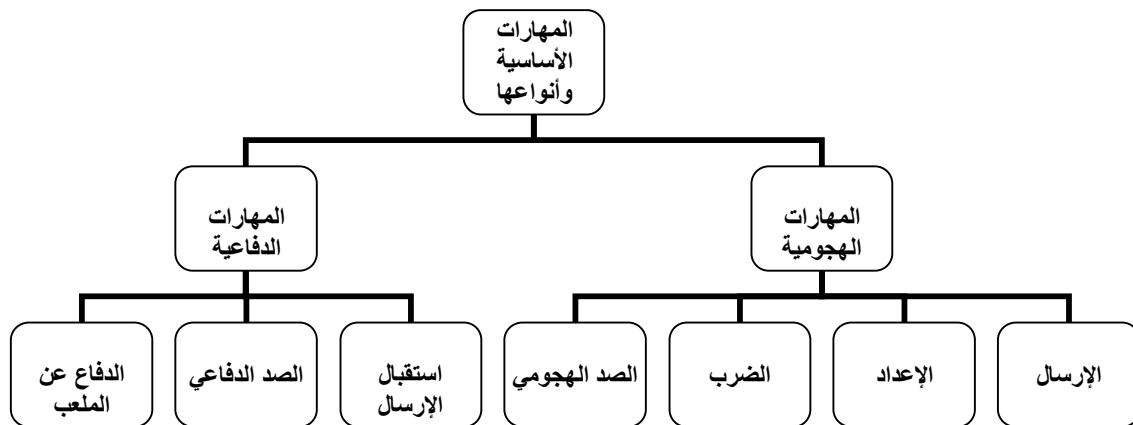
ثالثاً: مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

لضمان الأداء الأمثل للمهارات ينبغي توفر المواصفات التالية: التوافق والتوقيت والتوقع الحركي والدقة والانسيابية والتكيف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة. (حسن، 2002: 28) ويتوقف تحقيق الأداء المهاري على القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية وتفاعلها مع المنافسة، ويتحسن الأداء من خلال أسلوب تدريبي يهدف لزيادة فاعليته. (سليمان، 1995: 7) ويتفق كل من روري وكوليتي (Roure, & Collette, 1998: 2) أن عملية تقييم المهارات الفنية المعقدة تتم بطريقة موضوعية من خلال التدريب وقياس ردود الأفعال الخاصة بالجهاز العصبي أثناء تأدية المهارة في الكرة الطائرة.

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأشكالها:

تعريف المهارة في المجال الرياضي:

هي مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. (حماد، 2002: 13) يُعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأي فريق ، فالمهارات الأساسية "هي الحركات التي تحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج". (البيسوني، 1993: 65)، (الجميل، 1997: 45)، (حمدي، 1996: 155) وقد تناولت العديد من المراجع التصنيفات المختلفة للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة بأكثر من شكل وأكثر من أسلوب، إلا أنها اتفقت في التقسيم الأساسي للمهارات وهي كالآتي:



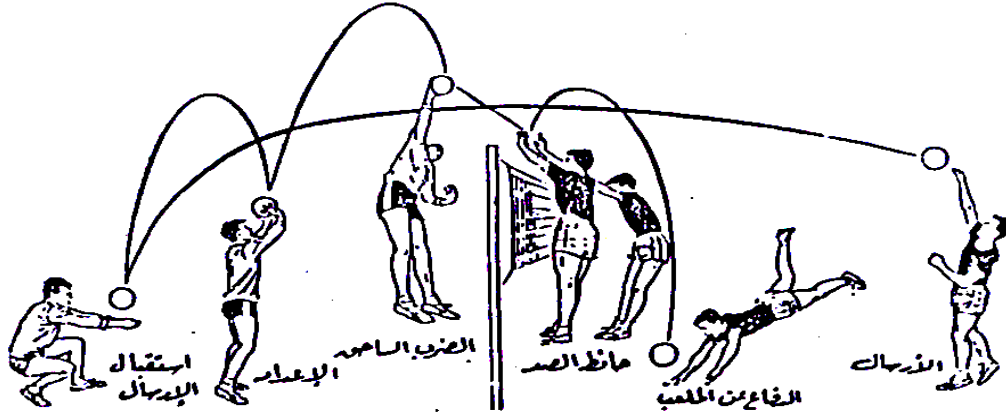
شكل رقم (2)

المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة

(Kristy, 1998: 25-27)

ويضيف بعض الخبراء والمختصين على أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تنقسم إلى التصنيفات التالية:-

مهارات هجومية وتشمل: الإرسال، التمهير، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي.
مهارات دفاعية وتشمل: استقبال الإرسال، حائط الصد الدفاعي، الدفاع عن الملعب.
(Barbara,1996: 12-106)



شكل (3)

المهارات الحركية الأساسية المصورة في رياضة الكرة الطائرة

ويرى الباحث أن رياضة (الكرة الطائرة) تعتبر من الرياضيات المهمة نظراً لأنها تكسب الرياضي العديد من القدرات البدنية، والمهارات الحركية، وتعطي الجسم جمالاً وتناسقاً، وتزيد من رشاقته، وتقوي أجهزة الجسم العضوية.

الضربة الهجومية (الساحقة):

تعتبر الضربة الهجومية في رياضة الكرة الطائرة إحدى أهم المهارات الأكثر إثارة في جميع المستويات، والهجوم هو مصطلح يستخدم في وصف الكرة التي تكون ملعوبة فوق الشبكة، والضرب الهجومي هو المهارة الرئيسية المستخدمة في الهجوم بالكرة، فالضارب لا يستطيع أداء ضربة ساحقة قوية ومؤثرة ما لم يكن لديه قدرات بدنية مميزة تساعد على الوثب لأقصى ارتفاع، وضرب وتوجيه الكرة الهجومية بقوة ودقة إلى مكان خال في الملعب أو ثغرات الدفاع، والفريق الذي يؤدي هجوماً قوياً تكون لديه الفرصة في إحراز النقاط وتحقيق الفوز.

أولاً: تعريف الضربة الهجومية:

" عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية". (حمدي، 1996: 89)

ثانياً: أقسام الضربة الهجومية:

- الضرب الهجومي تبعاً لطريقة الاقتراب، يشمل الضرب المستقيم والضرب القطري.
- الضرب الهجومي تبعاً للإعداد، يشمل الضرب من الإعداد العالي والإعداد المنخفض.
- الضرب الهجومي تبعاً لمنطقة اللعب، يشمل الضرب من المنطقة الأمامية والخلفية.
- الضرب الهجومي تبعاً لقوة الكرة، يشمل الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والضربات الساقطة خلف حائط الصد. (خطابية، 1996: 153)

أهمية الضربة الهجومية:

تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين الذين يتميزون بقدرات توافقية، مثل السرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق، والقدرة في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي بالإضافة إلى الهبوط الصحيح والاستعداد للدفاع، حيث تشير الإحصائيات العالمية أن 80% من نقاط المباراة من خلال المهارات الهجومية ومن أهم هذه المهارات الضربة الهجومية، وبلغت نسبة تكرار أداء الضربات الهجومية، من جميع المهارات خلال اللعب 31.39% وهي تمثل أعلى نسبة تكرار، كما بلغت نسبة تأثيرها الإيجابي 61.89%، وهي تمثل أعلى نسبة تأثير إيجابي عن باقي المهارات، وذلك في بطولة العالم رجال 2002م. (بنداري، 1992: 3)

ولقد أدت زيادة فاعلية الضرب الهجومي إلى الاهتمام بتطوير الخطط الدفاعية بتشكيلاتها المختلفة. (Pedro & Rene, 2001: 3)

ويعتمد الضرب الهجومي على سلسلة من المهارات الفنية تؤدي بطريقة مؤثرة، ومنها الاستقبال والدفاع ووصول الكرة للمعد لإعدادها للضرب الهجومي المؤثر. (شعبان، 2003: 11) كما أن لهذه المهارة تأثيراً كبيراً في إحراز النقاط والفوز الحاسم للفريق، باعتبارها سلاحاً هجومياً يمتلكه اللاعب الضارب؛ ولذا فإن لمهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية والسرعة والتوافق والدقة في الأداء الحركي، مما يتيح للاعب التعرف السليم وتنويع الأداء المهاري. (Dale et al, 2003: 632)

وتعد مهارة الضرب الساحق اللمسة الثالثة للفريق، وهي تتطلب إخلال دفاع حائط الصد، وضرب الكرة في مكان يصعب معه دفاع حائط الصد من الفريق المنافس، وهذا الآخر يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة، لذلك فهي تعد واحدة من أصعب المهارات في عملية التعلم؛ لأنها تتطلب الإحساس بالمسافة والزمن والمكان فضلاً عن الإحساس بالكرة. (الجميلي، 1997: 25)

ويعد الهجوم تحديداً الضرب الساحق السلاح الأول في تحقيق نقطة للفريق، حيث يمثل نسبة (21%) من بقية المهارات الأخرى، وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط في المباراة. (Vescovi & Dunning, 2004: 10)

ويضيف (حسين، 2005: 13) أن قوة القفز تعطي الضارب الحصول على أفضل ارتفاع ممكن وهذا لا يعني أنهم لا يحتاجون إلى أفضل مكان يسمح بمرور الكرة بعيداً عن أيدي لاعبي حائط الصد، وفي ملعب المنافس قبل أن يسمح للفريق المضاد باتخاذ مواقفه الدفاعية وسرعة الكرة الناتجة من قوة الذراع الضاربة.

ويرى الباحث أن جميع الضربات الهجومية تحتاج إلى تطوير المرونة والدقة، والقدرة على الوثب والارتقاء للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة؛ بغرض التغلب على حائط الصد المنافس، كما تتطلب أيضاً القدرة على ضرب الكرة بقوة وسرعة عالية مع التنوع في تغيير اتجاهاتها، بالإضافة إلى مراعاة الهبوط الصحيح وهو ما سيتم مراعاته في البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرة في الوثب والارتقاء والضرب مع الهبوط الآمن بدون حدوث إصابات.

ويعد الهدف من الضرب الساحق، هو إحراز نقطة أو إنهاء اللعب لصالح الفريق بعد الأداء على الرغم من وجود حائط الصد والتشكيلات الدفاعية للفريق المنافس. (Jonathan, 2003: 24-25)

ويرى الباحث أن الغرض الرئيس من مهارة الضربة الهجومية، هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الهجومية إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين، ووضعها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت المباراة يوماً كاملاً أو أكثر؛ لذا ظهرت مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، والتي تعد المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة .

النواحي الفنية لمهارة الضربة الهجومية:

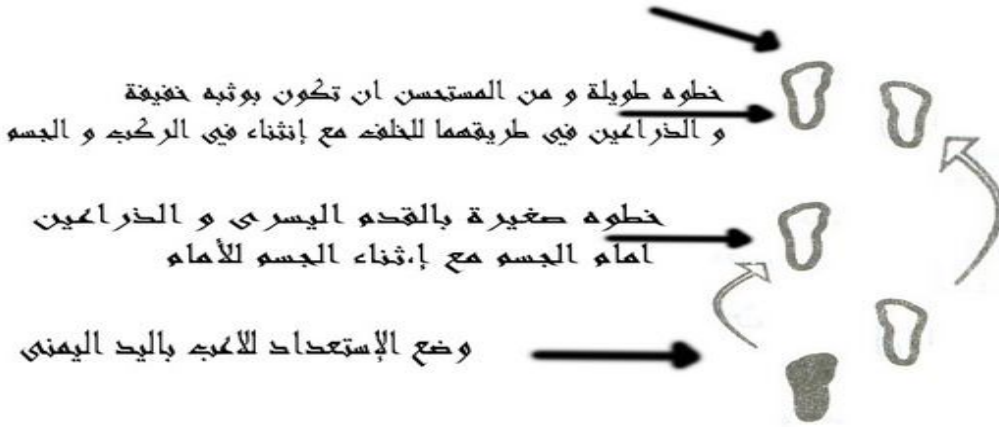


شكل (4)

الأساس الفني لمهارة الضربة الهجومية

1- الاقتراب: يقف اللاعب خلف خط الهجوم أو قرب الحافة الداخلية لخط الملعب الجانبي، ويتم التقدم بتحريك القدم الخلفية للأمام خطوة قصيرة مع مرجحة الذراعين أماماً، ثم البدء بعد ذلك بأخذ وثبة للأمام (أي خطوة أسرع وأطول من الأولى) ثم تنتقل القدم الخلفية للأمام، ويرتكز العقب على الأرض مع ميل أعلى الجذع تقريباً، ومرجحة القدم الخلفية ووضعها في محاذاة القدم الأمامية بمسافة مناسبة، والرأس والنظر عالياً في اتجاه الكرة. (إبراهيم، 2001: 82)

خطوة صغيرة بالقدم اليسرى لتجميع القدمين بجانب بعضهما
و تكون مرجحة الذراعين قد احتلت للخلف و الركبة مثنية



شكل (5)

خطوات الاقتراب للضرب في مهارة الضربة الهجومية

2- الارتقاء (الوثب): يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب، وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة من الخلف للأسفل ثم أماماً بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثبتتين كاملاً، وفي هذه اللحظة يتم فرد الركبتين والقدمين متحدين للحصول على قوة دفع الوثب. (حسب الله وآخرون، 1998: 114)



شكل (6)

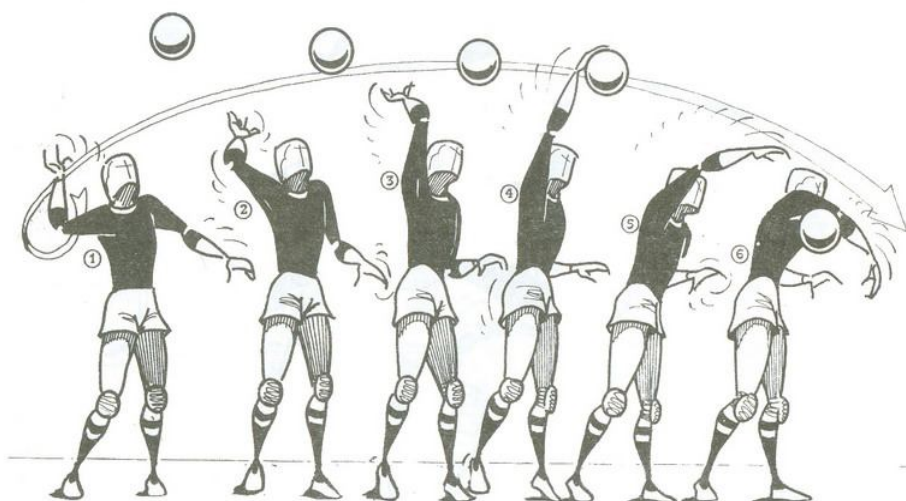
طريقة مرجحة الذراعين أثناء الوثب في مهارة الضربة الهجومية

3-الضرب: عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى، إذ تنثني من مفصل المرفق، وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهاً للأمام، ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط. (طه، 1999: 13)

ويعد من أهم الخصائص المميزة لوثب لاعب الكرة الطائرة هي انثناء الركبة وتقوس الظهر للخلف بعد انفصال اللاعب عن الأرض، حيث لا نرى أي ذلك في أي رياضة أخرى، وعند استقامة الركبة فإن قوة الحركة تجبر حركة الدوران لأعلى الجسم على زيادة القوة، ومن ثم تنتقل هذه القوة الإضافية في النهاية إلى يد الضارب. (Samson, 1974: 69)

ويمكن زيادة قوة الضرب بتقوس وثني الأرجل بزوايا أكثر من (90°) ثم قبض كلاً من عضلات البطن والحوض بقوة، ليتحرك الجزء العلوي من الجذع للأمام. (Scates, 1979: 13)

وتعد حركة الذراع الضاربة من الأهمية حيث كلما زاد طول ذراع العزم زادت السرعة في النهاية، مما يؤدي لانثناء الرسغ؛ وبالتالي يؤدي لسرعة وقوة الضربة. (Alexander & Seaborn, 1980: 69)



شكل (7)

حركة الرسغ أثناء عملية الضرب في مهارة الضربة الهجومية

-الهبوط: تتم متابعة الضربة بسحب الذراع لأسفل مباشرة دون ملامسة الشبكة، ويكون الهبوط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً لامتصاص قوة الصدمة على أن يكون الهبوط في ملعبه دون

تجاوز خط المنتصف، وفي وضع الاستعداد كي يتمكن من الاشتراك في اللعب مباشرة في حال استمرار اللعب.(حسب الله وآخرون، 1998: 115)

ثانياً: الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الهجومية:

1. القيام بأداء الحركة بدون كرة .
2. الوثب وضرب أو لمس اليد الأخرى في الهواء.
3. ضرب كرة معلقة أو محمولة ثم الوثب وإمسك كرة ملقاه بخفة.
4. الوثب وضرب كرة من إعداد.
5. الوثب وضرب الكرة إلى مكان محدد.
6. ضرب الكرة من أماكن مختلفة على الشبكة .
7. ضرب كرات مختلفة الارتفاع ثم الهجوم على الشبكة مواجهة .
8. الهجوم ضد حائط صد سلبي ثم إيجابي. (إبراهيم، 2001: 176)

ثالثاً: العوامل المؤثرة في الضربة الهجومية:

1. عامل القوة: ويعتمد على قوة وسرعة ضرب الكرة والوثب لأعلى.
2. عامل التوجيه: هو التحكم في ضرب الكرة إلى ومكان محدد، ويعتمد على مرونة مفصل رسغ اليد وإشراك أكبر مساحة من اليد في ضرب الكرة، ودوران الجسم في الهواء، ومواجهة المكان المطلوب. (كامل، 1998: 146)

أنواع الضربة الهجومية:

1- الضربة الساحقة المواجهة:

تتم هذه الضربة الساحقة بانقباض العضلة المستقيمة البطنية، وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع، وتتم عملية ضرب الكرة، إذ تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرجحة الذراع بكامله في أثناء الضرب، وتكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد والعضد لإحراز أكبر قوة وراء الضربة الساحقة. (Chenfu, & et al 2005 : 15-3)

2- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:

تتم هذه الضربة الساحقة بدوران قليل في أثناء عملية الاقتراب، ويقوم اللاعب بلف هيّن لكتف اليد الضاربة في أثناء الاستعداد لأداء الضربة، ثم تتبع الذراع بحركة تتابع في اتجاه الدوران. (الوشاحي، 1991: 108)

3- الضربة الساحقة الجانبية(الخطافية):

تختلف الضربة الساحقة الخاطفة عن الضربة الساحقة بالرسغ، ويرجع ذلك إلى طبيعة أدائها وكيفية تنفيذها، وكذلك إلى طريقة الاقتراب لتنفيذ الضربة، فالاقتراب لأداء الضربة الساحقة

الخاطفة غالباً ما يكون موازياً للشبكة أو مائلاً إليها، ويكون الارتقاء والوثب إما بقدم واحدة أو بكنتا القدمين، أما حركة الذراع الضاربة فتكون متأرجحة جانباً في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه؛ لتقابل الكرة فوق الرأس، وفي أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة وغالباً ما يكون الهبوط مواجهاً للشبكة، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات وأقواها وأكثرها خداعاً للفريق المنافس. (طه، 1999: 118)

4- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة):

تتم هذه الضربة مثل الضربة الساحقة المواجهة حينما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي (30-50) سم حسب طول اللاعب، وتتم بخطوات اقتراب قصيرة سريعة لحظة تنفيذ المناولة وتنفذ الضربة لحظة صعود الكرة، ويستغرق المهاجم (0.7-1) ثانية لتنفيذها؛ لذلك تعد من أصعب الضربات الهجومية من الفريق المهاجم في الوقت الذي يصعب على الفريق المنافس تكوين حائط صد لها؛ لأنها سريعة ومفاجئة. (الحوارني، 1996: 87-90)

5- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ:

تنفذ هذه الضربة عندما يكون اللاعب في حالة تأهب كاملة لأداء الضربة ثم تبدأ بمفاجأة الخصم، وذلك بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وأداء الضربة بالرسغ حتى يتمكن من تنفيذها بدقة متناهية في أي مكان يريده اللاعب، وتؤدي هذه الضربة إما بدوران الكرة أو بدون دورانها. (طه، 1999: 122)

6- الضربة الساحقة بالخداع:

تتم هذه الضربة الساحقة بالخداع بعد تأهب اللاعب لتنفيذ إحدى أنواع الضربات الهجومية بقوة، وبعد وصوله إلى أعلى نقطة بعد نهاية الدفع، وقد لاحظ حائط صد الفريق المنافس فيلجأ لتنفيذ الضربة الساحقة بالخداع، وتتم بلمس الكرة من أسفل نقطة لها وبأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد وتسقط خلفه. (خطابية، 1996: 150)

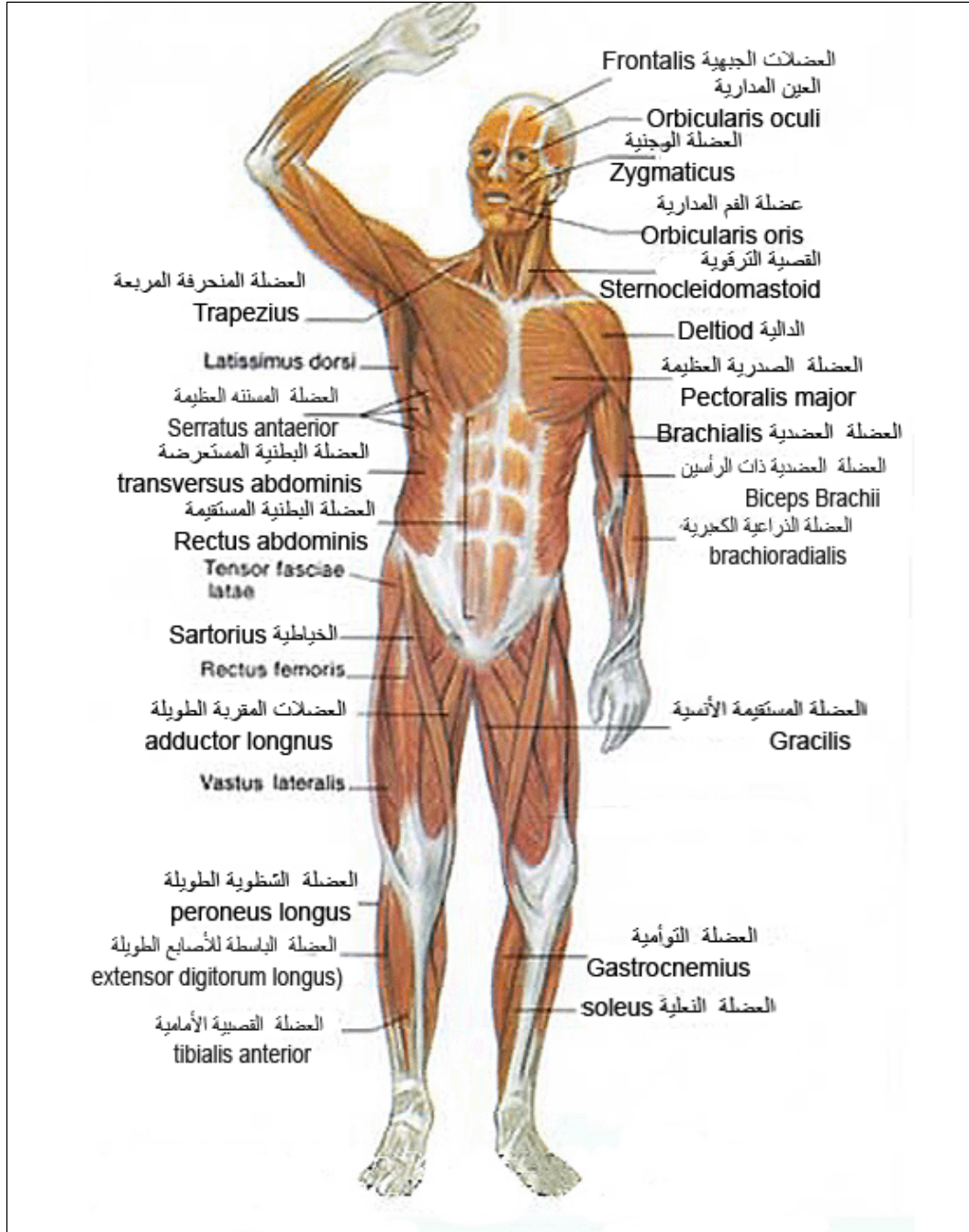
أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية:

إن من الضرورة معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة، واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري. (عبد العزيز، 2002: 23)

وتنقسم العضلات العاملة في مهارة الضربة الهجومية إلى قسمين:

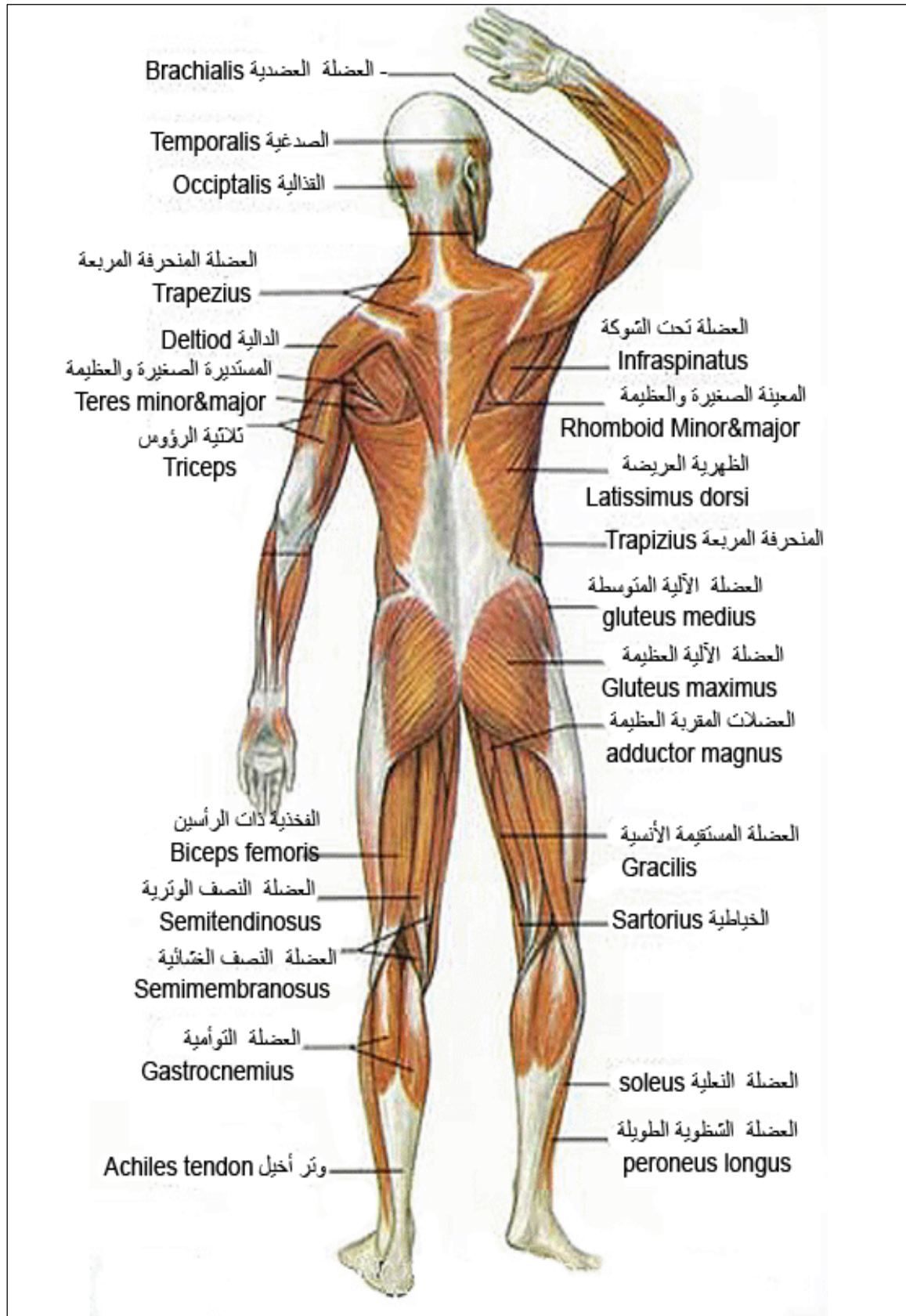
1- عضلات الطرف العلوي: وتشمل (العضلة الدالية- العضلة ذات الرأسين- العضلة ذات ثلاث رؤوس العضدية- العضلة العضدية الكعبرية- عضلة البطن المستقيمة- العضلة الصدرية الكبرى- العضلة الصدرية الصغرى- العضلة المسننة الأمامية- العضلة العريضة الظهرية- العضلة شبه

المنحرفة- العضلة المدجلة الكبرى- العضلة المدجلة الصغرى- العضلة تحت النتوء الشوكي-
 العضلة القابضة لرسغ اليد والأصابع). (هندي، 1999: 168)
 2-عضلات الطرف السفلي: وتشمل (عضلة الفخذ الأمامية-عضلة الفخذ الخلفية- العضلة
 المستقيمة الفخذية- العضلة التوأمية- عضلة الساق الجانبية- العضلة الأخمصية- العضلة الطويلة
 باسطة الأصابع- العضلة المتسعة الجانبية- العضلة المتسعة- العضلة الوسطى - العضلة نصف
 الوترية- العضلة ذات الرأسين- العضلة نصف الغشائية). (الشلقاني، 2003: 53-55)



شكل (8)

التحليل التشريحي لأهم العضلات العاملة الأمامية أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية



شكل (9)

التحليل التشريحي لأهم العضلات العاملة الخلفية أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية

(مركز معلومات أرجنومية التصميم، 2007: 1)

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- عرض تفصيلي للدراسات العربية والأجنبية السابقة
- المحور الأول: الدراسات العربية.
- المحور الثاني: الدراسات الأجنبية.
- التعليق على الدراسات السابقة

عرض تفصيلي للدراسات العربية والأجنبية السابقة:

تناول الباحث في هذا الفصل الدراسات السابقة، فبعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تهتم بموضوع الدراسة، توصل الباحث إلى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وهذه الدراسات تعين الباحث على إخراج دراسته بصورة سليمة وإلقاء الضوء على كثير من المعالم التي تفيد الباحث في دراسته، والوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها الدراسة، ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة، التي تم تجميعها عن طريق المراجع العربية والأجنبية والدوريات العلمية، وهي مختصة بدراسات تناولت القدرات البدنية الخاصة برياضة (الكرة الطائرة)، وبالأحرى مهارة الضربة الهجومية، وقد توخى الباحث في عرضه لهذه الدراسات الترتيب الزمني بداية من الحديث إلى القديم، وتنوعت هذه الدراسات ما بين الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، حيث بلغ إجمالي عدد الدراسات السابقة (18) دراسة عربية وأجنبية، بواقع (15) دراسة عربية، و (3) دراسات أجنبية، تراوحت فترة تطبيقها ما بين عام 1992م - 2010م، وتسهيلاً للقارئ والباحث في مجال التدريب ومناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية، تم عرض الدراسات السابقة في عدة بنود معينة حيث بدأ الباحث بعرض (اسم الباحث، وعنوان الدراسة وتاريخها، والهدف من الدراسة، وإجراءات الدراسة، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة)، إضافة إلى ذلك تم عرض الدراسات بطريقة موسعة حسب الترتيب سابق الذكر، وعمد الباحث إلى التعليق على الدراسات من حيث طبيعة العنوان ومناسبتها لموضوع الدراسة، وكذلك الأهداف التي هدفت لها هذه الدراسات، والمنهج المتبع فيها، وحجم العينات التي تم اختيارها فيها، وطبيعة اختيارها، ومدة البرنامج، ثم تعرض لأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، ومن ثم عمد الباحث إلى إبراز العلاقة بين الدراسات بعضها ببعض، وعلاقتها بالدراسة الحالية، وأهم النتائج التي توصلت إليها؛ لمقارنتها بالدراسة الحالية وتعريف القارئ على أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، وهذا ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة الأخرى.

المحور الأول: الدراسات العربية:

1- دراسة نعيمه زيدان خلف (2010) بعنوان " التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وتكونت أداة الدراسة من الاختبارات البدنية والعقلية والمهارية.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية التالية: (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين، وسرعة الاستجابة الحركية، ومرونة الظهر الخلفية)
 - وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات العقلية التالية: (الإدراك الحس- حركي للوثب، والتصور العقلي لمهارتي الإرسال ومهارة الضرب الساحق)
- وأوصت الدراسة بالتأكيد على أهمية القدرات البدنية والعقلية التي أظهرت علاقات معنوية ونسب مساهمة عالية في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة عند التدريب.

2- دراسة إيهاب عبد العزيز الغدور (2010) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقومات البالستية والبليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المقومات البالستية والبليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، وقد تكونت العينة من (30) لاعباً تحت (19) سنة تم اختيارها بالطريقة القصدية من نادي بني سويف، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، مجموعة تدريب البليومتري (15) لاعباً، ومجموعة تدريب البالستي (15) لاعباً، وتكونت أداة الدراسة من استبانة واختبارات بدنية ومهارية .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى (التدريب البليومتري) والثانية (التدريب البالستي) في متغير القوة الانفجارية للذراعين لصالح مجموعة التدريب البالستي وفي متغير القوة الانفجارية للرجلين لصالح مجموعة التدريب البليومتري، وفي المتغيرات المهارية

(الضرب الساحق) لصالح مجموعة التدريب البالستي بين القياسات الثلاث القبلية والبيئية والبعديّة لصالح القياس البعدي.

3- دراسة شريف محروس محمد قنديل (2010) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئي الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي، للقياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، لمناسبته لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعباً تحت (17) سنة بإستاد المنصورة تم اختيارها بطريقة قصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (12) أسبوعاً بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتكونت أداة الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية وبرنامج مقترح وتحليل للمراجع والبحوث السابقة، وتكونت أداة الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية واستمارات استطلاع رأي.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- أن البرنامج أثر إيجابياً على القدرات التوافقية، كما أثر على مستوى المهارات الهجومية.
 - أشار إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية.
- وأوصت الدراسة بضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح لتمرينات القدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في الكرة الطائرة، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع المستوى الفني.

4- دراسة محمد فاروق إبراهيم منصور (2009) بعنوان " فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي؛ وذلك لمناسبته لطبيعة عينة وأهداف الدراسة، كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع القياس القبلي - البعدي، وتم اختيار عينة قصدية وتقسيمها عشوائياً إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة حيث بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (24) لاعباً من نادي الزقازيق وبلغ عدد كل مجموعة (12) لاعباً، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتكونت أداة الدراسة من الاستبانة والاختبارات البدنية والمهارية واستمارة تسجيل البيانات.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة "مستوى القدرة العضلية ومهارة الضربة الساحقة المستقيمة ومهارة حائط الصد الفردي الهجومي" ولصالح القياس البعدي.
وأوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة من قبل مدربي الكرة الطائرة لثبات فاعليته.

5- دراسة مهند محمد منير أبو حمر (2009) بعنوان " برنامج تدريبات نوعية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة تحت (17) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة عينة وأهداف الدراسة كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع القياس القبلي - البعدي، وتم اختيار عينة طبقية من بين الفرق الرياضية بطريقة قصدية وعددهم (12) ناشئاً، تحت (17) سنة بنادي طنطا الرياضي والمسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وتكونت أداة الدراسة من المسح المرجعي والاختبارات البدنية والمهارية واستمارة تسجيل البيانات.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- يوجد تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال الساحق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.
- يوجد تحسن في مستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال الساحق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.
- بلغت نسبة التحسن في القدرة العضلية (83.61%)، وبلغت نسبة التحسن في السرعة (18.49%)، وبلغت نسبة التحسن في مهارة الإرسال الساحق (31.30%) بين القياس القبلي والبعدي.
وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المستخدم في هذه الدراسة على ناشئي الكرة الطائرة في نفس المرحلة العمرية، وضرورة اهتمام المدربين باستخدام طرق وأساليب تدريب مناسبة لتحسين القدرات البدنية الخاصة خلال الوحدات التدريبية .

6- دراسة أسامة عبد الخالق محمد بدوي (2009) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لمناسبتة لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعباً تحت (19) سنة من نادي الشمس الرياضي للكرة الطائرة بالمنصورة، تم اختيارها بطريقة قصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتكونت أداة الدراسة من الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة والاختبارات المهارية.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

-التحسن البدني والمهاري والفني وأزمنة مراحل أداء المهارات لصالح القياس البعدي للمجموعة الواحدة.

وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج المقترح على المراحل العمرية تحت (19) سنة، وحث المدربين على تقويم فرقهم باستخدام أزمنة مراحل الأداء للمهارات الفنية المرتبطة بالفعالية.

7- دراسة أيمن مرضي سعيد عبد الباري (2009) بعنوان " تأثير تنمية القدرة العضلية على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة، بطريقة القياس القبلي البعدي، وتمثلت عينة الدراسة في عدد (20) لاعباً تحت (19) سنة بنادي غزل المحلة الرياضي، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (10) لاعبين، وتم اختيارها بطريقة قصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (10) أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، وتكونت أداة الدراسة من استمارة استطلاع رأي الخبراء واستمارة جمع بيانات اللاعبين واختبارات القدرة العضلية .

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين لدى عينة الدراسة.

- البرنامج المقترح أثر إيجابياً، وأدى إلى تحسن كفاءة وفعالية دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.

وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية القدرة العضلية لتأثيرها الإيجابي على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.

8- دراسة عارف صالح الكردي (2008) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري على تنمية بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية وتحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترية ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية كتحمل القوة، والقوة المميزة بالسرعة، والقدرة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية، إضافة إلى تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع، وعلاقته ببعض القدرات البدنية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، واختار الباحث عينته بالطريقة القصدية، وكان قوامها "25" لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني، وتكونت أداة الدراسة من استمارات استطلاع رأي الخبراء والاستبانة واختبارات لبعض القدرات البدنية والمهارات.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- أن استخدام تدريبات البليومترية قد أثر إيجابياً على تنمية القوة العضلية والمتمثلة بالقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للمجموعة التجريبية عينة الدراسة.

-يساعد البرنامج على تحسن العلاقة بين مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري .

9- دراسة أحمد عبد الأمير عبد الرضا (2008) بعنوان " تأثير تمرينات خاصة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية في تطوير أداء مهارة الضرب الساحق المواجه (الأمامي والخلفي) بالكرة الطائرة للشباب "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في أداء المهارة للشباب، وكذلك التعرف على الفروق في المتغيرات البيوميكانيكية بين الضرب الساحق المواجه الأمامي والخلفي، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير قيم المتغيرات البيوميكانيكية عند أداء مهارة الضرب الساحق المواجه (الأمامي والخلفي) بالكرة الطائرة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، وقد حدد الباحث المجتمع وهم اللاعبون الشباب في منطقة الفرات الأوسط واختار عمدياً شباب نادي الدغارة الرياضي للدوري الممتاز للعام 2007

وعددهم (16) لاعباً، وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية، وتكونت أداة الدراسة من استمارات استطلاع رأي الخبراء واختبارات لبعض القدرات البدنية والمهارية. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن التحليل الحركي يتيح إمكانية صياغة مقادير رقمية للمراحل الأربعة في أداء المهارة التي تتوفر من خلالها إمكانية صياغة الخطوات التعليمية المناسبة للمبتدئين في ضوء استعداد اللاعبين والإمكانيات المتوافرة لديه من خلال التعرف على قيم المتغيرات البيوميكانيكية لديهم .
- ضرورة احتواء البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين على تمارين ميكانيكية تعتمد على التحليل الحركي الكمي لغرض الإسهام في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وأهمها الضرب الساحق بأنواعه المختلفة.

10- دراسة عبد الناصر عابدين محمد عثمان (2008) بعنوان " أهم المتطلبات البدنية وال نفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم المتطلبات البدنية وال نفسية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة ومستوى وجودهما لدى عينة الدراسة، وإلى جانب ذلك فقد هدفت أيضاً للتعرف على أهم المتطلبات الحركية للمهارة قيد الدراسة، ونسبة إسهام تلك المتطلبات فيها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تكونت العينة من (20) لاعباً من نادي الخرطوم الرياضي للكرة الطائرة بولاية الخرطوم ،وتكونت أداة الدراسة الاختبارات والمقاييس والاستبانة وبرمجيات التصوير بالفيديو كأدوات لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق تتمثل في القدرة، والقوة العضلية، والمرونة، والرشاقة، والتوافق، والدقة .
- أن أهم المتطلبات النفسية فقد ظهر أن أهمها الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، الدافعية ، الكفاح والشجاعة.
- أن أهم المتطلبات الحركية أقصى ارتفاع رأسي ، المسافة الأفقية ، الإزاحة والتغير الزاوي.

11- دراسة معتز عمر عبد العزيز الغزالي (2007) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض

القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية

لمناسبته لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً من نادي غزل المحلة الرياضي للكرة الطائرة بمحافظة الغربية، وتم اختيارها بطريقة قصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (12) أسبوعاً وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وتكونت أداة الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية واستمارات استطلاع رأي .

وكان من أهم نتائج الدراسة:

-توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية توضح التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المستخدم في هذه الدراسة على ناشئي كرة القدم في نفس المرحلة العمرية، وضرورة اهتمام المدربين باستخدام طرق وأساليب تدريب مناسبة لتحسين القدرات البدنية الخاصة خلال الوحدات التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل العمرية.

12- دراسة علي طلب أبو قمر (2005) بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن، والتعرف على الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (100) لاعباً من ناشئي الكرة الطائرة، وتكونت أداة الدراسة من الاستبانة والاختبارات البدنية والمهارية واستمارة تسجيل البيانات واستمارة استطلاع رأي.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

-وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية .
وأوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي للناشئين.

13- دراسة محمد أحمد أنور الديب (2005) بعنوان " أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئي الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وذلك لمناسبتها لطبيعة عينة الدراسة وأهداف الدراسة، كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع القياس القبلي - البعدي، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية وعددهم (30) ناشئاً من ناشئي الشرقية

لنادي الدخان الرياضي ونادي الصيادين الرياضي تحت (17) سنة، وتكونت أداة الدراسة من الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة واستبانة واستمارة تسجيل بيانات.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي الدراسة.
- أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في مهارة التمرير من أسفل في مراكز (5، 1، 6) بصورة أكبر من مراكز اللعب الأخرى.

14- دراسة طارق عبد الحي محمد باشة (2001) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، وبناء برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال الساحق، والتعرف على نسبة التحسن الحادثة في القدرات البدنية وكذلك مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدى لمجموعة واحدة لمناسبتة لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعباً من أندية منطقة الدقهلية للكرة الطائرة، تم اختيارها بطريقة قصدية، وتكونت أداة الدراسة من الاستبانة والاختبارات البدنية والمهارية واستمارة تسجيل البيانات، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لقياسات الدراسة في المتغيرات البدنية والمهارية.
 - وجود نسب تقدم بين قياسات الدراسة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى .
- وأوصت هذه الدراسة بضرورة استخدام البرنامج المقترح في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية.

15- دراسة محمود وجيه حمدي (1993) بعنوان " برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة تحت 18 سنة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح لتحقيق الأهداف وعينة الدراسة وتحديد الأهداف المتوقعة (البدنية و المهارية) للبطارية من البرنامج المقترح، ووضع البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية لعينة الدراسة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي،

وذلك لمناسبته لطبيعة عينة الدراسة وأهداف الدراسة كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع القياس القبلي - البعدي، وتم اختيار عينة قصدية من بين الفرق الرياضية حيث بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (20) لاعباً تحت (18) سنة من لاعبي النادي الأهلي، وتكونت أداة الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية وبرنامج مقترح وتحليل للمراجع والبحوث السابقة.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة بالإضافة إلى الارتفاع في نسبة التحسن بالنسبة للمستوى البدني والمهاري.

16-دراسة هينتر ومارشال Hunter & Marshall (2002) بعنوان " تأثير القدرة العضلية

والمرونة على تكتيك الوثب العمودي "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة والمكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئي الكرة الطائرة تحت (17) سنة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة على عينة مكونة من (20) لاعباً دولياً من الكلية الأمريكية للطب الرياضي بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت أداة الدراسة من بعض الاختبارات البدنية.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

-أدى استخدام البرنامج إلى تحسن أوتار الركبة وعضلات الفخذ ارتفاع الوثب العمودي وسرعة الحركة وخفض الإصابات وتحسن الاستقرار المشترك الوظيفي.

17- دراسة كلاتش ديفيد Clutch David (1993) بعنوان " تأثير تدريب الوثب العميق

وتدريبات الأثقال على مسافة الوثب العمودي للاعبي الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريب الوثب العميق وتدريبات الأثقال على مسافة الوثب العمودي للاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (16) لاعباً تراوحت أعمارهم ما بين (21-24) سنة من الأكاديمية الرياضية بالجامعة الأمريكية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت أداة الدراسة من برنامجين أحدهما تدريبات بالوثب العميق والآخر تدريبات بالأثقال واستغرق البرنامج (12) أسبوعاً بواقع وحدتين أسبوعياً.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

-تفوقت المجموعة التي استخدمت الوثب العميق على المجموعة التي استخدمت تدريبات الأثقال في مسافة الوثب العمودي .

18- دراسة وليكنسن أس Wilkinson, S (1992) بعنوان "برنامج تدريبي لتحسين المهارة

التي تم تحليلها لطلاب تحت سن التخرج في الكرة الطائرة"

هدفت هذه الدراسة لتقديم بديل وحل آخر لتدريس تحليل نوعية المهارة لطلاب تحت سن التخرج في الكرة الطائرة، واتبع الباحث في دراسته المنهجين الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي،

وتكونت عينة الدراسة من (18) لاعباً من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة سان جوس بولاية سان جوس الأمريكية، وقد تكونت أداة الدراسة من استمارة تحليلية، وأعد الباحث برنامجاً لتحسينها.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

تم تقويم البرنامج باستخدام التميز المرئي لثلاث مهارات في الكرة الطائرة من الخط الخلفي، وهي (التمرير من أسفل، والتمرير من أعلى، والإرسال من أعلى). وقد ساهمت هذه المهارات عن طريق التحليل في تقويم المهارة في الكرة الطائرة بطريقة صحيحة، وهذا يعد بديلاً عن الطريقة التقليدية المستخدمة حالياً في الإعداد البدني.

التعليق على الدراسات السابقة:

تمثل الدراسات المرجعية السابقة العربية والأجنبية بما تحتويها من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج بمثابة الضوء الذي ينير الطريق أمام الباحثين للاستمرار في استخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات التي قد تعوق تقدم المجال الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية، وقد قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للتعرف على نتائج تلك الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوعه، وسيستفيد الباحث من الدراسات التي تناولت البرامج المقترحة في وضع آلية لبناء برنامج من حيث الأسس والمكونات، ولتوضيح مدى الاستفادة من الدراسات السابقة التي اعتمد عليها الباحث ما يلي:

أولاً : الفترة الزمنية:

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية أنها أجريت في الفترة ما بين (1992م - 2010م)، حيث بلغ إجمالي عدد الدراسات السابقة (18) دراسة، منها (15) دراسة عربية، و(3) دراسات أجنبية.

ثانياً : الأهداف:

يتضح من الدراسات السابقة أن الكثير منها هدفت إلى تعرف أثر القدرات البدنية على أداء مهارة الضربة الهجومية بالكرة الطائرة وحاولت الدراسات تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية خاصة، والكرة الطائرة عامة ومن القدرات القدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والدقة والتوافق، كدراسة نعيمه زيدان خلف (2010)، ودراسة أسامة عبد الخالق بدوي (2009)، ودراسة عمر عبد لعزیز الغزالي (2007)، ودراسة علي طلب أبو قمر (2005)، ودراسة محمد أحمد الديب (2005)، ودراسة محمود وجيه حمدي (1993)، ودراسة طارق عبد الحي باشة (2001)، ومنها ما هدفت للتعرف على أهمية وتأثير القدرات البدنية وعناصر اللياقة البدنية بمهارة الضربة الهجومية خاصة والكرة الطائرة

عامّة، كدراسة شريف محروس قنديل(2010)، ودراسة أيمن مرضي عبد الباري (2009)، ودراسة عبد الناصر عابدين عثمان (2008)، ودراسة وليكنس أس Wilkinson, S (1992). ومنها ما هدفت إلى التعرف على تأثير الأساليب والوسائل والتدريبات النوعية على تنمية وتحسين القدرات البدنية والأداء المهاري للكرة الطائرة والضربة الهجومية، كدراسة إيهاب عبد العزيز الغندور (2010)، ودراسة محمد فاروق إبراهيم منصور (2009)، ودراسة مهند محمد أبو حمر(2009)، ودراسة عارف صالح الكرمدى (2008)، ودراسة أحمد عبد الأمير عبد الرضا (2008)، ودراسة كلاتش ديفيد Clutch, D (1993).

ثالثاً: المنهج:

اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بهدف التعرف إلى أثر البرامج التدريبية على تحسين مستوى عناصر اللياقة والقدرات البدنية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة، والضربة الهجومية، باستثناء بعض الدراسات والتي استخدمت المنهج الوصفي بهدف التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، كدراسة نعيمه زيدان خلف(2010)، ودراسة عبد الناصر عابدين عثمان (2008).

ومن الدراسات من استخدمت المنهجين التجريبي والوصفي كدراسة وليكنس أس (1992)

.Wilkinson, S

رابعاً: العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لمجتمع وعينة كل دراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل دراسة، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد العينات فغالبيتها يتراوح عددها ما بين (5-30) فرداً، وتراوح تقسيم عينه الدراسة ما بين مجموعة واحدة إلى ثلاث مجموعات.

ومنها ما تمثلت في العينات الكبيرة كدراسة علي طلب أبو قمر (2005) والتي يتراوح عددها

(100) فرداً .

وجميع الدراسات استخدمت العينة القصدية، واختلفت هذه العينات في نوعياتها وأعمارها وفئاتها فمنها الطلاب ومنها الناشئون ومنها اللاعبين المتقدمون ومنها الحكام.

خامساً : مدة تطبيق البرنامج:

اتفقت جميع الدراسات السابقة تقريباً على أن مدة البرنامج في هذه الدراسات كانت لمدة من

(8_12) أسبوعاً.

سادساً : النتائج:

خلصت الدراسات السابقة إلى نتائج متقاربة حيث اتفقت أغلبها على أهمية التأثير الإيجابي

لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية خاصة، ورياضة الكرة الطائرة عامة

وأكدت الدراسات أن القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والدقة والتوافق، لها دور كبير في تحسين الأداء المهاري للضربة الهجومية والكرة الطائرة، مثل دراسة نعيمه زيدان خلف (2010)، ودراسة أسامة عبد الخالق بدوي (2009)، ودراسة عمر عبد لعزیز الغزالي (2007)، ودراسة علي طلب أبو قمر (2005)، ودراسة محمد أحمد الديب (2005)، ودراسة طارق عبد الحي باشة (2001)، ودراسة محمود وجيه حمدي (1993).

كما أثبتت نتائج الدراسات السابقة نجاح وفعالية البرامج التدريبية المقترحة في تحسين القدرات البدنية وعناصر اللياقة البدنية بمهارة الضربة الهجومية خاصة، والكرة الطائرة عامة، ، مثل دراسة كل من: شريف محروس قنديل (2010)، ودراسة أيمن مرضي عبد الباري (2009)، ودراسة عبد الناصر عابدين عثمان (2008)، ودراسة وليكنس أس Wilkinson, S (1992).

كما أثبتت النتائج أن هناك تأثيراً إيجابياً لتعليم وإتقان مهارات الكرة الطائرة والضربة الهجومية باستخدام الأساليب والوسائل والأدوات المختلفة والتدريبات النوعية على تنمية وتحسين القدرات البدنية والأداء المهاري للكرة الطائرة والضربة الهجومية، مثل دراسة كل من: إيهاب عبد العزيز الغندور (2010)، ودراسة محمد فاروق منصور (2009)، ودراسة مهند محمد أبو حمر (2009)، ودراسة عارف صالح الكرمدى (2008)، ودراسة أحمد عبد الأمير عبد الرضا (2008)، ودراسة كلاش ديفيد Clutch David (1993).

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد أمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المرجعية السابقة فيما يلي:

- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي.
- بينت الثغرات ومناطق الضعف التي أثارته هذه الدراسة المطروحة للدراسة.
- الاستفادة من تفهم مشكلة الدراسة نحو اختيار العنوان المناسب للدراسة الحالية.
- ساهمت في صياغة الأهداف ووضع الفروض والتساؤلات.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج شبه التجريبي.
- اختيار عينة الدراسة.
- ساهمت في بناء الإطار النظري للدراسة.
- تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية التي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي.
- اختيار الأدوات والاختبارات والمقاييس والتمرينات الخاصة المستخدمة في الدراسة الحالية.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة سواء من الناحية الفنية أو الإدارية.
- تصميم البرنامج التدريبي .
- أشارت إلى أهمية ترابط الجانب البدني بالجانب المهاري في رفع المستوى المهاري.

- الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة على ضوء نتائج الدراسات السابقة.
- اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الإحصائية للدرجات الخام لعينة الدراسة.
- ساعدت في عملية العرض والمناقشة لنتائج هذه الدراسة.

أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدة نقاط وهي ما يلي:
- اختلفت أيضا الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في البيئة التي طبقت فيها الدراسة.
- القليل من الدراسات السابقة تطرقت لتنمية القدرات البدنية بالضربة الهجومية.

أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اختيار المنهج.
- كما اتفقت الدراسة الحالية بجزء منها في اختيار المدة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية.

- البعض من الدراسات الأخرى اتفق مع هذه الدراسة الحالية في جزء من القدرات البدنية .
- اتفقت الدراسة الحالية أيضا في اختيار عدد أفراد العينة.
- البعض من الدراسات الأخرى اتفق مع هذه الدراسة الحالية في إجراء الدراسة على الناشئين.

ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تميزت هذه الدراسة بأن الباحث اختار أكثر من قدرة بدنيه على مهارة حركية واحدة.
- تعتبر هذه الدراسة الأولى - في حدود علم الباحث - التي تخصصت بتحسين القدرات البدنية على مهارة الضربة الهجومية لوحدها.
- تعتبر الدراسة الوحيدة التي استخدمت أكبر عدد من القدرات البدنية في تحسين الأداء البدني والمهاري.
- أول دراسة في جامعة الأزهر بغزة تستخدم المنهج التجريبي في رياضة الكرة الطائرة.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

- منهج الدراسة .
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة .
- وسائل وأدوات جمع البيانات .
- القدرات البدنية الخاصة المستخدمة في الدراسة.
- الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة.
- الدراسات الاستطلاعية .
- المعاملات العلمية للاختبارات.
- خطوات تنفيذ الدراسة.
- الدراسة الأساسية.
- المعالجات الإحصائية.

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها متضمناً كيفية اختيارها، والإجراءات التي تمت، ثم يتناول عرضاً تفصيلياً لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها، يلي ذلك عرضاً لخطوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة، وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة:

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأسلوب وأهداف الدراسة، لذا اعتمد الباحث المنهج شبه التجريبي بخطواته العلمية لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها. **المنهج شبه التجريبي:** هو المنهج الذي يستخدم التجربة في إثبات الفروض واتخاذ سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى غير العامل التجريبي " (عطوي، 2000: 193). وفي هذه الدراسة استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وذلك لمناسبته طبيعة عينة الدراسة وأهدافها، كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع القياس القبلي والبعدي كما يلي:

المجموعة: قياس قبلي ← معالجة ← قياس بعدي.

كما استخدم الباحث الأسلوب البنائي، حيث قام ببناء برنامج يعتمد على تدريب ناشئي الكرة الطائرة على القدرات البدنية المتمثلة في (القدرة - المرونة - السرعة - الرشاقة - الدقة) والقدرات المنبثقة عنها واختباراتها السبعة لرفع مستوى الناشئين في الضربة الهجومية .

مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين في نادي السلام الرياضي الذين تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) سنة، وعددهم (18) لاعباً.

عينة الدراسة:

يعد اختيار العينة ضرورة من ضرورات البحث العلمي، فالعينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة . أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (12) لاعباً ناشئاً من اللاعبين الأساسيين التابعين لنادي السلام الرياضي للموسم الرياضي (2010-2011م)، وتمثلت عينة الدراسة بنسبة (66.6%) من المجتمع الأصلي.

أسباب وشروط اختيار العينة .:

1. تصنيف العينة كفريق من الفرق الناشئة ضمن مسابقات الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة.
 2. لم يتعرضوا لأي برنامج تدريبي آخر حتى يتم ضبط المتغيرات الدخيلة لديهم.
 3. انتظام اللاعبين في التدريب .
 4. التجانس بين أفراد العينة التجريبية (عينة الدراسة) في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن) ومتغيرات الدراسة.
- تجانس واعتدالية عينة الدراسة:**

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدراسة في بعض المتغيرات المختارة، وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واستخراج معامل الالتواء ويوضحها الجدول رقم (1).

جدول رقم (1)

يبين تجانس واعتدالية العينة في كل من متغيرات معدلات النمو و المتغيرات البدنية و المهارية

(ن = 12)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أولاً: المتغيرات البارومترية: (معدلات النمو)						
1	العمر	سنة	16.35	0.573	16.51	-1.212
2	العمر التدريبي	سنة	1.33	0.492	1.00	0.812
3	الطول	سم	180.16	3.325	180.00	0.092
4	الوزن	كجم	77.50	3.529	77.50	-0.067
ثانياً: المتغيرات البدنية:						
1	قوة مميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين)	الوثب العمودي من الحركة.	46.75	2.137	46.50	0.323
2	قوة مميزة بالسرعة (القدرة العضلية للذراعين)	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.	10.04	0.498	9.95	0.200
3	الرشاقة	الجري مختلف الأبعاد. 9+3+6+3+9	9.73	0.289	9.67	0.717
4	مرونة الكتفين	رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.	62.50	4.834	63.50	-2.217
5	مرونة الجذع الخلفية	ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	42.25	4.751	40.50	0.540
6	السرعة الحركية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.	3.93	0.420	3.96	-0.347
7	الدقة	التصويب على المستطيلات المتداخلة.	2.20	0.226	2.20	0.912
ثالثاً: المتغير المهاري:						
1	الضربة الهجومية القطرية	درجة	13.67	2.270	13.00	0.272

يوضح الجدول السابق التوصيف الإحصائي ومعامل الالتواء لعينة الدراسة، في المتغيرات قيد الدراسة التي تتراوح ما بين (-2.217 - 0.912) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات.

متغيرات الدراسة :

قام الباحث بحصر المتغيرات التي تلعب دوراً في نتائج الدراسة وتم حصرها فيما يلي :

أ- المتغيرات البارومترية (معدلات النمو) : (العمر - العمر التدريبي -الطول - الوزن).

ب- المتغيرات البدنية :

- القدرة العضلية للرجلين.
- القدرة العضلية للذراعين.
- الرشاقة.
- مرونة الكتفين.
- المرونة الخلفية.
- الدقة.
- السرعة الحركية.

ج- المتغير المهاري :

- مهارة الضربة الهجومية القطرية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذه الدراسة إلى الوسائل والأدوات

التالية:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- ملعب للكرة الطائرة قانوني كامل التجهيز (الشبكة - القوائم - الشرائط - العصا الهوائية).
- آلة تصوير لتصوير الاختبارات والبرنامج التدريبي.
- شريط لاصق لتحديد وتوضيح الملعب.
- أثقال حرة.
- مراتب أسفنجية.
- طباشير.
- حائط ملس.
- ميزان طبي
- جهاز رستاميتير.
- ساعة إيقاف
- أكياس رمل.
- عقل حائط .
- أقماع بلاستيكية .
- مقاعد سويدية.
- شريط قياس.
- كرات طائرة.
- كرات طبية.
- كرات تنس أرضي.
- لوحة كرة سلة.
- حلقة كرة سلة.
- حاسبة علمية.
- صافرة.
- ورق تسجيل بيانات.

استمارات جمع البيانات:

وقد قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية :

1. استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية ملحق رقم (2).
 2. استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية ملحق رقم (3).
 3. استمارة تسجيل معدلات النمو والاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بتجانس عينة الدراسة ملحق رقم (5).
 4. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة لناشئي المجموعة التجريبية والاستطلاعية ملحق رقم (6).
 5. استمارة التمرينات المقترحة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.
 6. استمارة تسجيل البيانات الشخصية لكل لاعب وفيها : (اسم اللاعب - الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) .
- وقد تمّ تحكيم أدوات الدراسة بواسطة خبراء ومحكمين متخصصين في الجامعات الفلسطينية والعربية (جمهورية مصر العربية واليمن والعراق) انظر ملحق رقم (1) المحكمين.
- اختيار المساعدين:**

اختار الباحث المساعدين من مدربي الكرة الطائرة للناشئين، وذلك طبقاً لما هو موضح بملحق رقم (11) وقد تم تعريفهم بجوانب الدراسة وأهدافها من حيث متطلبات القياس، ومدى فائدة النتائج المستخلصة من البرنامج التدريبي هذا، وقد تم الاستعانة ببعضهم أيضاً أثناء عملية إجراء قياسات تجربة الدراسة الأساسية وتجهيز الأدوات والأجهزة والتصوير بتحديد الأدوار لكل منهم.

القدرات البدنية الخاصة المستخدمة في الدراسة:

من خلال اطلاع الباحث على الأدب التربوي، قام بإجراء مسح للمراجع والدراسات العلمية المتخصصة التي تناولت تحليل وتحديد القدرات البدنية الخاصة وتعتمد عليها رياضة الكرة الطائرة للتوصل إلى أهم القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية، ومن خلال ذلك حيث توصل الباحث إلى مجموعة من القدرات البدنية الخاصة من خلال (12) مرجعاً ودراسة تطرقت إلى تحسين القدرات البدنية في الكرة الطائرة بشكل عام، و(10) مراجع ودراسات تطرقت إلى تحسين القدرات البدنية في الضربة الهجومية بشكل خاص، وتم حصرها في (13) قدرة بدنية، وتم وضع النسبة المئوية لكل قدرة بدنية من خلال تكرارها في المراجع والدراسات السابقة، حيث أمكن التوصل من خلال العديد من الخبراء والمتخصصين في رياضة الكرة الطائرة على أن القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والقدرة العضلية والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة والرشاقة، وبعد ذلك تم

عرضها على المحكمين الداخليين والخارجيين من جمهورية مصر واليمن والعراق لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية، والجدول رقم(2) يوضح المسح المرجعي للقدرات البدنية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة، والجدول(3) يوضح المسح المرجعي للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.

جدول رقم (2)

مسح مرجعي للقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

م	القدرات البدنية										
	التوازن	التوافق	الرشاقة	المرونة	سرعة رد الفعل	السرعة الحركية	السرعة الانتقالية	التحمل الدوري التنفسي	التحمل العضلي	القدرة العضلية	القوة القصوى
1	×	×	×	×	×	×	×	-	×	-	(إبراهيم، 2001: 166)
2	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	(حسانين وعبد المنعم، 1997: 34-40)
3	-	×	×	×	×	×	×	×	×	×	(حسن، 2004: 135)
4	-	-	×	×	×	×	×	×	×	-	(حمدي، 1993: 80)
5	-	×	×	×	×	×	×	×	×	-	(خشبة وآخرون، 2002: 201)
6	-	-	×	×	×	×	×	-	×	×	(خطايبه، 1996: 272-296)
7	×	×	×	×	×	×	-	-	×	-	(جمال الدين وجويد، 2007: 45-55)
8	-	-	×	×	×	×	×	×	×	-	(السيد، 2005: 47)
9	-	×	×	×	×	×	-	×	×	×	(طه، 1999: 276)
10	-	-	×	×	×	×	×	×	×	-	(عوض، 2005: 11)
11	-	-	×	×	×	×	×	-	×	-	(فرج، 1990: 229)
12	×	×	×	×	×	×	×	×	×	-	(الوشاحي، 1994: 497-507)
	4	7	12	12	12	12	10	8	12	4	المجموع
	%33.30	%58.30	%100	%100	%100	%100	%83.30	%66.60	%100	%33.30	النسبة المئوية

وبعد أن تم التعرف على القدرات البدنية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة، يرى الباحث ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية التي تخص مهارة الضربة الهجومية لبناء البرنامج المقترح والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

مسح مرجعي للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

م	القدرات البدنية	القدرة العضلية	التحمل العضلي	التحمل الدوري التنفسي	السرعة الانتقالية	السرعة الحركية	سرعة رد الفعل	المرونة الأمامية	المرونة الخلفية	مرونة الكتفين	الرشاقة	الدقة	التوافق	التوازن
	المرجع													
1	(إبراهيم، 2001: 80)	×	-	-	×	×	×	-	-	-	×	×	×	-
2	(حسانين وعبد المنعم، 1997: 40-24)	×	-	-	-	×	×	-	-	-	×	-	-	-
3	(الهوراني، 1996: 87-90)	×	-	-	×	×	×	-	-	-	×	×	-	-
4	(خشبة وآخرون، 2002: 24-25)	×	-	-	-	×	×	-	-	-	×	×	×	-
5	(خطايبية، 1996: 139)	×	-	-	×	×	×	-	-	-	×	×	×	-
6	(السيد، 1991: 21-23)	×	-	-	×	×	×	-	-	-	×	-	-	×
7	(السيد، 1999: 22)	×	-	-	×	×	×	×	×	×	×	×	×	-
8	(طه، 1999: 12)	×	-	-	-	×	-	-	-	-	×	×	×	-
9	(عثمان، 2008: 130)	×	-	-	-	-	-	×	×	×	×	×	×	-
10	(Touyda, 1971: 31)	×	-	-	-	×	×	×	×	×	×	-	×	-
	المجموع	10	1	-	5	9	8	3	3	3	10	7	7	1
	النسبة المئوية	100%	10%	0%	50%	90%	80%	30%	30%	30%	100%	70%	70%	10%

جدول رقم (4)

يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين وترتيب القدرات البدنية الخاصة
بمهارة الضربة الهجومية

م	المتغير البدني	الدرجة المئوية	التصنيف	الترتيب
1	القدرة العضلية للرجلين	100%	مقبول	الأول
	القدرة العضلية للذراعين	80%	مقبول	الخامس
2	التحمل العضلي	43.3%	غير مقبول	
3	التحمل الدوري التنفسي	40%	غير مقبول	
4	السرعة الانتقالية	70%	غير مقبول	
5	السرعة الحركية	80%	مقبول	الخامس
6	سرعة رد الفعل	46.6%	غير مقبول	
7	المرونة الأمامية	63.3%	غير مقبول	
8	مرونة الكتفين	86.6%	مقبول	الثالث
9	المرونة الخلفية	83.3%	مقبول	الرابع
10	الرشاقة	90%	مقبول	الثاني
11	الدقة	80%	مقبول	الخامس
12	التوافق	76.6%	غير مقبول	
13	التوازن	46.6%	غير مقبول	

بناءً على اطلاع الباحث على الأدب التربوي تبين أن هناك (13) قدرة بدنية كما هي مبينة في الجدول أعلاه جدول رقم (4)، ولقد تم عرض هذه المتغيرات على مجموعة من المحكمين والخبراء في مجال تدريب الكرة الطائرة وتبين أن هناك (7) قدرات تم الإجماع عليها بناءً على رأي الخبراء، ويتضح من الجدول السابق النسبة المئوية لآراء المحكمين في تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، حيث انحصرت نسبة استجابات المحكمين ما بين (40%) كأصغر درجة، و(100%) كأكبر درجة، وبناءً على رأي الخبراء قام الباحث بارتضاء نسبة ما فوق (80%)، وهي مناسبة لقبول القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، وعليه كان تحديد التمرينات البدنية الخاصة التي تهدف لتحسين القدرات البدنية الخاصة وتحسين المستوى المهاري للأداء، وصياغة البرنامج التدريبي المقترح، وتم تحديد درجة أهمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة

الضربة الهجومية وترتيبها حسب الجدول السابق من خلال استمارة استطلاع رأي المحكمين كما في ملحق رقم (2) وبذلك يكون عدد القدرات البدنية الخاصة (7) قدرات وهي كالتالي :

1. القدرة العضلية للرجلين.
2. القدرة العضلية للذراعين.
3. الرشاقة.
4. مرونة الكتفين.
5. المرونة الخلفية.
6. الدقة.
7. السرعة الحركية.

الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع وإجراء المقابلات مع الخبراء فيما يخص الاختبارات البدنية والمهارية، تم اختيار عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة (استبانة) خاصة تضم (23) اختباراً للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، واختبارين لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة؛ لغرض استطلاع آراء الخبراء والمحكمين المختصين في التدريب الرياضي واللياقة البدنية، والاختبارات والقياس في الكرة الطائرة ملحق رقم (4) . وقد اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات المناسبة على الأهمية النسبية، وكما هو موضح في الجدول رقم (5)، حيث تم اختيار (7) اختبارات بدنية واختبار مهاري للضربة الهجومية؛ وذلك لاتفاق الخبراء على أهمية هذه الاختبارات في قياس القدرات البدنية، وحصولها على أعلى النسب المئوية ويوضحها جدول رقم(6).

جدول رقم (5)

يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين حول تحديد وترتيب اختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

م	المتغير البدني	العناصر المنبثقة عن المتغير البدني	الاختبارات البدنية	الدرجة المئوية	التصنيف
1	القوة المميزة بالسرعة	القدرة للرجلين	الوثب العمودي من الحركة.	96.6	مقبول
			الوثب العمودي من الثبات.	93.3	مقبول
			الوثب العريض من الثبات.	66.6	
		القدرة للذراعين	رمي كرة طبية 3 كغم باليدين من الجلوس طولاً.	90	
			رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.	93.3	مقبول
2	المرونة	المرونة الخلفية	ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	93.3	مقبول
			رفع الجذع خلفاً من الانبطاح.	93.3	مقبول
		مرونة الكتفين	رفع المنكبين خلفاً من الانبطاح.	93.3	مقبول
			رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.	96.6	مقبول
3	السرعة	السرعة الحركية	سرعة دوران الذراع حول السلة.	90	
			سرعة قبض وبسط المنكب والمرفق (نقل المكعبات).	93.3	
			اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.	96.6	مقبول
4	الرشاقة		الجري متعدد الاتجاهات.	93.3	مقبول
			لمس المستطيلات الأربعة.	90	
			الجري الزجراجي بين الحواجز بالزمن.	73.3	
			الجري اللولبي .	66.6	
			الجري الارتدادي الجانبي .	66.6	
			الجري مختلف الأبعاد 9+3+6+3+9.	96.6	مقبول
5	الدقة		اختبار 9 x 6 م مكوكي.	60	
			التصويب على الدوائر المتداخلة.	93.3	مقبول
			التصويب على المستطيلات المتداخلة.	96.6	مقبول
6	مهارة الضرب الهجومي		ضرب الكرة إلى مركز محدد على هدف صغير	86.6	
			اختبار الضرب الهجومي.(الضرب المستقيم)(10محاولات)	90	
			اختبار الضرب الهجومي.(الضرب القطري)(10محاولات)	96.6	مقبول

يتضح من جدول رقم (5) النسبة المئوية لآراء الخبراء والمحكمين حول اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية والاختبار المهاري للضربة الهجومية حيث أن استجابات المحكمين انحصرت ما بين (60%) كأصغر درجة، و(96.6%) كأكبر درجة، وبناء على رأي الخبراء والمحكمين قام الباحث بارتضاء نسبة ما فوق (93.3%) لقبول اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، وبذلك يكون عدد الاختبارات التي ارتضى بها الباحث (7) اختبارات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية واختبار مهاري واحد لمهارة الضربة الهجومية جدول رقم (6).

جدول رقم (6)

يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين في الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

م	المتغيرات	وحدة القياس	اسم الاختبار	الوزن النسبي	الترتيب
أولاً: القدرات البدنية:					
1	القدرة العضلية للرجلين	سنتيمتر	الوثب العمودي من الحركة.	96.6%	الأول
2	القدرة العضلية للذراعين	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.	93.6%	الثاني
3	الرشاقة	ثانية	الجري مختلف الأبعاد 9+3+6+3+9.	96.6%	الأول
4	مرونة المنيكين	سنتيمتر	رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.	96.6%	الأول
5	مرونة الجذع الخلفية	سنتيمتر	ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	93.6%	الثاني
6	السرعة الحركية	ثانية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.	96.6%	الأول
7	الدقة	درجة	التصويب على المستطيلات المتداخلة.	96.6%	الأول
ثانياً: الاختبار المهاري:					
8	اختبار الضرب الهجومي القطري			96.6%	الأول

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع بالتجربة الأصلية على عينة من ناشئي الكرة الطائرة تحت (17) سنة بمحافظة شمال غزة للموسم الرياضي (2010-2011م) وقد بلغت

(6) ناشئين من نادي السلام الرياضي، وهي من نفس المجتمع الأصلي للدراسة، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2011/3/5 م إلى يوم الجمعة الموافق 2011/3/11 م.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

1. التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أداؤها.
2. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
3. التأكد من ملاءمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.
4. تدريب المساعدين على كيفية استخدام الأدوات وطرق تسجيل البيانات .
5. التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتلافيها في الدراسة الأساسية.
6. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
7. تناسب الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
8. أخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنياً وبدنياً للاختبارات المستخدمة في الدراسة .
9. التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق 2011/3/12 م على العينة الاستطلاعية، وعددها (6) ناشئين، وذلك بتطبيق وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي بهدف التعرف على :

- مناسبة التمرينات والتدريبات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة .
- مناسبة حجم الوحدة التدريبية والزمن الفعلي للوحدة التدريبية للمستوى البدني والعمرى للناشئين .
- توزيع وتقنين حمل التدريب ومناسبته لقدرات الناشئين .
- التأكد من صلاحية المكان ومناسبته للبرنامج التدريبي .
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.
- تدريب المساعدين على كيفية استخدام الأدوات وطرق تسجيل البيانات وضبط الأزمنة والراحات، وأخذ الإحساس الأمثل بطبيعة البرنامج .

نتائج الدراسات الاستطلاعية :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة .
- مناسبة الاختبارات لعينة الدراسة واستجابة المختبرين تجاه الاختبارات .
- صلاحية تسلسل أداء الاختبارات المستخدمة .
- تصحيح وتعديل الأخطاء التي واجهت الباحث والناشئين في تطبيق الاختبارات .

- مناسبة التمرينات والتدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة .
- مناسبة الأحمال التدريبية للزمن الخاص بتنفيذ الوحدة التدريبية للمستوى البدني والعمرى لناشئين.
- توزيع الأحمال التدريبية وملاءمتها مع قدرات الناشئين.
- تدريب المساعدين على كيفية الأداء والتسجيل والقياس وضبط الأزمنة والراحات وأخذ الإحساس الأمثل بطبيعة البرنامج.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.

وقد واجه الباحث بعض الصعوبات في قلة الأدوات المستخدمة في تنفيذ بعض التمرينات المتضمنة ضمن بعض الوحدات، وتم التغلب عليها بتوفير بعض الأدوات لتطبيق البرنامج التدريبي بشكل طبيعي من جامعة الأقصى بغزة، والكلية الجامعية للعلوم التطبيقية، وكذلك سقوط الأمطار على ملعب الكرة الطائرة، وتم التغلب عليها بالاستعانة بصالة اللياقة البدنية التابعة للنادي.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة.

ثبات الاختبارات:

إن الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. (أبو علام، 2001: 455).

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية (Test- Retest) الأولى وعددها (6) ناشئين، وهي من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينة الدراسة الأصلية المتمثلة في نادي السلام الرياضي، مع مراعاة توحيد نفس ظروف القياس وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (6) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية والاختبار المهاري قيد الدراسة:

جدول رقم (8)

يبين معاملات ثبات إعادة التطبيق للاختبارات البدنية والاختبار المهاري

مستوى الدلالة	معامل الثبات	المتغيرات
دالة عند 0.01	0.883	قوة مميزة بالسرعة (القدرة للرجلين).
دالة عند 0.01	0.944	قوة مميزة بالسرعة (القدرة للذراعين).
دالة عند 0.01	0.887	الرشاقة.
دالة عند 0.01	0.919	مرونة الكتفين.
دالة عند 0.01	0.914	مرونة الجذع الخلفية.
دالة عند 0.01	0.955	السرعة الحركية.
دالة عند 0.01	0.918	الدقة.
دالة عند 0.01	0.951	اختبار الضرب الهجومي القطري.

قيمة ر الجدولية (درجات حرية = 5) عند مستوى 0.05 = 0.754، وعند مستوى 0.01 = 0.874

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والاختبار المهاري تراوحت بين (0.883 - 0.951)، وهي قيم مرتفعة تدل على أن المقياس يتسم بدرجة جيدة من الثبات.

صدق الأداة (اختبارات الدراسة):

صدق المحكمين :

"يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط، ولا يقيس غيره، ويستطيع التمييز بين الأفراد في السمة المقاسة". (عويس، 1999: 53).

للتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الباحث على صدق المحكمين إذ أنه اعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وتم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي، لذا قام الباحث بعرض الاختبارات المقترحة استخدامها في تجربة الدراسة على مجموعة من المحكمين والمختصين، ملحق رقم (1) في مجال الاختبار والقياس ومجال لعبة الكرة الطائرة والتدريب الرياضي؛ لإبداء آرائهم ومقترحاتهم؛ وقد أجمعوا بأن هذه الاختبارات تعكس الواقع الحركي والمهاري المراد قياسه، وتم الاعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة .

الصدق الذاتي للأداة:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، والمتمثلة في (القدرة العضلية للرجلين، والذراعين، والرشاقة، والمرونة الخلفية، ومرونة المنكبين، والسرعة الحركية، والدقة) والاختبار المهاري المتمثل في الضربة الهجومية القطرية، وذلك على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، من غير العينة الأصلية، والبالغ عددها (6) ناشئين من نفس المرحلة العمرية والوزن والعمر التدريبي.

أعيدت الاختبارات على نفس المجموعة بفواصل زمني قدره (5) أيام بين التطبيقين وتم إيجاد الصدق من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه، والجدول رقم (7) يوضح المعاملات العلمية لصدق الاختبارات .

جدول رقم (7)

يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية والاختبار المهاري

المتغيرات	معامل الصدق الذاتي	مستوى الدلالة
قوة مميزة بالسرعة (القدرة للرجلين).	0.939	دالة عند 0.01
قوة مميزة بالسرعة (القدرة للذراعين).	0.971	دالة عند 0.01
الرشاقة.	0.941	دالة عند 0.01
مرونة الكتفين.	0.958	دالة عند 0.01
مرونة الجذع الخلفية.	0.956	دالة عند 0.01
السرعة الحركية.	0.977	دالة عند 0.01
الدقة.	0.958	دالة عند 0.01
اختبار الضرب الساحق القطري.	0.975	دالة عند 0.01

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الصدق للاختبارات البدنية والاختبار المهاري تراوحت بين (0.939 - 0.975)، وهي قيم مرتفعة تدل على أن المقياس يتسم بدرجة جيدة من الصدق الذاتي.

خطوات تنفيذ الدراسة :

البرنامج التدريبي :

هناك العديد من وجهات النظر المختلفة في وضع برامج التدريب في مجال الكرة الطائرة، الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط البرنامج التدريبي قيد الدراسة، والتي يمكن

استخلاصها من بعض البرامج العلمية المتخصصة والدراسات السابقة والتي تأتي قبل وضع البرنامج التدريبي، وتتمثل في الآتي:

أهداف البرنامج :

قام الباحث بتصميم برنامج يهدف إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لناشئي الكرة الطائرة تحت (17) سنة، ومعرفة الفروق في القدرات البدنية الخاصة وفي مهارة الضربة الهجومية في الاختبارات القبلية والبعديّة.

الخطوات التمهيديّة :

قام الباحث بالآتي :

1- الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تمكن من الحصول عليها لتحديد أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، حيث قام الباحث بعمل تحليل مرجعي لبعض المراجع العلمية بهدف التعرف على أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.

2- الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بقياس مهارات الكرة الطائرة، ثم تم عرض هذه الاختبارات على بعض الخبراء في مجال الكرة الطائرة لتحديد أكثر هذه الاختبارات دقة؛ لقياس مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة قيد الدراسة، وذلك عن طريق استمارة استطلاع رأي الخبراء. مرفق رقم (3).

3- دراسة مسحية للعديد من المراجع العلمية، وكذلك بعض الدراسات العملية التي تتضمن تماريناً لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، ثم تم اختيار أنسب هذه التمارين وأكثرها ارتباطاً بالأداء الفني لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة .

وقد راعى الباحث الأسس التالية عند اختيار التمارين :

- التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن تكون التمارين في مستوى قدرات الناشئين من (15-17) سنة..
- أن تكون التمارين مكتوبة بطريقة علمية صحيحة ليسهل استيعابها.
- استخدام مبدأ التنوع حيث يؤدي البعض منها بأدوات والآخر بدون أدوات.
- استخدام التمارين الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء واتجاهها في مهارة الضربة الهجومية.
- استخدام تمارين مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء.
- استخدام تمارين ثنائية خاصة والتي تهدف لتحسين الأداء في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.
- استخدام تمارين جماعية للتشويق.

• تنمية المهارات والخطط التي تتميز بها لعبة الكرة الطائرة.

• يكون تنفيذ التمرينات داخل ملعب الكرة الطائرة.

4- تم عرض مكونات البرنامج التدريبي المقترح على الخبراء المختصين في الكرة الطائرة لاستطلاع آرائهم في الأسس الخاصة بوضع البرنامج التدريبي المقترح، وذلك بعد إعداد واختيار التمرينات المناسبة والمستخدم في محتوى الوحدة التدريبية، حيث تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح .

خطوات وضع البرنامج التدريبي :

• تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي .

• تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح .

• مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد الدراسة .

• التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة الدراسة) عن طريق الكشف الطبي عليهم بمعرفة طبيب النادي .

• توافر الأدوات والأجهزة المطلوبة في تنفيذ البرنامج والتأكد من صلاحيتها.

• مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والاختبارات .

• توافر الأدوات الخاصة بالقياس واستكمال الناقص منها.

• أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .

• إتباع مبادئ التدريب المختلفة بحيث تتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف - التكامل - الخصوصية - الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي أسلوب تنفيذها تجنباً لحدوث أي إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي .

• تقسيم أفراد العينة إلى مجموعات وفق مستويات نتائج القياس القبلي .

• مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارات قيد الدراسة .

• تتناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين.

• المدة الزمنية للبرنامج.

• تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة .

أسس وضع البرنامج :

• مدة البرنامج شهرين (8) أسابيع بواقع (24) ساعة.

• عدد مرات التدريب الأسبوعية (3) وحدات بواقع (24) وحدة تدريبية.

• زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالأداء البدني (60) دقيقة، علماً بأن الوحدة التدريبية الأساسية

شاملة الأداء البدني والمهاري وهي (120) دقيقة .

- يحدد زمن الأداء المهاري بزمن قدره (60) دقيقة ضمن الوحدة التدريبية، وبدون تفاصيل؛ لأنها ستكون جزءاً خاصاً يشترك فيه الباحث مع مدرب الكرة الطائرة .
- اختيار تمرينات الإحماء والتهديئة وتمرينات البرنامج. ملحق رقم (8) و(9).
- راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف عند وضع البرنامج.
- استخدم الباحث طريقة الحمل الفترى والتكراري (فوق المتوسط-مرتفع الشدة) .
- شدة الحمل من 75%-95%.
- التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي في الحمل بزيادة عدد التكرارات وتقليل فترات الراحة البينية مع التنوع فيه.
- تجنب الحمل الزائد وتوزيع الحمل على التمرينات البدنية داخل الوحدات التدريبية مع تحديد شدة الحمل وزمن التمرين والراحة والتكرارات والمجموعات والراحة البينية وفقاً للقدرات البدنية للناشئين.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية من (15-17) سنة.

محتوى البرنامج :

- الجزء التمهيدي تمرينات إحماء عامة للتدفئة وتهيئة الجسم وإعداد الناشئ بدنياً ونفسياً لتقبل الممارسة والتدريب .
- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية يتكون من مجموعة تمرينات متنوعة لمختلف القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة .
- تنفيذ الوحدة التدريبية التي هدفها تحسين القدرات البدنية لدى الناشئ وذلك بالتنوع باستخدام التمرينات والأدوات اللازمة لتطبيق التمرين بحيث التدرج فيها من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب .
- الجزء الختامي تمرينات تهدئة واسترخاء للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء، وإعادة تهيئة الجسم لاستقبال النشاط المهاري المقبل .
- الجزء الخاص بالأداء المهاري لمهارة الضربة الهجومية، سيتم تنفيذه بالتعاون مع مدرب الفريق للكرة الطائرة.

آلية إجراء البرنامج :

نُفذ البرنامج من خلال تقسيم الوحدة التدريبية إلى أجزاء:

1. الجزء الأول هو الجزء التمهيدي في الوحدة، وهو عبارة عن إحماء وتهيئة وإعداد عام للجسم عن طريق تمرينات عامة تعمل على ضخ الدم في الأوعية الدموية لاستقبال النشاط الخاص بالجزء الرئيسي.

2. الجزء الثاني هو الإعداد الخاص، وفيه يتم تنفيذ الجزء المهم من البرنامج، ويركز على تحسين القدرات البدنية قيد الدراسة، ويتكون من تمارين مختلفة خاصة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.

يقوم الباحث ومدرّب الفريق بمسئولية تدريب العينة التجريبية الواحدة في الجانب المهاري فقط لنفس مهارة الضربة الهجومية قيد الدراسة بطريقتها الاعتيادية .

الوحدة التدريبية :

مكونات الوحدة التدريبية :

1- الإحماء (15 ق)، ويشتمل على تمارين عامة (مرونة وإطالة) لتهيئة الجسم .

2- الجزء الرئيسي (40 ق)، ويشتمل على تمارين مختلفة خاصة بالقدرة المراد تحسينها مع باقي القدرات الأخرى كل حسب الأهمية .

3- الختام (5 ق)، ويشتمل على تمارين تهدئة واسترخاء للجسم لاستعادة الشفاء واستقبال الجزء الخاص بالإعداد المهاري .

4- الإعداد المهاري (60 ق) ويشمل الإعداد المهاري عن طريق مدرب الفريق.

قسمت الوحدة التدريبية كما يلي :

جدول رقم (9)

يبين تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية

الزمن (ق)	المحتوى	الأجزاء		آلية تنفيذ الوحدة التدريبية
15 ق	إحماء عام (إطالة ومرونة وتهيئة).	الجزء التمهيدي	الإعداد البدني	
40 ق	تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وهو عبارة عن تمارين نوعية وخاصة بالقدرات البدنية قيد الدراسة والمرتبطة بمهارة الضربة الهجومية، وذلك بزمن قدره (40) دقيقة.	الجزء الرئيسي		
5 ق	تمارين تهدئة لإعادة الجسم لمرحلة الاستشفاء ولوضعه الطبيعي قبل البدء في التدريب .	الجزء الختامي		
60 ق	ينفذ القسم الخاص بالإعداد المهاري عن طريق مدرب الفريق للكرة الطائرة، وبعد انتهاء البرنامج سيتم إعادة تطبيق الاختبار البعدي على العينة التجريبية الواحدة مرة أخرى .	الإعداد المهاري	القسم الثاني	

جدول رقم (10)

نموذج لوحة تدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح

الأُسبوع: الثالث اليوم: الأربعاء التاريخ: 2011-3-30

درجة الحمل: أقل من القصوى زمن الوحدة للإعداد البدني: 60 ق

الوحدة: (7) زمن الإعداد المهاري: 60 ق

القسم الأول: الإعداد البدني الخاص بالقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.

أهداف الجزء الرئيسي: تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.

القسم الأول : الإعداد البدني								
الزمن الكلي (ق)	مكونات حمل التدريب				الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	أجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم					الشدة
			الزمن (ث)	التكرار				
15 ق	-	-	900	-	60%	النموذج الأول للإحماء	(تمهيدي) الإحماء والتهيئة	
40 ق	20	4	30	40	أقل من القصوى 85 %	كرات طبية+ مقعد سويدي+ ملعب كرة+ طائرة قانوني+ حلقة كرة سلة	(رئيسي) إعداد بدني خاص بالقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية	
	20	4	40	30				
	20	3	20	10				
	20	3	100	-				
	30	3	20	10				
	20	3	40	30				
	20	3	50	40				
	40	3	33	-				
	20	3	30	20				
10	3	180	10					
5 ق	-	-	300	-	ارتخاء	النموذج الأول للتهيئة	(ختامي) تهيئة واسترخاء	
القسم الثاني: الإعداد المهاري								
60 ق	يتم تنفيذ الأداء المهاري للضربة الهجومية بالمشاركة مع مدرب الكرة الطائرة بعد الانتهاء من الإعداد البدني لعينة الدراسة.						إعداد مهاري للضربة الهجومية	

وقد تم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل الآتي:

قام الباحث بقياس الحد الأقصى لتكرارات التمرينات، وبناءً على ذلك قام بتحديد نسبة (75%) بشدة أقل من القصوى على ضوء التكرارات، وقام بأداء هذه التكرارات على مدار (2-6) مجموعات، وفترات راحة كافية لاستعادة الشفاء؛ وذلك وفقاً للمرحلة السنوية التي يمر بها الناشئون، كذلك قام الباحث بالتدرج في الشدة حيث قام بأداء الأسبوع الأول بشدة أقل من القصوى (75%) والأسبوع الثاني بشدة أقل من القصوى (80%) وكلاً من الأسبوع الثالث والرابع بشدة أقل من القصوى (85%)، واعتبر يوم الجمعة هو يوم راحة سلبية، وقام بأداء الأسبوع الخامس بشدة قصوى (90%)، وقام بأداء كلاً من الأسبوع السادس والسابع بشدة قصوى (95%)، والأسبوع الثامن بشدة قصوى (90%) استعداداً للمنافسة. انظر الملحق (10) .

خطة تطبيق القياسات والاختبارات والبرنامج التدريبي:

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات والقياسات والبرنامج التدريبي وجمع البيانات طبقاً للخطة الزمنية الموضحة كالاتي:

جدول رقم (11)

يوضح التوزيع الزمني لقياسات وتطبيق البرنامج التدريبي

الإجراء	عدد الأيام	الفترة الزمنية		م
		إلى	من	
أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى.	5	2011-3-11	2011-3-5	1
أجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية.	1	يوم السبت الموافق 2011-3-12		2
أجريت الاختبارات القبلية على العينة الأساسية.	2	2011-3-14	2011-3-13	4
تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.	24	2011-5-9	2011-3-16	5
أجريت الاختبارات البعدية على العينة الأساسية.	2	2011-5-11	2011-5-10	6

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي لمتغيرات الدراسة البدنية والمتغير المهاري على مدى يومين في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2011/3/13م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2011/3/14م، لعينة الدراسة الأساسية

في نادي السلام الرياضي بمشروع بيت لاهيا. ملحق رقم (5) .

اليوم الأول :

• تم إجراء القياس للمتغيرات التالية : (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وذلك للمجموعة عينة الدراسة الأساسية.

• تم إجراء القياس للمتغيرات التالية : (القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة - مرونة المنكبين - مرونة الجذع الخلفية - السرعة الحركية - الدقة) .

اليوم الثاني :

• تم إجراء القياس للمتغير المهاري التالي: (الضربة الهجومية القطرية) .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياس القبلي لمتغيرات الدراسة البدنية والمتغير المهاري على مدى يومين في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2011/5/10م إلى يوم الأربعاء الموافق 2011/5/11م. لعينة الدراسة الأساسية في نادي السلام الرياضي بمشروع بيت لاهيا بمحافظة شمال غزة. ملحق رقم (5).

اليوم الأول :

• تم إجراء القياس للمتغيرات التالية : (القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة - مرونة المنكبين - مرونة الجذع الخلفية - السرعة الحركية - الدقة) .

اليوم الثاني :

• تم إجراء القياس للمتغير المهاري التالي: (الضربة الهجومية القطرية) .

تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، وذلك بعد وضعه في صورته النهائية والتي تتحدد في ثمانية أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وهي أيام السبت والاثنين والأربعاء، بدايةً من يوم الأربعاء الموافق 2011/3/16م وحتى يوم الاثنين الموافق 2011/5/9م.

تسجيل البيانات:

تم عمل المراجعة النهائية والتأكد من أداء كل ناشئ لجميع المحاولات في الاختبارات البدنية والاختبار المهاري قيد الدراسة، وتسجيل معدلات النمو في الاستثمارات المخصصة لذلك، تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

- للتحقق من صحة الفروض، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- معامل (ت): للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات.
- مربع معامل إيتا: للتحقق من حجم أثر البرنامج في تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

- أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول.
- ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

نتائج الدراسة ومناقشتها

يستعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد التحقق من الفرضيات في ضوء المعالجات الإحصائية، كما سيقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة كما يلي:

- عرض نتائج المجموعة التجريبية لعينة الدراسة للأداء البدني قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- عرض نتائج المجموعة التجريبية لعينة الدراسة للأداء المهاري قبل وبعد تطبيق البرنامج.

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

1. عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات اللاعبين أفراد العينة ($n = 12$) على اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في التطبيقين القبلي والبعدي، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مرتبطتين، وذلك كما يبين الجدول التالي:

جدول (12)

يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية للدراسة ($n = 12$)

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	قوة مميّزة بالسرعة (رجلين)	46.75	2.137	58.00	1.859	11.25	62.70
2	قوة مميّزة بالسرعة (ذراعين)	10.04	0.498	12.19	0.343	2.15	32.59
3	الرشاقة	9.73	0.289	8.09	0.363	1.64	31.22
4	مرونة الكتفين	62.50	4.834	45.67	3.257	16.83	16.98
5	مرونة الجذع الخلفية	42.25	4.751	57.17	3.353	14.91	28.21
6	السرعة الحركية	3.93	0.420	3.24	0.408	0.68	14.91
7	الدقة	2.20	0.226	2.75	0.211	0.55	15.33

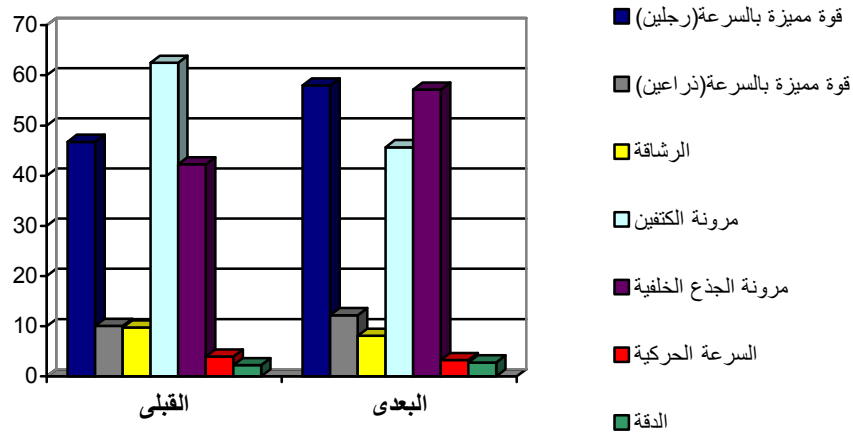
قيمة (ت) الجدولية (درجات حرية = 11) عند مستوى دلالة $0.05 = 2.20$ ، وعند مستوى دلالة $0.01 = 3.11$

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية قيد الدراسة لمجموعة الدراسة التجريبية، فقد تراوحت جميع قيم (ت) المحسوبة بين (14.91 – 62.70) وجميعها أعلى من قيمة (ت) الجدولية (3.11) مما يبين وجود دلالة عند مستوى 0.01. والجدول التالي يبين نسبة التحسن بعد تطبيق البرنامج:

جدول (13)

يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

م	المتغير	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن %
1	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)	46.75	58.00	24.06
2	قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)	10.04	12.19	21.41
3	الرشاقة	9.73	8.09	16.86
4	مرونة الكتفين	62.50	45.67	26.93
5	مرونة الجذع الخلفية	42.25	57.17	35.29
6	السرعة الحركية	3.93	3.24	17.30
7	الدقة	2.20	2.75	24.06



شكل (10)

يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

يتضح من جدول (13) وشكل (10) وجود تحسن بين القياسين القبلي والبعدي وذلك في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية للمجموعة التجريبية؛ حيث تراوحت نسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين (16.86 - 35.29%)، ومتوسط نسبة التحسن العام للقدرات البدنية مجتمعةً (23.7%).

وللتحقق من أثر البرنامج في تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى أفراد العينة، تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع معامل إيتا (η^2) (منصور، 1997: 57)، من خلال المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

وذلك باستخدام مستويات حجم التأثير كما يلي:

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
0.14	0.06	0.01	η^2

والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (14)

قيمة (ت) ومربع معامل إيتا (η^2) وحجم التأثير على القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

حجم التأثير	η^2	قيمة (ت)	المتغير
كبير	0.997	62.70	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)
كبير	0.990	32.59	قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)
كبير	0.989	31.22	الرشاقة
كبير	0.963	16.98	مرونة الكتفين
كبير	0.986	28.21	مرونة الجذع الخلفية
كبير	0.953	14.91	السرعة الحركية
كبير	0.955	15.33	الدقة

يتبين من الجدول السابق أن قيم مربع معامل إيتا كانت كبيرة جداً وتراوحت بين (0.953 - 0.997)، مما يبين أن حجم تأثير البرنامج المقترح كان كبيراً على جميع القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى أفراد العينة.

2. مناقشة نتائج الفرض الأول:

من خلال الإطار النظري، ومن واقع البيانات، واستناداً على حدود وطبيعة الدراسة من حيث أهدافها وفروضها والعينة والمنهج المستخدم، والأدوات والأجهزة التي أتاحت للباحث في هذا المجال، واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، وتمت معالجتها إحصائياً، سوف يقوم الباحث بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء العرض السابق لها .

فيما يتعلق بالفرض الأول الخاص بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وما أسفرت عنه نتائج جدولتي (12) و(13) والرسم البياني شكل (10) من وجود فروق دالة في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، وأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، فقد تراوحت جميع قيم (ت) المحسوبة بين (14.91 - 62.70) وجميعها أعلى من قيمة (ت) الجدولية (3.11) مما يبين وجود دلالة عند مستوى 0.01، وتراوحت نسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين (16.86 - 35.29%)، حيث سجلت مجتمعةً معاً معدلاً عاماً للتحسن نسبته 23.70% والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمها على عددها، وتعتبر نسبة التحسن هذه مرضية، ولهذا صمم الباحث رسماً بيانياً شكل (11) يوضح فيه نسب التحسن لما قد أظهرته نتائج الاختبارات لكل قدرة، ولذلك فإنه في ضوء هذه النتيجة يتبين أن البرنامج التدريبي المقترح الذي قام الباحث بتطبيقه على المجموعة التجريبية قد انعكس إيجاباً على تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية قيد الدراسة، وبالتالي تحسين القدرات البدنية التالية: (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والرشاقة، ومرونة الكتفين، ومرونة الجذع الخلفية، والسرعة الحركية، والدقة).

ولتوضيح الفروق بين هذه القياسات قام الباحث بمناقشة كل قدرة بدنية بشيء من الإيضاح.

أ- القوة المميزة بالسرعة للرجلين:(القدرة)

فيما يختص بالقوة المميزة بالسرعة للرجلين:(القدرة) حيث بلغت متوسط القوة المميزة بالسرعة في اختبار الوثب العمودي من الحركة حيث كانت قبل التجربة (46.75) سم وزادت بعد التجربة إلى (58.00) سم وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

بفارق (11.25) سم لصالح القياس البعدي، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الحركة قد وصلت إلى (24.06%).

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القوة المميزة بالسرعة للرجلين إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد تضمن بعض التمرينات لتنمية القفز والوثب لأعلى بالقدمين وبقدم واحدة، ومن فوق الصناديق والحجل من خلال أعلى قوة وسرعة ممكنة، باستخدام الأثقال والكرات الطبية وهي من متطلبات الأداء المهاري للضربة الهجومية، واختيار التمرينات تبعاً للانقباض العضلي، مما أدى إلى زيادة قوة العضلات العاملة الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في زيادة القدرة العضلية لعضلات الرجلين لدى عينة البحث التجريبية، وعلى الرغم من توافر هذه التمرينات بكثرة في البرنامج التدريبي إلا أن القوة المميزة بالسرعة لم تحظ بالتحسن الأعلى بين القدرات، وذلك لأن هذه القدرة تحتاج إلى مهارة عالية في الدمج بين القوة والسرعة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من إيهاب عبد العزيز الغندور (2010)، ودراسة أيمن مرضي عبد الباري (2009)، ودراسة محمود فتحي الراوي (2007)، ودراسة شريف محروس قنديل (2005)، ودراسة هينتر Hunter. I.P (2002) ، على أن التدريب البليومتري والتمرينات النوعية الخاصة لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرة العضلية لعضلات الرجلين، مما أدى إلى التحسن في مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة قيد الدراسة بشكل ملحوظ .

وفي هذا الصدد يؤكد (السيد وزيادة، 2002: 29) أن القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة، حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذه الصفة خاصة عند أدائه ضربات هجومية والتي تتميز بقوة متوسطة. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من (الكرمدي، 2008: 132) و(السيد، 1998: 245) أن التدريب البليومتري في الاتجاه الرأسي يؤثر إيجاباً على تحسن القدرة العضلية (الوثب العمودي) ومركبات السرعة.

ب- القوة المميزة بالسرعة للذراعين: (القدرة)

فيما يختص بالقوة المميزة بالسرعة للذراعين: (القدرة) حيث بلغت متوسط القوة المميزة بالسرعة في اختبار رمي الكرة الطبية بيد واحدة لأبعد مسافة حيث كانت قبل التجربة (10.04) متر وزادت بعد التجربة إلى (12.19) متر وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بفارق (2.15) متر لصالح القياس البعدي، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الحركة قد وصلت إلى (21.41%).

ويعزي الباحث سبب التحسن الحاصل في القوة المميزة بالسرعة للذراعين (القدرة) إلى اشتمال البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات متمثلة في تمرينات ثني ومد الذراعين ودفع الأرض باليدين ودفع الزميل وتكثيف استخدام الأدوات في التمرينات مثل رمي الكرة الطبية وباستخدام أثقال خفيفة نوعاً ما وبسرعة عالية وفقاً لقدرات اللاعبين وبشدة أقل من القصوى مع إعطاء فترات راحة مناسبة بين المجموعات .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من حازم موسى العامري (2001)، ودراسة عادل محمد حسين (2001)، التي تشير إلى أن التدريب البليومتري قد أدى إلى تطوير قدرة عضلات الكتفين وتأثيرها الإيجابي والفعال على فاعلية وتحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الكرة الطائرة .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه (الراعي، 2008: 2) في دراسته بأن تنمية القوة المميزة بالسرعة بمختلف عضلات الجسم تلعب دوراً هاماً في أداء معظم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وخاصة الضرب الساحق حيث إن هذه المهارة تتطلب قدراً عالياً من (القدرة) من خلال تمرينات الوثب والقفز لإنجاز العمل المستهدف في أقل زمن ممكن.

ج- الرشاقة:

فيما يختص بالرشاقة حيث بلغت متوسط القوة المميزة بالسرعة في اختبار 9-3-6-3-9 حيث كانت قبل التجربة (9.73) ثانية وقلت بعد التجربة (أي تحسنت) إلى (8.09) ثانية، وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بفارق (1.64) ثانية لصالح القياس البعدي، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار 9-3-6-3-9 قد وصلت إلى (16.86%).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فعالية البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات التي اشتملت على الجري الزجاجي على شكل 8، وإتقان المهارات الحركية، وتغيير الاتجاه الحركي أثناء الطيران في الهواء، والوثب بالرجلين ورجل واحدة بارتفاعات متعددة، والجري الزجاجي المختصر، والجري مختلف الاتجاهات بسرعة وتوافق واتزان بين حركات الذراعين والرجلين، وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيت الصحيح وإحساسه بالاتجاهات والمسافات، وكذلك تغيير السرعات كما أن التمارين المستخدمة كانت متشابهة مع طبيعة الأداء المهاري في الضربة الهجومية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من طارق سامي أحمد (2010)، ودراسة عبد الناصر عثمان (2008)، وبدر سلمان ووليد خنفر (2006) على أن التمرينات الخاصة قد حسنت مكون الرشاقة.

وفي هذا الصدد يشير كل من (علاوي، 1994: 200-201) و(السيد، 1998: 246-247) أن برامج التدريب التي تحتوي على تدريبات لكل من السرعة والقوة والتوافق والدقة مجتمعة

بالإضافة إلى مكون الرشاقة تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة فيه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب وتؤدي إلى تطوير مكون الرشاقة. ويضيف (النمر والخطيب، 2000: 211) أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل، والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء أكان على الأرض أو في الهواء.

ويؤكد (السيد، 1999: 22) أن الرشاقة تحتل المرتبة الأولى للقدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة لما لها من أثر ناجح على دقة الضربة الساحقة، حيث تتطلب هذه المهارة تغيير اتجاه الجسم أثناء الطيران في الهواء بسرعة فائقة.

د - مرونة الكتفين:

فيما يختص بمرونة الكتفين حيث بلغت متوسط مرونة الكتفين في اختبار رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف حيث كانت قبل التجربة (62.50) سم، وقلت بعد التجربة (أي تحسنت) إلى (45.67) سم، وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بفارق (16.83) سم لصالح القياس البعدي، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف قد وصلت إلى (26.93%)، وقد احتلت المركز الثاني في التحسن بعد المرونة الخلفية.

ويعزي الباحث هذا التحسن في المرونة إلى تناسب الفترة الزمنية للبرنامج والجرعات التدريبية المكونة من (8) أسابيع، واحتواء البرنامج على تمارين فردية وزوجية مع الزميل لإطالة عضلات الذراعين والكتفين، ومرونة الجسم، الأمر الذي يسهم بقدر كبير في زيادة قدرة هذه العضلات والأربطة على الاستطالة وبالتالي على اتساع مدى الحركة في المفاصل، وهي من المتطلبات الهامة في رياضة الكرة الطائرة، وتعد أساسية لاكتساب قوة الحركة لحركة العضلات العاملة في الأداء المهاري بسرعة وسهولة، كما أن لها دوراً فعالاً في التقليل من الألم العضلي أثناء التدريب وتأخير ظهور التعب.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من عبد الناصر عابدين محمد عثمان (2008)، ودراسة طارق سامي أحمد (2010)، وحاتم فليح حافظ حسين (2005)، ودراسة عبد العاطي السيد وخالد زيادة (2003) على أن التمارين الخاصة قد حسنت متطلب مرونة الكتفين.

ويؤكد (حماد، 1996: 154) أن الافتقار للمرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على تنمية الصفات البدنية الأخرى.

هـ - المرونة الخلفية:

فيما يختص بالمرونة الخلفية حيث بلغت متوسط المرونة الخلفية في اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف حيث كانت قبل التجربة (42.25) سم، وزادت بعد التجربة إلى (57.17) سم، وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بفارق (14.91) سم لصالح القياس البعدي، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الحركة قد وصلت إلى (35.29%) وهي أعلى نسبة تحسن بين القدرات البدنية.

ويعزي الباحث سبب التحسن الحاصل في المرونة الخلفية إلى احتواء البرنامج على تمرينات لإطالة عضلات الظهر، ومرونة الجسم سواء لعضلات الطرف العلوي أو السفلي في الإحماء وفي التدريب الأساسي على مدار البرنامج التدريبي، وخاصة في بداية الوحدات التدريبية الأمر الذي يسهم بقدر كبير في اكتساب قوة الحركة للعضلات العاملة في الأداء المهاري بسرعة وسهولة، وتمكنه من أداء الحركات المطلوبة بحرية وبدون تصلب في أجزاء الجسم، ومن ثم نجاح المهارات الحركية، كما أن سبب التحسن الملحوظ عن باقي القدرات البدنية يرجع إلى أن عضلات الناشئين غير مكتملة النمو من الناحية التشريحية مما يكسبهم التقدم السريع في مرونة المفاصل والأربطة، بخلاف الكبار الذين تقل عندهم المرونة بتقدم العمر والذين يتميزون بالقوة العضلية على حساب المرونة، لذا يجب الاهتمام بهذه القدرة؛ لما لها من دور فعال ومؤثر في تأدية المهارات الفنية بمستوى عالٍ، وتعمل على تنمية القدرات البدنية الأخرى، وتقي اللاعبين من الإصابات .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من نعيمة زيدان خلف (2010)، ودراسة طارق سامي أحمد (2010)، ودراسة عبد الحق سيد عبد الباسط سليم (2006)، ودراسة حاتم فليح حافظ حسين (2005)، ودراسة هينتر I.P Hunter (2002)، في تحسين متطلب مرونة الكتفين.

وفي هذا المجال يؤكد كل من (عبد الفتاح، 1997: 246)، و(حسام الدين، 1997: 252) أن زيادة مستوى المرونة يؤدي إلى اتساع مدى الحركة، ويسهم بقدر كبير في زيادة وقدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة والمطاطية وسهولة الحركة في مفاصل الجسم، وبالتالي زيادة السرعة وكمية الحركة المطلوبة للأداء، بالإضافة لإنتاج قوة كبرى مع الاحتفاظ بالطاقة الناتجة.

ويشير(الرملي وشحاتة، 1991: 382) بأن ضعف مستوى المرونة يمكن أن يكون سبباً لانخفاض نتائج التدريب الموجه لتنمية القدرات البدنية الأخرى.

ويضيف (مجيد، 1998: 38) أنه بدون تدريب هادف يقل عنصر المرونة لدى الشباب في عمر ما بين 13-16 سنة.

و - السرعة الحركية:

فيما يختص بالسرعة الحركية حيث بلغت متوسط السرعة الحركية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية حيث كانت قبل التجربة (3.93) سم، وقلت بعد التجربة (أي تحسنت)

إلى (3.24) سم، وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى بفارق (0.68) سم، لصالح القياس البعدى، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف قد وصلت إلى (17.30%).

ويرجع الباحث هذا التحسن في السرعة الحركية إلى احتواء البرنامج على طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتي تؤدي إلى تنمية مكون السرعة بأنواعها المختلفة، وعلى تمارين السرعة الحركية، كالحجل والجري الارتدادي والجري المكوكي والجري في المكان والجري للخلف والعدو لمسافة قصيرة في أقل زمن ممكن، والبدء والتوقف السريع في مسافات محدودة نظراً لصغر الملعب، وهو ما يعد مطلباً حيويًا نظراً لأن اللاعب يحتاج إلى عدو سريع على فترات متقطعة لمواقف اللعب المتعددة طوال المباراة، وأن السرعة الحركية هي الصفة التي تسمح بانجاز عمل سريع جداً لأحد أجزاء الجسم أو الجسم بكامله.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من نعيمة زيدان خلف (2010)، ودراسة ولهان حميد هادي وآخرين (2007)، ودراسة مهند محمد منير أبو حمر (2009)، ومحمود وجيه حمدي (1993) أنه يوجد تأثير فعال لتنمية السرعة.

ويؤكد (جمال الدين، 2000: 286) بضرورة توافر سرعة حركية خاصة باللعب، منها القدرة على سرعة الكرة تصل في بعض الأحيان إلى (30م/ث).

ز - الدقة:

فيما يختص بالدقة حيث بلغ متوسط الدقة في التصويب على المستطيلات المتداخلة حيث كانت قبل التجربة (2.20) سم، وزادت بعد التجربة إلى (2.75) سم، وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى بفارق (0.55) سم لصالح القياس البعدى، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف قد وصلت إلى (24.06%).

ويعزي الباحث سبب التحسن الحاصل في الدقة إلى احتواء البرنامج على تمارين الدقة والتركيز، كالتصويب على هدف معين ولقف ورمي الكرات، وهو ما يعد مطلباً حيويًا نظراً لأن اللاعب يحتاج إلى دقة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من عبد الناصر عابدين محمد عثمان (2008)، وحاتم فليح حافظ حسين (2005)، ودراسة عبد العاطي السيد وخالد زيادة (2003) على أن التمارين الخاصة قد حسنت متطلب الدقة.

وفي هذا الصدد يشير (عبد الفتاح وسيد، 1993: 111) أنه كلما ازدادت كفاءة التحكم في إنتاج مقدار القوة المطلوبة بالضبط تميز الأداء الحركي بالدقة والاقتصادية في الجهد.

من التحليل والعرض للنتائج السابقة في المتغيرات البدنية يتضح الآتي:

تحسن المجموعة التجريبية لعينة الدراسة في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة - رغم تفاوت النسب - وهي: (القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - مرونة الكتفين - مرونة الظهر الخلفية - السرعة الحركية - الرشاقة - الدقة) حيث سجلت معدلاً عاماً للتحسن نسبته 23.70 % والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمها على عددها خلال مدة زمنية قوامها (8) أسابيع، وقد حققت تقدماً ملموساً وجوهرياً عند مستوى (0.01) في جميع القياسات المطبقة للقدرات البدنية المختارة قيد الدراسة، حيث خضعت لبرنامج تدريب خاص يتأسس على استخدام التمرينات البدنية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، وتخدم العضلات العاملة لمهارة الضربة الهجومية، وتكون شاملة لجميع أعضاء الجسم بإشراك أكبر مجموعة من العضلات مما يساعد على الاقتصاد في بذل الجهد وتقليل التعب وزيادة كفاءة العضلات، والعمل على استخدام طرق علمية دقيقة في التدريب وتحديد قدرات معينة خاصة، بحيث لا تقل قدرة بدنية عن قدرة أخرى.

ويعزي الباحث كذلك سبب التحسن إلى مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، في تحقيق التقدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع ذلك لتطبيق البرنامج التدريبي بالتدريب بالأسلوب الفتري والتكراري للتمرينات البدنية والبعد عن الأسلوب الاعتيادي في الملاعب والأندية، وأيضاً لدقة تحديد القدرات والمهارات المناسبة لعينة الدراسة والمرحلة السنية، ومراعاة خصائص النمو والفروق الفردية وقدرات اللاعبين، والإمكانات البشرية والمادية عند تصميم البرنامج، ولإستخدام المدرب طرق مختلفة ومتنوعة في التدريب، ولاحتواء البرنامج على مجموعة من التمرينات المختارة والمقننة والمعدة على أسس علمية جيدة للقدرات البدنية، وكذلك الأهمية التي أولاها الباحث للقدرات البدنية قيد الدراسة التي تتفق مع ما ذكره (حسانين وعبد المنعم، 1997: 22) بأن هذه المكونات ترجع أهميتها إلى الأسباب الآتية:

1. الانتقال من الهجوم والدفاع يحتاج إلى السرعة الحركية وسرعة رد الفعل.
 2. الوثب لأداء الوثب الهجومي يحتاج إلى مكوني القدرة للذراعين والرجلين.
 3. الدرجات والغطس والطيران وسرعة تغيير المراكز بين اللاعبين يحتاج إلى مكون الرشاقة.
 4. الضرب الهجومي يحتاج إلى مكون الدقة.
- وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه (فرج، 2004: 38-39) أن لاعب الكرة الطائرة الناشئ يحتاج إلى إعداد بدني عام إذ إنه القاعدة الأساسية الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسهولة.

ويشير (السيد وزيادة، 2003: 24) على أن مستوى الفرد الرياضي يعتمد على ما يمتلكه الفرد من قدرات وإمكانات هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن عملية التدريب الرياضي نفسها وممارستها بشكل منتظم لمدة طويلة تحدث تغيرات فسيولوجية عديدة تشمل جميع أجهزة الجسم تقريباً ويتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه النتائج ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه (عبد الخالق، 2003: 92) أن تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط، حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

1. عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات اللاعبين أفراد العينة (ن = 12) على أداء مهارة الضربة الهجومية في التطبيقين القبلي والبعدي، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مرتبطتين، وذلك كما يبين الجدول التالي:

جدول (15)

يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

لدى المجموعة التجريبية في أداء مهارة الضربة الهجومية (ن = 12)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
25.00	4.16	1.946	17.83	2.270	13.67	مهارة الضربة الهجومية

قيمة (ت) الجدولية (درجات حرية = 11) عند مستوى دلالة $0.05 = 2.20$ ، وعند مستوى دلالة $0.01 = 3.11$

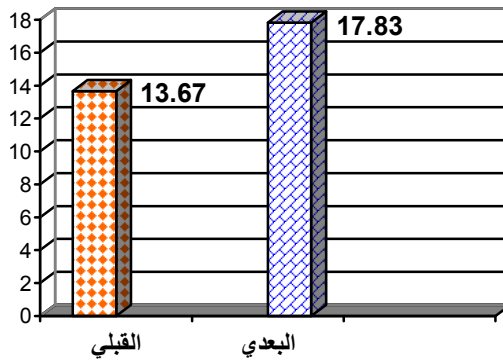
يتضح من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في أداء مهارة الضربة الهجومية قيد الدراسة لمجموعة الدراسة التجريبية، فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (25.00) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية (3.11) مما يبين وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

والجدول التالي يبين نسبة تحسن أداء مهارة الضربة الهجومية بعد تطبيق البرنامج:

جدول (16)

يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء مهارة الضربة الهجومية

المتغير	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن %
مهارة الضربة الهجومية	13.67	17.83	30.43



شكل (11)

يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في أداء مهارة الضربة الهجومية يتضح من جدول (16) وشكل (11) وجود تحسن بين القياسين القبلي والبعدي وذلك في أداء مهارة الضربة الهجومية للمجموعة التجريبية؛ حيث بلغت نسبة التحسن في أداء مهارة الضربة الهجومية (30.43%).

وللتحقق من أثر البرنامج في تنمية أداء مهارة الضربة الهجومية لدى أفراد العينة، تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع معامل إيتا (η^2)، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (17)

قيمة (ت) ومربع معامل إيتا (η^2) وحجم التأثير على أداء مهارة الضربة الهجومية

المتغير	قيمة (ت)	η^2	حجم التأثير
مهارة الضربة الهجومية	25.00	0.983	كبير

يتبين من الجدول السابق أن قيم مربع معامل إيتا كانت كبيرة جداً وبلغت (0.983)، مما يبين أن حجم تأثير البرنامج المقترح كان كبيراً على أداء مهارة الضربة الهجومية لدى أفراد العينة.

2. مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يقوم الباحث فيما يلي بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضرب الهجومي القطري (قيد الدراسة).

فيما يتعلق بالفرض الثاني الخاص بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء مهارة الضربة الهجومية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وما أسفرت عنه نتائج جدولي (15) و(16) والرسم البياني شكل (11) من وجود فروق دالة في المتغير المهاري قيد الدراسة (الضربة الهجومية) لصالح القياس البعدي، فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (25.00)، وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية (3.11)، مما يبين وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث بلغت متوسط الأداء المهاري للضربة الهجومية قبل التجربة (13.67) درجة، وزادت بعد التجربة إلى (17.83) درجة، وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بفارق (4.16) درجة لصالح القياس البعدي، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار مهارة الضربة الهجومية قد وصلت إلى (30.43%).

ويرجع الباحث هذه النتائج أيضاً إلى إتباعه لجميع قواعد ومبادئ التدريب العلمية المقننة من حيث الاستعدادات الفسيولوجية والسيكولوجية للاعبين، واستخدام مبدأ التوازن والتكامل والشمول عند تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، لضمان البناء البدني والجسمي المتزن و المتكامل، والتي أدت إلى تحسين المهارة نفسها، وتكيف الجسم مع المتطلبات المضافة، والتدرج في الحمل باعتدال وبدون إرهاق، والتنوع في التمرينات، ومراعاة الفروق الفردية وخصائص النمو للناشئين، والاهتمام بالإحماء والتهدئة، وأيضاً استثارة اللاعبين لإخراج القوى الكامنة المكونة لديهم جنباً إلى جنب مع التخصصية، وتدريبهم على تمرينات تؤدي بصورة تتفق وطبيعة الأداء المهاري للمهارة المعينة وفي نفس المسار الحركي للعضلات المستخدمة أثناء الأداءات المختلفة لمتطلبات الضربة الهجومية، مما يؤدي إلى تحسين القدرة الارتقائية للرجلين، باستخدام وسائل ملائمة، وأدوات مختلفة كالمقاعد السويدية والكرات الطبية والأثقال والصناديق والمدرجات والأقماع في تدريب الوثب الارتدادي والعميق، والحجل بالقدمين معاً وبتناوب القدمين، كما تضمن تدريبات للكتفين والذراعين وأيضاً تدريبات خاصة بالجذع باستخدام تمرينات المرونة وتمرينات ثني ومد ومرجة الذراعين، مما أدى إلى تطوير القدرات البدنية التي اشتمل عليها البرنامج في الجزء الخاص بالإعداد البدني والتي ركزت على تطوير القدرة العضلية والسرعة

والرشاقة والمرونة والدقة، والذي انعكس إيجاباً على تحسين اختبار مهارة الضربة الهجومية قيد الدراسة، وبالتالي تحسين الأداء المهاري للضربة الهجومية.

وتتفق النتائج السابقة مع الدراسات التي أجريت لكل من، دراسة إيهاب عبد العزيز الغندور (2010)، ودراسة فاروق محمد منصور (2009)، ودراسة مهند محمد أبو حمر (2009)، ودراسة عارف صالح الكرمدى (2008)، ودراسة أحمد عبد الأمير عبد الرضا (2008)، ودراسة محمود فتحى الراوي (2007)، ودراسة مها محمد الهجرسي (2007)، ودراسة وسام موسى جاد الله (2006)، ودراسة شريف محروس قنديل (2005)، ودراسة طارق عبد الحى باشه (2001) ومحمود وجيه حمدي (1993)، وإيمان عبد الله زيد (2003) على أن التدريب والبرنامج التدريبي عن طريق استخدام التمرينات النوعية المناسبة لخدمة الأداء المهاري، أدى إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية، وكذلك رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة الضربة الهجومية، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في رفع المستوى المهاري للمجموعة التجريبية لعينة الدراسة في القياس البعدي.

كما اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من نعيمة زيدان خلف (2010)، ودراسة أسامة عبد الخالق بدوي (2009)، ودراسة عمر عبد العزيز الغزالي (2007)، ودراسة محمد أحمد الديب (2005)، ودراسة خالد شوقي أبو الفتوح عوض (2005)، ودراسة عادل محمد حسين (2001)، حيث توصلت النتائج إلى أهمية القدرات البدنية، وتأثير البرنامج التدريبي إيجاباً على تحسين وتنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية، وتأثيرها الإيجابي والفعال على فاعلية وتحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الكرة الطائرة بشكل ملحوظ، وخاصة مهارة الضربة الهجومية. وفي هذا المجال يؤكد (عبد المنعم وحسانين، 1997: 20) على أن الحاجة للقدرات البدنية هامة وكبيرة لتكامل الأداء المهاري ورفع المستوى.

ويؤكد (طه، 1999: 257) على أهمية ارتباط الأداء المهاري بالأداء البدني نتيجة لاختلاف نوعية الأداء.

ويتفق كل من (أبو قمر، 2005: 15) و(القلالي، 2003: 3) أن أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة يتطلب توافر قدرات بدنية خاصة تسهم في ترسيخ وإتقان المهارة، مما يعكس أهمية تصميم البرامج التدريبية المقننة.

ويؤكد (جمال الدين وجويد، 2007: 1) على أن هناك علاقة طردية بين مستوى تطوير الحالة البدنية الخاصة وبين ارتفاع الحالة مهارية للوصول إلى مستوى الإنجاز.

ويضيف (حجاج، 1995: 53) أن تحسين القدرات البدنية لها تأثير فعال ودور مباشر وأساسي في تحسين مستوى الأداء المهاري، وبدون تطوير تلك المتطلبات يصعب إتقان المهارات الفنية الخاصة.

كما يرجع الباحث الفروق تلك إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح (برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية) وما احتوى عليه هذا البرنامج من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية لعناصر القدرات البدنية (العامة والخاصة) بالكرة الطائرة وذلك مما أدى إلى التحسن في مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة قيد الدراسة بشكل ملحوظ، بفعل التحسن البدني للقدرات البدنية الخاصة بها .

ومما سبق يتضح تحسن للمجموعة التجريبية لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وهي : (القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - مرونة الكتفين - مرونة الظهر الخلفية- السرعة الحركية - الرشاقة - الدقة) والمتغير المهاري قيد الدراسة (الضربة الهجومية) .

الفصل السادس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

استناداً إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها وتساؤلاتها وفرضياتها والإمكانيات المتاحة، وفي ضوء أهداف الدراسة وأدواتها والأجهزة المستخدمة، ومن خلال جمع المعلومات الدقيقة، واستناداً إلى الإجراءات العلمية المتبعة في نفس السياق، واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

1. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والرشاقة، ومرونة المنكبين، والمرونة الخلفية للعمود الفقري، والسرعة الحركية، والدقة).
2. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة نسبة فعالية مهارة الضربة الهجومية.
3. التحسن في الأداء البدني أدى إلى التحسن في الأداء المهاري، ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
4. ارتفاع نسبة التحسن في المستوي البدني والمهاري بصورة واضحة مما يدل على نجاح البرنامج.
5. أمكن التوصل إلى (7) اختبارات بدنية خاصة يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية قيد الدراسة.
6. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً على مجموعة القدرات البدنية -قيد الدراسة- حيث سجلت معدلاً عاماً للتحسن نسبته 23.70% والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمها على عددها.
7. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً على أداء مهارة الضربة الهجومية-قيد الدراسة- بين القياسين القبلي والبعدي حيث سجلت نسبة تحسن قدرها (30.43%).

ثانياً: التوصيات

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها والاسترشاد بها وبالاستنتاجات، وفي إطار حدود نتائج الدراسة يوصي بما يلي :

1. الاهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمرحلة السنوية قيد الدراسة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في الكرة الطائرة .

2. استخدام تدريبات القدرات البدنية للناشئين من (15- 17) سنة لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، وخاصة تدريبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والرشاقة ، والمرونة ، والسرعة، والدقة).
3. الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث على القدرات البدنية خاصة في مرحلة الناشئين الذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب، ولما يتميزون به من طفرة في النمو والتميز في الأداء والتعلم السريع .
4. الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على المهارات الهجومية في الكرة الطائرة حيث أنها ذات أهمية كبيرة في خلطة دفاع الفريق المنافس، وإحراز أكثر عدد من النقاط.
5. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية) على فرق مشابهة لعينة الدراسة من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير إيجابي فعال في اكتساب وتنمية مهارات الكرة الطائرة والتقدم بالمستوى .
6. ضرورة تواصل التدريب على القدرات البدنية الخاصة خلال فترة المنافسات لضمان استمرار تحسن مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة.
7. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة خلال الوحدات التدريبية؛ للتركيز على التمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركي والمثابرة للأداء المهاري في مراحل سنية أخرى وفي سن مبكرة.
8. ضرورة تواجد مخطط برامج تدريبية في مجال تدريب الكرة الطائرة لكل نادٍ يمارس الكرة الطائرة على مستوى الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة.
9. التأكيد على استخدام الاختبارات الخاصة التي خضعت للمعاملات العلمية (الصدق - الثبات) بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين البدني والمهاري والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهجهم التدريبية بشكل علمي وموضوعي وحديث في المراحل التدريبية المختلفة .
10. توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في مجال الكرة الطائرة في الأندية الرياضية للاستفادة من هذه النتائج.
11. الاهتمام بأداء تمرينات المرونة والإطالة قبل وبعد كل وحدة تدريبية .
12. توفير الأدوات والأجهزة مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة وخصائص النمو والفروق الفردية بين اللاعبين.
13. ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتنمية المستوى البدني والمهاري للاعبين.

المصادر والمراجع

- أولاً: المصادر والمراجع العربية.
- ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية.
- ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

أولاً: المصادر والمراجع العربية.

1. القرآن الكريم.
2. إبراهيم، مروان (2001): الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
3. إبراهيم، موسى وحسن، عادل (1994): التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
4. أبو جادو، صالح (2000): علم النفس التربوي، ط2، دار المسرة للتوزيع والنشر، عمان، الأردن.
5. أبو حمر، مهند (2009): برنامج تدريبات نوعية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
6. أبو عبده، حسن (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، مصر.
7. _____ (2006): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 6، مصر.
8. أبو عريضة، فايز، وعبد الحق، عماد (1999): أثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب المرحلة العمرية من (10-13) سنة، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية، متخصصة في علوم التربية البدنية، الإسكندرية، العدد 33.
9. أبو علام، رجاء (2001): مناهج البحث العلمي، ط3، دار النشر للجامعات، مصر.
10. أبو عودة، محمد (2009): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصي بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة.
11. أبو قمر، علي (2005): أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسن الأداء البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
12. أبو نمره، محمد (1999): الرياضة والصحة، ط1، منشورات جامعة القدس المفتوحة، عمان، الأردن.
13. أحمد، بسطويس (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
14. أحمد، طارق (2010): برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات البدنية لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.

- 15.الأفرع، هشام (2002): دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالمتفوقين في بعض مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية بجامعة الفاتح طرابلس، كلية التربية البدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، طرابلس.
- 16.باشة، طارق (2001): برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.
- 17.بدوي، أسامة (2005): دراسة تحليلية لفاعلية الضرب الساحق وعلاقتها بالتشكيلات الخطئية الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة فى المستويات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.
18. ——— (2009): تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.
- 19.بريق، محمد والبديوي، إيهاب (2004): التدريب الرياضي، أسس، مفاهيم، تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 20.البساطي، أمر الله (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 21.البسيوني، سهير (1993): الصفات البدنية المساهمة فى مستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة تحت (19) سنة، بحث منشور، جامعة الإسكندرية .
- 22.البشتاوي، مهند والخوaja، أحمد (2005): التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن.
- 23.بنداري، محمود (1992): دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بإحراز النقاط للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
24. ——— (1996): تحليل فاعلية الأداء الخطئي الهجومي والدفاعي فى مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 25.البيك، على فهمي (1992): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، الإسكندرية، مطبعة التوني بالإسكندرية .
26. ——— (1997): أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 27.البيك، على ومحمد، شعبان (1998): تخطيط التدريب فى كرة السلة، الإسكندرية، منشأة المعارف.
- 28.البيك، علي وعباس، عماد الدين (2003): المدرب الرياضي فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية.

29. الترمذي، محمد بن عيسى (1998): **الجامع الكبير، سنن الترمذي**، ط2، تحقيق بشار عواد معروف، دار الجيل، بيروت.
30. جاد الله، وسام (2006): **فاعلية التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية ومهارات الكرة الطائرة للناشئين بدولة فلسطين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.
31. الجبالي، عويس (2000): **التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق**، (جي، أم، سي) للطباعة والنشر، القاهرة.
32. جمال الدين، عبد المحسن (2000): **تصميم وتقنين جهاز دقة الهجوم من مركز (4) في الكرة لطائرة**، بحث منشور، **مجلة نظريات وتطبيقات**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
33. جمال الدين، عبد المحسن وجويد، محمد (2007): **الكرة الطائرة خطوة على طريق الجودة، مذكرات غير منشورة**، كلية التربية الرياضية للبنين (ص 45-55) جامعة الإسكندرية.
34. الجميلي، سعد (1997): **الكرة الطائرة، تعليم - تدريب - تحكيم** - منشورات جامعة السابع من أبريل.
35. _____ (2006): **الكرة الطائرة، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية**، المعتر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
36. حجاج، حسين (1995): **دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري للمبارزات الناشئات**، بحث منشور، **مجلة نظريات وتطبيقات**، العدد (24) كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
37. حسام الدين، طلحة (1994): **الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.
38. حسام الدين، طلحة وآخرون (1997): **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
39. حسانين، محمد (2004): **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة**، ج 1، ط 6، دار الفكر العربي، القاهرة.
40. حسانين، محمد وعبد المنعم، حمدي (1997): **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني - مهاري - نفسي - معرفي - تحليلي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
41. حسانين، محمد (2001): **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة**، ج 1، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.

42. حسب الله، على وآخرون (1998): **الحديث في طرق تدريس الكرة الطائرة**، مؤسسة العبير للطباعة، القاهرة.
43. حسن، ثائر (2005): **تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة على لاعبي منتخب محافظة ديالى بالكرة الطائرة للمتقدمين**، جامعة ديالى، **مجلة التربية الرياضية**، المجلد 14، العدد 2 .
44. حسن، زكي (1998): **الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم**، الإسكندرية، منشأة المعارف .
45. _____ (2002): **طرق تدريس الكرة الطائرة**، الإسكندرية، دار الإشعاع، الإسكندرية.
46. _____ (2004): **مدرب الكرة الطائرة**، الجزء الثاني، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
47. حسونة، صبحي (1998): **أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبي التايكوندو**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
48. حسين، حاتم (2005): **التوافق العضلي العصبي ودقة بعض أساليب الهجوم بالضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة وعلاقتها بترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، العراق.
49. حسين، عادل (2001): **تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
50. حسين، عبد السلام وآخرون (2006): **تأثير الميل الرياضي في تحسين القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة**، **مجلة العلوم التربوية**، العدد 3، الجامعة الأردنية.
51. حسين، قاسم ويوسف، فتحي (1999): **الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي**، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
52. الحفناوي، محمد (1996): **دراسة تحليلية لفاعلية الضربات الساحقة الهجومية وعلاقتها بمراكز اللاعبين بالكرة الطائرة**، **مجلة أسبوط للعلوم والرياضية**، العدد 5، الجزء 1.
53. حلمي، عصام وبريقع، محمد (1997): **التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات"**، منشأة المعارف، الإسكندرية.
54. حماد، مفتي (1996): **التدريب الرياضي للجنين من الطفولة إلى المراهقة**، دار الفكر العربي، القاهرة .
55. _____ (1998): **التدريب الرياضي الحديث** ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.

56. _____ (2001): **التدريب الرياضي الحديث "تخطيط، تطبيق. قيادة"**، دار الفكر العربي، القاهرة.
57. _____ (2002): **المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
58. حمدان، ساري و سليم، نورما (2001): **اللياقة البدنية والصحية**، ط1، دار وائل للطباعة والنشر.
59. حمدي، محمود (1993): **برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين لكرة الطائرة تحت 18 سنة**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان.
60. _____ (1996): **الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق**، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
61. الحوراني، محمد (1996): **الحديث في الكرة الطائرة، تاريخ-تدريب-مهارات**، دار الأمل للنشر، إربد، عمان.
62. خشبة، فريد وآخرون (2002): **أساسيات الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق**، مطبعة رشيد.
63. خضر، حنان (1997): **تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهاراتي التمرير والإرسال للناشئين في الكرة الطائرة**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
64. خطايبية، أكرم (1996): **موسوعة الكرة الطائرة الحديثة**، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع .
65. خلف، نعيمة (2010): **التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمشق، سوريا.
66. خليف، رضا (2006): **العوامل المؤثرة في مستوى الطموح الرياضي وعلاقتها بمستوى الاجاز ناشئي الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
67. خليل، محمد (1998): **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.
68. خميس، شيماء (2005): **القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة**، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 1، المجلد 4، جامعة بابل، العراق.
69. خيون، يعرب (2002): **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد.
70. الديب، محمد (2005): **أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئي الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

- 71.الديري، علي (1993): **مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق**، دار الفرقان للنشر بعمان ، الأردن.
- 72.راتب، أسامة (1997): **احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي**، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 73.الراعي، أحمد (2008): **تأثير برنامج تدريبي بليومتري حس-حركي على مستوى أداء الإرسال الساحق في الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 74.الراوي، محمود (2007): **تأثير بعض الأساليب المقترحة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين في كرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
75. رضوان، محمد (1998): **طرق قياس الجهد البدني في الرياضة**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 76.الريضي، كمال (2000) : **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين**، الأردن، ط1.
- 77.زهران، ليلى (1997): **الأسس العلمية والعملية للتمرينات البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة.
78. زيد، إيمان (2003): **استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر.
79. زيدان، ياقوت (2001): **تأثير القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للصم والبكم**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
80. سالم، سهير (1992): **تطوير المرونة لبعض مفاصل الجسم وقوة العضلات العاملة عليها وعلاقتها بمستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية**، **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية**، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، العدد 3، يوليو.
81. سالم، عبد الله (2008): **تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر
82. سعد، محمد (1999): **أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (12-13) سنة ناشئين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

83. السكار، إبراهيم وآخرون (1998): موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
84. السكري، خيرية وبريقع، محمد (2001): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-18) سنة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
85. سلامة، إبراهيم (2000): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
86. سليم، عبد الحق (2006): برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي الفراشة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.
87. سليمان، حسام الدين (1995): دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية للضرب الساحق من المنطقة الخلفية وعلاقتها بالدقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.
88. سليمان، بدر ووليد، خنفر (2006): أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض القدرات البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (49)، إنتاج علمي منشور، جامعة النجاح الوطنية.
89. السيد، أحمد (2003): فاعلية أساليب الأداء الخططي الهجومي لناشي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر .
90. _____ (2007): تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر .
91. السيد، سمير (1991): تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على تنمية بعض المتغيرات الوظيفية والصفات الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
92. السيد، عبد العاطي (1998): تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئين الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (1995م)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، بور سعيد، مصر .
93. _____ (2005): الكرة الطائرة للجميع (تعليم - تدريب - خطط - قانون)، المنصورة، ميرانا ايجيبت للطباعة والنشر .
94. _____ (1999): الكرة الطائرة للجميع تعليم - تدريب - تنظيم وإدارة، جامعة المنصورة، مصر .

95. السيد، عبد العاطى وزيادة، خالد (2003): تأثير تمارينات دورة الإطالة- تقصير على تنمية القدرة العضلية ودقة مهارتي الإرسال من أعلى والضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة، **مجلة نظريات وتطبيقات**، العدد (42) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
96. السيد، فؤاد (1997): **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة**، القاهرة، دار الفكر العربي.
97. السيد، عبد العاطى وآخرون (2008): **تخطيط التدريب الرياضي**، دار المغربي للطباعة، القاهرة.
98. السيد، عبد العاطى وزيادة، خالد (2002): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على دقة أداء الإرسال من أعلى مع الوثب لناشئي الكرة الطائرة، **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة**، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
99. الشطرات، ذياب (2008): العلاقة بين أداء بعض المهارات الهجومية وترتيب الفرق المشاركة في بطولات الأندية العربية الثامنة للكرة الطائرة للسيدات، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث**، مجلد 22، عدد 6.
100. شعبان، محمد (2003): **تقويم خصائص اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
101. الشلقاني، دعاء (2003): **دراسة تشخيصية لبعض العوامل البيوميكانيكية للإرسال التموجي من أعلى بالوثب في الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
102. شمندي، وجيه (1995): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى والخططي لدى المصارعين، بحث منشور، **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية**، العدد (23)، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، يوليو.
103. _____ (2002): **إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"**، مطبعة خطاب، دارالكتاب.
104. الصفار، زياد (1999): **تصميم اختبار لقياس دقة وسرعة الطعن في رياضة المبارزة**، **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية**، المجلد (5)، العدد (14).
105. الصوفي، عبد الله (2000): **معجم التقنيات التربوية**، ط2، عمان، الأردن، دار المسرة للتوزيع والنشر.
106. طه، أيمن (2003): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة على بعض القدرات والمستوى المهاري للاعبين الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.

107. طه، علي (1999): الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، دار الفكر العربي، القاهرة .
108. العامري، حازم (2001): تأثير تدريبات البليومتر ك في تطوير القدرة العضلية والمهارية للإرسال الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.
109. عبد الباري، أيمن (2009): تأثير تنمية القدرة العضلية على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنوفية، مصر.
110. عبد الباقي، ياسر (2002): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إتقان مهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية والركلة الأمامية السريعة لدى ناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
111. عبد البصير، عادل (1999): التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
112. عبد الحق، عماد (2005): دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد(6)، العدد(4)، جامعة البحرين.
113. عبد الخالق، عصام (2005): التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات " ط7، دار المعارف، القاهرة.
114. _____ (2003): التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات " ط3، دار المعارف، القاهرة.
115. عبد الرحمن، نبيلة وفكري، سلوى (2004): منظومة التدريب الرياضي، فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بيوميكانيكية - إدارية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
116. عبد الرضا، أحمد (2008): تأثير تمرينات خاصة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية في تطوير أداء مهارة الضرب الساحق المواجه (الأمامي والخلفي) بالكرة الطائرة للشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بغداد، العراق.
117. عبد العزيز، أسامة (2002): تأثير التدريب بالأثقال وتمرينات دورة (الإطالة-تقصير) وتمرينات المقاومة القذفية والتمرينات المركبة على اللياقة البدنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة .

118. عبد الفتاح، أبو العلا (1997): **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية**، القاهرة، دار الفكر العربي.
119. عبد الفتاح، أبو العلا وسيد، أحمد (1993): **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
120. عبد الكريم، محمود (2001): **الكرة الطائرة (تدريب وتعليم)**، مطابع الأهرام، القاهرة.
121. عبد اللطيف، إيهاب (2003): **تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الانجاز للملاكمين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
122. عبد المقصود، السيد (1992): **نظريات التدريب الرياضي "تدريب فسيولوجيا التحمل"**، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
123. _____ (1997): **نظريات التدريب الرياضي، "تدريب فسيولوجيا القوة"**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
124. عثمان، تامر (1999): **تأثير برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
125. عثمان، عبد الناصر (2008): **أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
126. العجوز، إقبال (1998): **تأثير تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمهارة الوثب العالي**، المؤتمر العلمي الرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، المجلد (4).
127. عطوي، جودت (2000): **أساليب البحث العلمي مفاهيمه-أدواته-طرقه الإحصائية**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، والدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط 1، عمان.
128. علاوي، محمد ورضوان، محمد (2001): **اختبارات الأداء الحركي**، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة.
129. علاوي، محمد (1994): **علم النفس الرياضي**، ط 9، دار الفكر العربي، القاهرة.
130. _____ (1998): **سيكولوجية النمو للمربي الرياضي**، ط 1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع بالقاهرة .
131. _____ (1992): **علم التدريب الرياضي**، ط 2، دار المعارف، القاهرة.
132. _____ (1994): **علم التدريب الرياضي**، ط 3، دار المعارف، القاهرة.

133. عودة، أحمد (2005): كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط 2، بغداد، مكتب دار السلام
134. عوض، خالد (2005): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة (دراسة تحليلية تجريبية)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
135. عويس، خير الدين (1999): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة.
136. عيسى، السيد (1995): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض مجموعات خلفاً للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
137. الغزالي، معتز (2007): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
138. الغندور، إيهاب (2010): تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المفاومات البالسستية والبيومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
139. فرج، إين (1990): الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف.
140. _____ (1996): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الإسكندرية، منشأة المعارف.
141. _____ (1999): اللياقة الطريق للحياة الصحيحة، الإسكندرية، منشأة المعارف.
142. _____ (2004): أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، الإسكندرية، دار المعارف.
143. فوزي، أحمد (2003): مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
144. القلاي، صبحي (2003): علاقة الدافعية الرياضية وبعض الصفات البدنية بفاعلية الأداء لدى بعض لاعبي فرق المنطقة الغربية لكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفاتح، ليبيا .
145. قنديل، شريف (2005): دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالانتقال والبيومترية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.
146. كامل، أيمن (1998): أسس الأداء في الكرة الطائرة، الإسكندرية، دار المعارف.
147. الكرمدى، عارف (2008): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البيومترية على تنمية بعض المتغيرات البدنية والكيميائية وتحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع

- للاعبي الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.
148. اللامي، عبد الله (2004): الأسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة .
149. مجيد، ريسان (1998): النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار الشروق للدعاية والإعلان للتسويق، عمان، الأردن.
150. محمود، مسعد وآخرون (2005): محاضرات التدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
151. معوض، خليل (1994): سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة، ط 3، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.
152. منصور، محمد (2009): فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر.
153. منصور، رشدي (1997): حجم التأثير الوجيه المكمل للدلالة الإحصائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، العدد (16)، المجلد (7)، 1 يونيو، (ص 57 - 75).
154. نصر، سامي والسنوسي، نادية (1990): تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وأثرها على قدرة الوثب في مسابقات الميدان والمضمار للأنسات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (7).
155. النمر، عبد العزيز وآخرون (1997): الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان.
156. النمر، عبد العزيز والخطيب، ناريمان (1996): تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
157. _____ (2000): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، ط1، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
158. هادي، ولهان وآخرون (2007): سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، مجلة علوم الرياضة، العدد (1)، حزيران.
159. الهجرسي، مها (2007): تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
160. الهرهوري، علي (1994): علم التدريب الرياضي، ط 1، منشورات جامعة قاربيونس،

- بنغازي، ليبيا.
161. هندي، وآخرون (1999): **تخطيط المنهج وتطويره**، ط3، عمان، دار الفكر للطباعة و للنشر والتوزيع.
162. الوزير، أحمد وطه، علي (1999): **دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات-تخطيط- سجلات**، دار الفكر العربي، القاهرة.
163. الوشاحي، عصام الدين (1994): **الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي**، دار النهضة، عمان.
164. _____ (1991): **المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة**، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية.

165. Barbara, F (1996): **Volleyball, Steps to Success**. Human Kinetics, Inc: USA.
166. Barrow, M & Mege, E, (1973): **A practical approach to measurement in physical education**, 2nded.Philadelphian.
167. Bompa, Q & Carrera, C (2005): **Periodization training for sports** ,2nd ed, human kanetics: U.S.A.
168. Brown, L & Ferrigno, V (2002): **Training for speed, agility and quickness**, 2nd ed, human Kinetics: U.S.A.
169. Burke, P et al (2001) The Effect of Developing the Special Physical Variables on the Skillful Performance of the Soccer Young Players . **Journal of Sponts Nutrition and Exercise metabolism**, Champaign, 12 Mar.
170. Chenfu, H et al (2005): **Yen sheu nashonall Taiwan normal** , university Taipei : Taiwan.
171. Clutch, D (1993): **The Effect of Depth Jump and Weight Training on legs Strength and Vertical Jump**, Research Quarterly for Exercise and Sport, 54, 5-10
172. Cureton, E (1981): **Encyclopedias and sport Bright**, publishing Cublishing company. inc, W .B. Sanders company Philadelphia: U.S.A.
173. Dale, P et al (2003): **Sports and Recreational Activities**, 13th ed. Sanders company Philadelphia: New York
174. Darlene, K & Petter, J (2000): **Volley ball** 4th edition . Mc Grow Hill : U. S. A.
175. Daniel, A (1995): **Essential of Athletic training**. 3rded . Mosby – yearbook , st – Louse: USA.
176. David, G & John, O (2002): **Understanding motor development infants children adolescents adults**, 5th ed, Mc Graw hill: U.S.A.
177. Bahr, R & Reeser, C. (2003): **Volleyball, FIVB**. Blachwell Science LTD: Oxford
178. Fall, W (1984): **Insights and Strategies for winning volleyball**, leisure : U.S.A.
179. Fleishman , E , A (1976): **The structures & measurement of physical fitness**. hall inc: Englewood
180. Hare, D (1975): **Training Slehre**. Velag : Berlin.
181. Howley, E. & Franks, D (1997): **Health Fitness instructor's Hand Book** ,3rd ed. Human Kinetics Publisher : U.S.A.
182. Jack, B (1979): **Measurement of physical performance**. Resource Guide Laborotany experiments ,Burgess publishing company: USA.
183. Jonathan, R (2003): **Handbook of Sports Medicine and Science**.
a. Kinetics, Inc: USA.

184. Kristy, B (1998): **Boys Gymnastics Rules Brice**. Darbin Publisher , Ronssas MISSORI: U.S.A.
185. Larry, G (1985) **Essentials of Exercise Physiology**, surjeet singh publications: New Delhi
186. Layne, B (1996): **Fitness Aerobics**. human Kinetics: USA
187. Lorentz, B (1974): **Zun sprint training der manner**. Velag: Berlin.
188. Marten, F et al (1987): **Jan Van in nschennali Greet Dorp Jumping**, Medicines in Sport and Exercise1. Human Kinetics: USA.
189. Mary, W (1999): **Volleyball Drills for Champions Human Kinetic**.
190. Mathews, K.D (1973): **Approach to measurement in Physical Education**. W , B , Saunders Co: USA.
191. Mccloy, A & Young , B (1972): **Test & measurement in health & physical education** , 5th ed. Human Kinetics: New York.
192. **National Basketball (1997): NBA, power conditioning**. Champaign : United States.
193. Pedro, D. & Rene, B (2001): **Fluid Mechanics Analysis in Volleyball Services**. Universidade Estadual de Campinas, Brazil & Universidade Estadual de Maring.
194. Pouletto, B (1991): **Strength Training for coaches**. Leisure Press Champaign: Brazil.
195. Reilly, L (1998): **Complete Shotokan Karate: History, Philosophy, and Practice**. Tuttle, co, Inc: Tokyo.
196. Rosenthal, G (1983): **Volleyball ‘The Game & How to Play It**. Charles Scribner’s Sons : New York.
197. Roure R, & Collette, C (1998): **Automatic Nervous System Responses Correlate with Mental Rehearsal in Volleyball Training**. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*,78(2), a 99-108.
198. Sale, G & Behm, A (1992): Neural adaptation to strength training in strength and power in sport. **Oxford.Blackwell scientific**, 65, 249.
199. Schmolinsky, G (1985): **Leicht athletik sport, secondary school Students**. Velag: Berlin.
200. Steven, J. et al (1997): **Designing resistance training program**. 2nd ed.Mc:USA
201. Touyda, H (1971): **Training Theory for Volleyball in Japan**. C.V.A Publications: Japan.
202. Vescovi, D & Dunning, L (2004): A Comparison of Positional Jumping Characteristics of NCAA Division I College Women Volleyball Teams, USAV. **International Journal of Volleyball Research** 7(1).10.
203. Wayne, C (1996): **Building strength and stamina, new Nautilus training for total fitness**. Human Kinetics Campaign: United states.

204. Wilkinson, S (1992): Effects of training in visual discrimination after one year: Visual analyses of volleyball skills. **Journal of Perceptual and Motor Skills**, 75, 19–24.
205. Wilmore, H (1982): **Training for Sport and Activity, the physiologic Basis of the conditioning process**, 2nd ed , Allyn and Bacon, Inc: U.S.A.
206. Hunter, P& Marshall, R (2002): Effects of power and flexibility training on vertical jump technique, **Medicine Sports Exercise Journal**,34(3),478-86.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية(الانترنت):

207. أبو عودة، محمد (2009): القدرات البدنية في المدارس الأوربية، <http://www.bdnia.com/?p=327> . وقد تم الحصول عليه بتاريخ 2010/10/12 .
208. حسن، حاتم (2009): التدريب الرياضي، <http://www.tigersschool.com/vb/t302.html> . وقد تم الحصول عليه بتاريخ 2010/12/15 .
209. الخياط، عمر (2005): مبادئ التدريب الرياضي، <http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm> . وقد تم الحصول عليه بتاريخ 2010/12/12 .
210. مردان، حسين (2010): "متطلب الدقة في اللياقة البدنية" <http://fonaam.ahlamontad.com/t3874-topic> . وقد تم الحصول عليه بتاريخ 2011/3/1 .
211. مركز معلومات أرنجوميية التصميم (2007): العضلات العاملة في الضربة الهجومية <http://www.ergo-eg.com/muscle.php> . وقد تم الحصول عليه بتاريخ 2011/4/21 .

ملاحق الدراسة

قائمة الملاحق

- ملحق (1) : أسماء السادة المحكمين في الداخل والخارج.
- ملحق (2) : نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.
- ملحق (3) : نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.
- ملحق (4) : اختبارات القدرات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة.
- ملحق (5) : نموذج استمارة تسجيل أسماء اللاعبين وبياناتهم ومعدلات النمو الخاصة بتجانس ناشئي عينة الدراسة.
- ملحق (6) : نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية.
- ملحق (7) : نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول اختيار أنسب التمرينات البدنية؛ لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.
- ملحق (8) : تمرينات الإحماء والتهديئة (الاسترخاء) الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.
- ملحق (9) : التمرينات البدنية المصورة الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.
- ملحق (10) : البرنامج التدريبي المقترح.
- ملحق (11) : قائمة بأسماء السادة المساعدين في إجراء التجربة.
- ملحق (12) : إفادة من نادي السلام الرياضي بمحافظة شمال غزة.

ملحق (1)

أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الداخل والخارج
في تحكيم أدوات ومهارة الدراسة

أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الداخل في تحكيم أدوات ومهارة الدراسة

م	الاسم	الوظيفة
1	د.محمد حسين العجوري	أستاذ التدريب المساعد للكرة الطائرة بكلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى.
2	د. هشام علي الأقرع	أستاذ التدريب المساعد لألعاب القوى بكلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى.
3	أ.خالد أسعد العرقان	مدرس تربية رياضية بوكالة الغوث الدولية ولاعب منتخب فلسطين للكرة الطائرة.
4	أ.خالد مصطفى أبو القمصان	معيد الكرة الطائرة سابقاً بكلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى ومدرّب منتخب فلسطين للكرة الطائرة.

أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الخارج في تحكيم أدوات ومهارة الدراسة

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د عبد العاطى عبد الفتاح السيد	أستاذ تدريب الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - مصر.
2	د. أحمد عبد الأمير عبد الرضا	أستاذ مساعد البايوميكانيك - الكرة الطائرة بجامعة القادسية ومدرّب منتخب محافظة القادسية بالكرة الطائرة - العراق.
3	د. حازم موسى حسون العامري	أستاذ مساعد التدريب الرياضي - الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية - العراق.
4	د.عارف صالح محسن الكرمدى	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة الحديدة - ومدرّب المنتخب اليمني للناشئين بالجمهورية اليمنية.
5	د. عبد الودود أحمد خطاب	أستاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة تكريت - العراق.
6	د.على مهدي هادي	أستاذ مساعد التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية - العراق.
7	د. مازن عبد الهادي الشمري	أستاذ مساعد علم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة بابل - العراق.
8	د. ياقوت زيدان ناصيف	أستاذ مساعد التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ - ومدرّباً للكرة الطائرة بكفر الشيخ.

ملحق (2)

نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية
الخاصة بمهارة الضربة الهجومية



جامعة الأزهر - غزة
الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الدكتور/..... حفظه الله ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

يعتزم الباحث إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على: "فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين" وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية. ويتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، ولهذا تم تصميم هذه الاستمارة لتحديد وتعيين أكثر القدرات البدنية ارتباطاً بمهارة الضربة الهجومية التي تم اختيارها في هذه الدراسة، ولذلك أرجو منكم التكرم بتحديد العناصر والقدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة للفئة العمرية (15-17) سنة الموضوعه ضمن الجدول التالي وبالإشارة بعلامة (x) في المكان المخصص لكل قدرة بدنية تتناسب مع المهارة.

يرجى التكرم بالإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات المرفقة

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والتقدير والاحترام

الباحث

أحمد فارس صالح

القدرات والمكونات البدنية المرتبطة بالمهارة		موافق بشدة	موافق	غير موافق
1	القوة العضلية	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)		
		قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)		
		تحمل القوة (الجلد العضلي)		
2	السرعة	السرعة الانتقالية		
		السرعة الحركية		
		سرعة رد الفعل		
3	المرونة	مرونة الجذع الخلفية		
		مرونة الجذع الأمامية		
		مرونة الكتفين		
4	التحمل الهوائي (الجلد الدوري التنفسي)			
5	الرشاقة			
6	التوافق			
7	التوازن			
8	الدقة			

ملاحظات :

.....
.....
.....

قدرات ومكونات بدنية يمكن إضافتها:

.....1
.....2
.....3

ملحق (3)

نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد الاختبارات البدنية
الخاصة بمهارة الضربة الهجومية



جامعة الأزهر - غزة
الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الدكتور/..... حفظه الله ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

يعتزم الباحث إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على: "فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين"، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية. ويتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم الاختبارات التي اقترحها الباحث، حيث تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتصلح لقياس القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية، برجااء إبداء رأي سيادتكم تجاه الاختبارات المقترحة لخدمة البحث العلمي والتربية الرياضية، راجين من الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم. يرجى وضع الاختبار الذي ترونه سيادتكم مناسباً لتحديد أهم الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة للفئة العمرية (15-17) سنة بوضع إشارة (X) أمام الاختبار المناسب ومرفق لسيادتكم الاختبارات المقترحة.

يرجى التكرم بالإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات المرفقة

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والتقدير والاحترام

الباحث

أحمد فارس صالح

م	المتغير البدني	العناصر المنبثقة عن المتغير البدني	الاختبارات البدنية	أوافق	أوافق بشدة	لا أوافق
1	القوة المميزة بالسرعة	القدرة للرجلين القدرة للذراعين	الوثب العمودي من الحركة.			
			الوثب العمودي من الثبات.			
2	المرونة	المرونة الخلفية مرونة الكتفين	الوثب العريض من الثبات.			
			رمي كرة طبية 3 كغم باليدين من الجلوس طويلاً.			
3	السرعة	السرعة الحركية	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.			
			ثني الجذع خلفاً من الوقوف.			
4	الرشاقة	الرشاقة	رفع الجذع خلفاً من الانبطاح.			
			رفع المنكبين خلفاً من الانبطاح.			
5	الدقة	الدقة	رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.			
			سرعة دوران الذراع حول السلة.			
6	مهارة الضرب الهجومي	مهارة الضرب الهجومي	سرعة قبض وبسط المنكب والمرفق (نقل المكعبات).			
			اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.			
6	مهارة الضرب الهجومي	مهارة الضرب الهجومي	الجري متعدد الاتجاهات.			
			لمس المستطيلات الأربعة.			
6	مهارة الضرب الهجومي	مهارة الضرب الهجومي	جري الزجراجي بين الحواجز بالزمن.			
			الجري اللولبي .			
6	مهارة الضرب الهجومي	مهارة الضرب الهجومي	الجري الارتدادي الجانبي .			
			الجري مختلف الأبعاد 9+3+6+3+9.			
6	مهارة الضرب الهجومي	مهارة الضرب الهجومي	اختبار 9 x 6 م مكوكي.			
			التصويب على الدوائر المتداخلة.			
6	مهارة الضرب الهجومي	مهارة الضرب الهجومي	التصويب على المستطيلات المتداخلة.			
			ضرب الكرة إلى مركز محدد على هدف صغير			
6	مهارة الضرب الهجومي	مهارة الضرب الهجومي	اختبار الضرب الهجومي (الضرب المستقيم)(10محاولات)			
			اختبار الضرب الهجومي (الضرب القطري)(10محاولات)			

اختبارات يمكن للمحكم إضافتها:

.....
.....
..... ملاحظات المحكم:

ملحق (4)

اختبارات القدرات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة

اختبارات القدرات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة

الاختبار الأول

اختبار الوثب العمودي من الحركة (بخطوات الاقتراب).

غرض الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
في الوثب إلى الأعلى.

الأدوات المستخدمة:

- سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150سم، يمكن الاستغناء عن السبورة بحائط أملس.
- مانيزيا، شريط قياس، قطع ملونة من الطباشير.

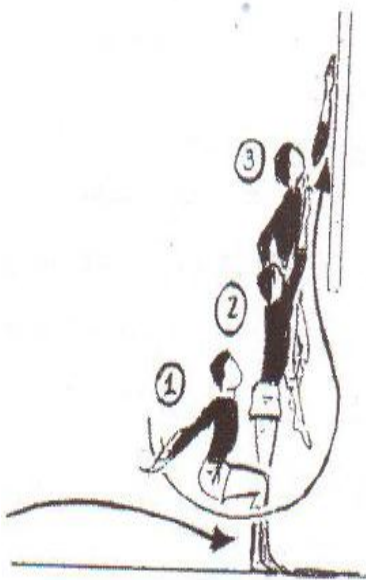


وصف الأداء:

- يغمس المختبر أصابع اليد المميزة بالطباشير أو المانيزيا ويقف مواجهاً للحائط أو لوحة القياس، ويرفع المختبر الذراع المميزة عالياً ويضع علامة بالمانيزيا أو الطباشير على الحائط.
- يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، ثم اقتراب ثلاث خطوات يثب المختبر عالياً قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الاختبار:

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض.
- عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، (الكتفان على استقامة واحدة)
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة.
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أحسن هذه المحاولات.
- فترة الراحة (30) ثانية بين كل محاولة والتي تليها.



حساب الدرجات:

- تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية، وتسجل أحسن محاولة من الثلاث محاولات (حسانين، 2001:236).

الاختبار الثاني

اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة:

غرض الاختبار:

- قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع المميزة.

الأدوات المستخدمة:

- شريط قياس، كرة طبية 3 ك، تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عرضية على الأرض المسافة بينهما (5سم).

وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط الرمي ثم

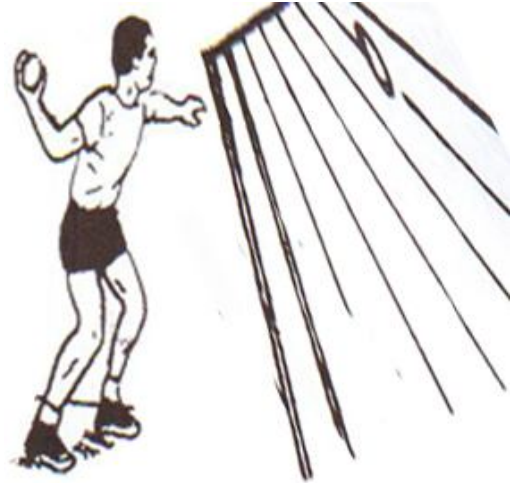
يقوم برمي الكرة الطبية إلى أقصى مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.

حساب الدرجات:

- تقاس المسافة عمودياً بين خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة (حسانين، 2001: 209).



الاختبار الثالث



اختبار (9م - 3م - 6م - 3م - 9م) للرشفة
 غرض الاختبار :
 قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة - ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية للملعب، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس

خط المنتصف الـ (9) أمتار باليد اليمنى ، ثم يستدير ليجري تجاه خط الـ (3) أمتار الموجود في نصف الملعب الذي بدأ منه بالجري ليلمسه باليد اليمنى ، ثم يستدير ليجري تجاه خط الـ (3) أمتار الموجود في النصف الثاني من الملعب، إذ يلمسه باليد اليمنى أيضاً، ثم يستدير ليتجه إلى خط المنتصف؛ ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية ليتجاوزه بكلتا القدمين.

تعليمات الاختبار:

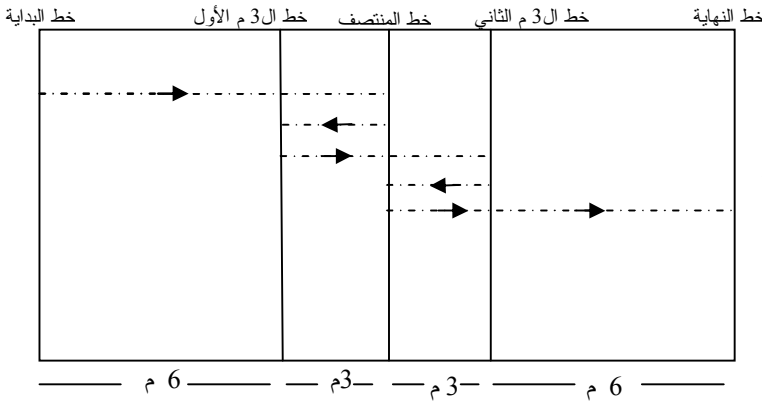
- يجب اتباع المختبر خط السير كما هو موضح بالشرح المشار إليه.
- إذا أخطأ المختبر يعاد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.
- يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.

- يعطى المختبر محاولة واحدة.

حساب الدرجات:

- يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير الموضوع ابتداءً من إعلان إشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية.

(حسانين وعبد المنعم، 1997: 353-354).



الاختبار الرابع

اختبار المرونة للمنكبين

غرض الاختبار:

- قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي المنكبين.

الأدوات المستخدمة:

- عصا تمرينات أو يد مكنسة، شريط قياس.

وصف الأداء:

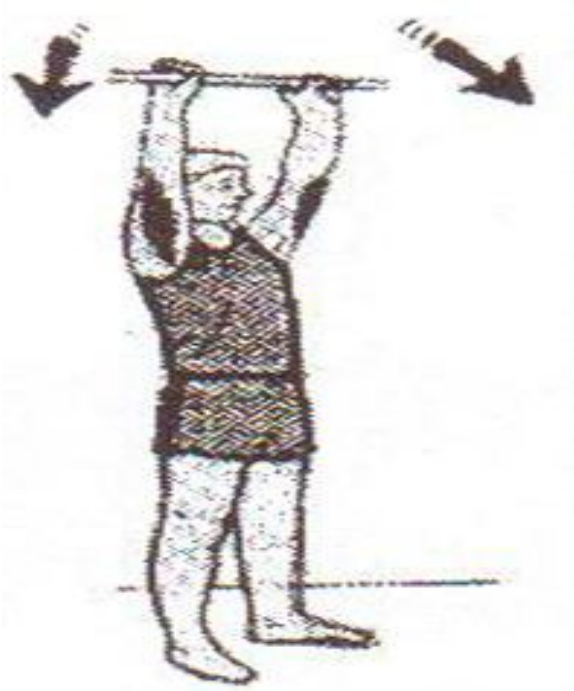
- يقف المختبر مرتخياً وهو ممسك بالعصا أمام الجسم، ومن هذا الوضع والذراعين مفرودتين يلف المختبر الذراعين (دون ثني المرفقين) من الوضع الأمامي إلى الوضع الخلفي (تصبح العصا خلف الجسم)، ثم العودة مرة أخرى بنفس الأسلوب إلى وضع العصا أمام الجسم، يكرر العمل بعد تقليل المسافة بين اليدين، وهكذا إلى أن يعجز المختبر عن أداء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

- يعطى المختبر محاولة واجدة.

حساب الدرجات:

- يسجل للمختبر المسافة بين اليدين في آخر محاولة ناجحة له، وتقاس المسافة بين اليدين بالسنتيمتر. (الوزير وطه، 1999: 57).



الاختبار الخامس



اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف

غرض الاختبار:

قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري.

الأدوات المستخدمة:

- حزام من الجلد أو القماش، شريط قياس.

وصف الأداء:

- من وضع الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض

بواسطة الحزام، يقوم المختبر بثني الجذع للخلف

لأقصى مدى ممكن.

تعليمات الاختبار:

- عدم تحريك القدمين.

- لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر

لمدة ثانيتين.

حساب الدرجات:

- تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن، وتسجل

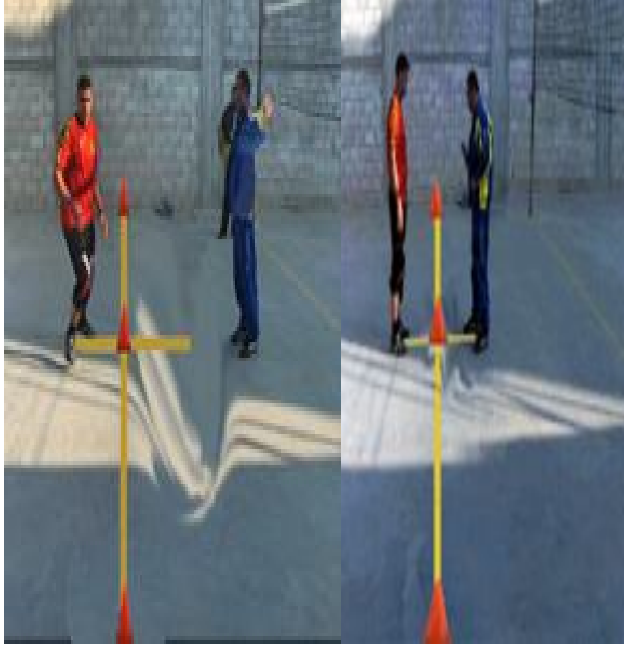
بالسنتمتر. (حسانين، 2001: 268).



الاختبار السادس

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية :

غرض الاختبار :



- قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختيار المثير، وقد وضع هذا الاختبار على أساس أنه يشبه الأنماط الحركية في عدد من الألعاب الرياضية .

الأدوات المستخدمة:

-منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق

بطول 20م وبعرض 2م.

-ساعة إيقاف.

-شريط قياس.

- شريط لاصق .

الإجراءات :

تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بينهما 6.40م وطول كل خط 1م.

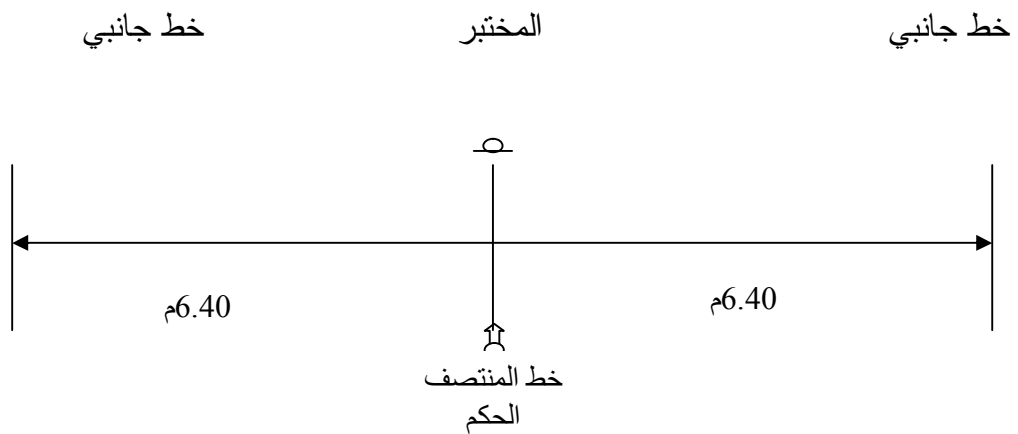
وصف الأداء:

- يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً .
- يمسك المحكم بساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين، وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويجري بسرعة إلى خط الجانب بمسافة (6.40م).
- وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
- وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه، ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
- يعطى للمختبر (6) محاولات متتالية، بين كل محاولة والأخرى (20) ثانية وبواقع ثلاث محاولات لكل جانب .

- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة، ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى (الكروت) ويكتب على ثلاثة منها كلمة يسار، وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس ، ثم تسحب بدون النظر إليها.

تعليمات الاختبار:

- يعطي لكل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.
 - يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه .
 - يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت الست السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية .
 - يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ست محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه، وهذا الإجراء هام للحد من توقع المختبر .
 - يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الآخر وبطريقة عشوائية.
 - يبدأ الاختبار بإشارة الحكم (استعداد - أبدأ) وبينهما برهة انتظار من (0.5 - 2) ثانية.
 - حساب الدرجات:
- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات الست (علاوي ورضوان، 2001: 216-217).



الاختبار السابع

اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة:

غرض الاختبار :

- قياس دقة الذراع المميزة .

الأدوات المستخدمة:

- خمس كرات تنس، حائط، أرض ممهدة.

الإجراءات:

- يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها (20×40)، (40×60)، (60×80) كما هو موضح بالشكل، الحد السفلي للمستطيل

الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 180سم، يرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار (5) أمتار.

وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف الخط، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير، وللمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في التصويب.

حساب الدرجات:

- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على أحد الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات.

- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على أحد

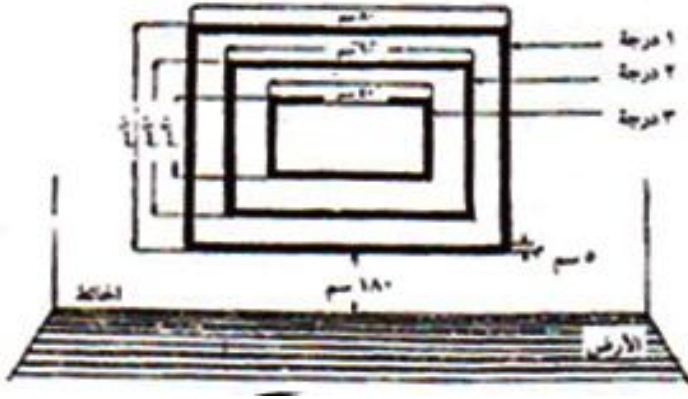
الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان..

- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على أحد الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة.

- تجمع درجات المحاولات الخمسة وتقسّم على (5) عدد المحاولات.

- أو تجمع درجات المحاولات الخمسة وتضرب في (100) وتقسّم على (15).

(حسانين، 2001: 358).



الاختبار الثامن



اختبار مهارة الضرب الهجومي القطري :

غرض الاختبار :

قياس دقة الضرب الهجومي بالاتجاه القطري.

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو في الشكل، 12 كرة طائرة قانونية ، صندوق كرات، مرتبتين إسفنج .

الإجراءات:

المنطقة المخططة في كل من أ و ب مساحتها 3م×4م.

وصف الأداء:

يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب الذي يقف في (مركز 4) وعلى اللاعب أداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه القطري نحو الهدف (المرتبة).

تعليمات الاختبار:

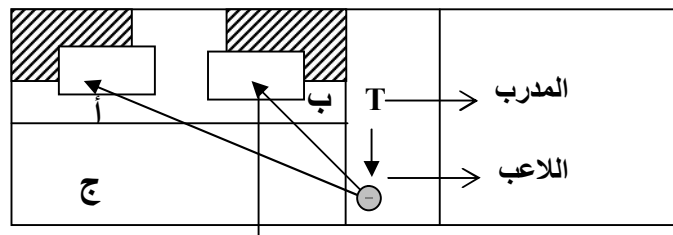
لكل لاعب (10) محاولات، (5) محاولة على كل هدف (المرتبتين) .

حساب الدرجات:

- الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (4 نقاط)
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخططة (3 نقاط)
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (2 نقطة) .
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) (1 نقطة)

ملاحظات:

- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ث بعد كل خمس محاولات .
- لا تحتسب الكرة السهلة (اللولب) .
- محاولة المدرب بقدر الامكان تثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة .
- يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (2) (طه، 1999: 84).



ملحق (5)

نموذج استمارة تسجيل أسماء اللاعبين وبياناتهم ومعدلات النمو الخاصة
بتجانس ناشئي عينة الدراسة

قائمة بأسماء اللاعبين وبياناتهم ومعدلات النمو الخاصة بتجانس ناشئي عينة الدراسة
(الاسم والعمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن)

م	الاسم	تاريخ الميلاد	العمر الزمني بالسنة	العمر التدريبي بالسنة	الطول سم	الوزن كجم
1	أحمد المقيد	1994-10-18	16.41	1	176	82
2	محمود أبو ندى	1995-10-16	15.41	1	175	80
3	فوزي زيد	1994-7-27	16.72	1	182	74
4	عماد عثمان	1994-9-12	16.31	2	179	75
5	خالد المقادمة	1994-12-3	16.61	2	178	72
6	يزيد أبو سلطان	1994-12-30	16.62	1	186	79
7	حسن زيد	1994-10-17	16.41	2	180	82
8	عبد الله النمم	1994-4-30	16.10	1	177	76
9	حسن النجار	1994-1-3	17.12	2	183	74
10	محمد نصر الله	1994-12-29	16.62	1	181	80
11	محمد عبد ربه	1994-7-5	16.81	1	181	75
12	عارف سالم	1996-1-30	15.12	1	184	81
	المتوسطات الحسابية					
			16.35	1.33	180.16	77.50

ملحق (6)

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية
استمارة تقدير الدرجات للاعبين

اسم اللاعب/.....

م	اسم الاختبار	غرض ونوع الاختبار		عدد المحاولات					الدرجة	ملاحظات
		الغرض	النوع	1	2	3	4	5		
1	الوثب العمودي من الحركة.	القدرة للرجلين	7							
2	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.	القدرة للذراعين								
3	ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	المرونة الخلفية								
4	رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.	مرونة الكتفين								
5	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.	السرعة الحركية								
6	اختبار 9-3-6-3-9. الرشاقة									
7	التصويب على المستطيلات المتداخلة.	الدقة								
8	اختبار الضرب الهجومي القطري (10 محاولات)	مهارة الضرب الهجومي	مهارتي							يتم قسم المحاولات إلى قسمين (5+5)

ملحق (7)

نموذج استمارة استطلاع رأي المحكمين حول اختيار أنسب التمرينات
البدنية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية



جامعة الأزهر - غزة
الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول تحديد أنسب التمرينات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الدكتور/..... حفظه الله ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

يعتزم الباحث إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على: "فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين" وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية. ويتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم التمرينات البدنية التي اقترحها الباحث حيث تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتحسن القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية، برجاء إبداء رأي سيادتكم تجاه أنسب التمرينات البدنية المقترحة لخدمة البحث العلمي والتربية الرياضية، راجين من الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم. يرجى وضع التمرين الذي ترونه سيادتكم مناسباً لتحديد أهم التمرينات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة للفئة العمرية (15-17) سنة بوضع إشارة (X) أمام التمرين المناسب ومرفق لسيادتكم التمرينات البدنية المقترحة.

يرجى التكرم بالإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات المرفقة

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والتقدير والاحترام

الباحث

أحمد فارس صالح

التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

ضع علامة (x) أمام التمرين المناسب لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية

م	التمرين البدني	موافق بشدة	موافق	غير موافق
	تمرينات بدنية لتحسين القوة المميزة بالسرعة (القدرة)			
1	[إقعاء] فرد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً ومرجحة الذراعين عالياً.			
2	[وقوف] محاولة الوثب على حلقة سلة بخطوات اقتراب للضربة الهجومية.			
3	[إقعاء] الكرة الطبية خلف الرقبة [الوثب أماماً].			
4	[انبطاح مائل] دفع الأرض بالقدمين والتصفيق.			
5	[وقوف] ثبات الوسط [الوثب بالقدمين أماماً من فوق الأقماع لمسافة 10 م].			
6	[وقوف] الحجل للأمام على قدم واحدة.			
7	[وقوف] الوثب للأمام بالقدمين لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلى.			
8	[وقوف] مسك ثقل باليدين [رفع الذراعين أماماً عالياً مع الوثب].			
9	[وقوف مواجه] مسك كرة طبية [دفع الكرة للأمام للزميل باليد المميزة (:)].			
10	[وقوف مواجه] مسك كرة طبية [دفع الكرة للأمام للزميل باليدين معاً (:)].			
11	[وقوف] حمل كيس رمل على الوسط [الوثب أماماً].			
12	[وقوف] الوثب بالقدمين على المقعد وثبات جانبية سريعة.			
	تمرينات بدنية لتحسين الرشاقة			
13	[وقوف فتحاً] الظهر مواجه. الجذع ميل. مسك الكرة باليدين [رفع الجذع عالياً ورمي الكرة من أعلى الرأس على الحائط واللف نصف لفة والتقاطها بعد ارتدادها].			
14	[وقوف] الوثب في المكان وعند سماع الصافرة لف الجسم دورة كاملة في الهواء.			
15	[وقوف] الجري الزجراجي على شكل 8.			
16	[وقوف] الجري المكوكي 4×10.			
17	[وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانبياً عالياً.			

			18 [وقوف] الجري اللولبي بين الأقدام.
			19 [وقوف بين خطين متوازيين بينهما مسافة 4,5 م] الخطو الجانبي للمس الخطين بالتبادل.
			20 [وقوف] الجري الزجراجي المختصر.
			21 [وقوف على خط الهجوم 3 م] الجري أماماً للمس خط المنتصف (9 م)، فالوثب لأداء حائط الصد ثم الجري خلفاً 10 ث.
			تمريبات بدنية لتحسين المرونة
			22 [وقوف. ثبات الوسط] تبادل الطعن أماماً.
			23 [وقوف. الذراعين جانباً] دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً لرسم دوائر كبيرة.
			24 [وقوف فتحاً. مواجه. الذراعان أماماً] ميل الجذع ثم ضغط الصدر لأسفل. (:).
			25 [انبطاح. الظهر مواجه. تشبيك اليدين خلف الرأس] [جلوس الجثو. تثبيت رجلي الزميل (أ) باليدين] رفع الجذع عالياً خلفاً والتقوس (:).
			26 [وقوف. ثبات الوسط. سند المشط خلفاً] دوران القدم (الانكل).
			27 [تعلق قرفصاء] تبادل لف الجذع جانباً.
			28 [جلوس طويل. مواجه. سند القدمين مع قدمي الزميل. تشبيك اليدين مع يدي الزميل] تبادل جذب الزميل (:).
			29 [وقوف فتحاً. ظهرا لظهر. الذراعان عالياً. مسك الكرة] تقوس الجذع خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين (:).
			تمريبات بدنية لتحسين السرعة الحركية
			30 [وقوف] الجري أماماً لمسافة 10 متر بأقصى سرعة.
			31 [وقوف] الجري في المكان بأقصى تردد لمدة 10 ث.
			32 [وقوف] العدو السريع لصعود سلم (مدرج).
			33 [وقوف] الجري من الخط النهائي للملعب بسرعة فائقة وعند وصول الشبكة عمل حركة الضربة الهجومية بدون كرة، ثم العودة لخط الهجوم بسرعة والرجوع إلى الشبكة لعمل حركة الضربة الهجومية ثانية.

			34 [وقوف] الجري للخلف 9م×5 .
			35 [وقوف] الجري للأمام مسافة 9م وللخلف 3م .
			تمريبات بدنية لتحسين الدقة
			36 [وقوف. مواجهه] الوثب العمودي لأعلى نقطة والتصفيق مع الزميل (:).
			37 [وقوف. مسك الكرة باليدين] رمي الكرة الطبية للزميل من فوق الشبكة من على مسافة 3 م ثم 6 م ثم 9 م.
			38 [وقوف. مسك الكرة بيد واحدة] الإرسال من أعلى على لوحة كرة السلة على بعد 6م.
			39 [وقوف. مواجهه السلة. مسك كرة التنس بيد واحدة] تصويب الكرة على حلقة كرة السلة على بعد 6 م.
			40 [وقوف. مواجهه الشبكة. مسك كرة التنس بيد واحدة] الجري أماماً لأداء مهارة الضربة الهجومية من فوق الشبكة على مربع مرسوم في الملعب.

تمريبات يمكن للمحكم إضافتها

.....
.....
.....

ملاحظات المحكم:

.....
.....
.....

ملحق (8)

تمريبات الإحماء والتهدئة (الاسترخاء) الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح

تمريعات الإحماء والتهدئة (الاسترخاء) الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح

أولاً: تمرينات الإحماء

النموذج الأول للإحماء::

1. [وقوف] المشي بخطوات قصيرة.
2. [وقوف] المشي بخطوات طويلة.
3. [وقوف]. انثناء عرضاً المشي مع تبادل لف الجذع جانباً وفرد الذراعين جانباً.
4. [وقوف] المشي مع ميل الجذع للأمام، ولمس أصابع القدمين باليدين بالتبادل.
5. [وقوف] الجري بخطوات قصيرة للأمام.
6. [وقوف] الجري مع لمس الكعبين للمقعدة بالتبادل.
7. [وقوف] الجري الخفيف ثم التدرج في السرعة حتى الوصول للسرعة المتوسطة.
8. [وقوف] الجري مع تبادل دوران الذراع أماماً ثم خلفاً.
9. [وقوف] الجري مع تبادل دوران الذراعين أماماً ثم خلفاً.
10. [وقوف] الجري الجانبي مع رفع الذراعين جانباً بالتبادل.
11. [وقوف] الجري الجانبي مع رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل.
12. [وقوف] الجري الجانبي مع رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل.
13. [وقوف] الجري في خط متعرج.
14. [وقوف] الجري أماماً وعند سماع الصفارة عمل دورة كاملة حول الجسم.
15. [وقوف] الجري أماماً على الأمشاط.
16. [وقوف] الجري الجانبي يميناً ثم يساراً.
17. [وقوف] الجري ثم التوقف فجأة، ثم الانطلاق للجري مرة أخرى.
18. [وقوف] الجري مع تغيير الاتجاه طبقاً لإشارة المدرب.
19. [وقوف]. ثبات الوسط] ميل الجذع جانباً بالتبادل مع ثبات القدمين وضم الركبتين.
20. [وقوف]. ثبات الوسط] ميل الجذع للأمام للمس المشطين ثم التقوس خلفاً لأقصى مدى ممكن مع ثبات القدمين وضم الركبتين.
21. [وقوف]. ثبات الوسط] تقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى ممكن مع ثبات القدمين وضم الركبتين.
22. [وقوف]. تشبيك اليدين حلقة فوق الرأس] الوقوف على الأمشاط مع لف الكفين لأعلى لمد الجسم كاملاً لأعلى.
23. [وقوف]. ثبات الوسط] ثني الرقبة جانباً.
24. [جلوس طويل]. فتحاً] ثني الجذع أماماً جانباً مع محاولة لمس الأرض بالكفين.

25. [جلوس طويل] ثني الجذع أماماً لمسك أصابع القدمين.

النموذج الثاني للإحماء::

1. [وقوف] الجري في المكان مع الاهتزاز.
2. [وقوف] المشي مع رفع الركبة اليمنى؛ لتلمس المرفق الأيسر والعكس.
3. [وقوف] المشي مع لمس اليد اليمنى كعب الرجل اليسرى والعكس مع تقوس الظهر.
4. [وقوف] الجري أماماً مع حركة قدمين متنوعة.
5. [وقوف] الجري جانباً بخطوات جانبية متقاطعة.
6. [وقوف] الجري مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل.
7. [وقوف] الجري مع لمس الكعبين للمقعدة بالتبادل.
8. [وقوف] الجري جانباً بخطوات متقاطعة للأمام والخلف.
9. [وقوف. انثناء] الجري أماماً مع مد الذراعين عالياً.
10. [وقوف. ثبات الوسط] الوثب في المكان بالقدمين معاً للأمام وللجانبيين.
11. [وقوف] الحجل على القدم اليمنى والعودة على القدم اليسرى.
12. [وقوف] الجري وعند سماع الصفارة الوثب لأعلى مثل حركة الضربة الهجومية.
13. [وقوف] الجري أماماً ثم خلفاً.
14. [وقوف] الوثب بالقدمين معاً حتى نهاية الملعب والعودة هرولة.
15. [وقوف] رفع الكتفين لأعلى.
16. [وقوف] دوران الكتفين.
17. [وقوف] مرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً مع ثني الركبتين نصفاً.
18. [وقوف] دوران الرقبة والرأس يميناً ويساراً ثم ضغطهما لأعلى ولأسفل.
19. [وقوف. الذراعان عالياً] قبض أصابع اليدين.
20. [وقوف. تشبيك اليدين أماماً] دوران الرسغين ثم ثني الرسغين.
21. [وقوف انحناء. لمس الركبتين] ثني الركبتين مع الاحتفاظ بالكعبين على الأرض.
22. [انبطاح] دفع الأرض باليدين لتقوس الجذع خلفاً.
23. [جلوس طويل] ثني الركبة على الصدر مع تشبيك اليدين عليها والنبات.
24. [جلوس طويل] ثني الركبتين على الصدر مع تشبيك اليدين عليها والنبات.
25. [جلوس طويل فتحاً. تشبيك اليدين خلف الرقبة] ثني الجذع جانباً للمس الركبة بالمرفق.

النموذج الثالث للإحماء:

1. لعبة الحصول على الكرة.
2. لعبة سباق الحصول على الكنز.
3. لعبة عكس الإشارة.
4. لعبة شمس شمع.
5. لعبة صيد الحمام.
6. لعبة التخلص من الكرة باليدين .

ثانياً: تمارينات التهدئة والاسترخاء

النموذج الأول:

1. [وقوف] المرجحة العمودية .
2. [وقوف. ثبات الوسط] رفع الرجل جانباً ونظرها بارتخاء .
3. [وقوف فتحاً. الذراعان عالياً] ثني الجذع أماماً أسفل مع عمل اهتزازات بالذراعين بارتخاء .
4. [وقوف فتحاً. الذراعان جانباً] ثني الجذع أماماً مع تقاطع الذراعين وأخذ شهيق ثم العودة للوضع الأصلي، وإخراج الزفير .

النموذج الثاني:

1. [وقوف] المرجحة البندولية .
2. [وقوف] المشي حول الملعب مع نظر الرجلين أماماً .
3. [رقود] أخذ شهيق عميق وطرح الزفير .
4. [وقوف] مرجحة الرجل أماماً بارتخاء .

النموذج الثالث:

1. [وقوف] المرجحة بزاوية .
2. [وقوف] الجري أماماً مع الاهتزاز والارتخاء الكامل (هرولة) لمسافة 10 م.
3. [رقود قرفصاء] عمل اهتزاز بالرجلين.
4. [وقوف فتحاً] تبادل لف الجذع جانباً مع حركة الذراعين الحرة بارتخاء .

ملحق (9)

التمرينات البدنية المصورة الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح




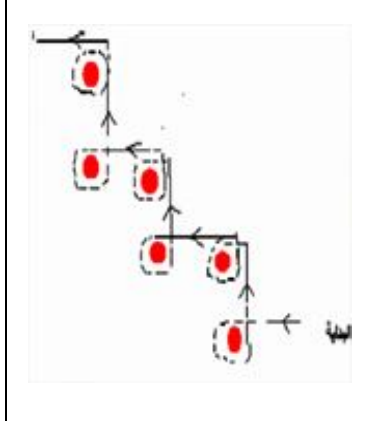



التمريبات المصورة للبرنامج التدريبي المقترح

شكل التمرين	م	تمريبات لتحسين القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)
		1 [إقعاء] فرد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً ومرجحة الذراعين عالياً.
		2 [وقوف] محاولة الوثب على حلقة سلة بخطوات اقتراب للضربة الهجومية.
		3 [إقعاء]. الكرة الطيبة خلف الرقبة [الوثب أماماً].
		4 [انبطاح مائل] دفع الأرض بالقدمين والتصفيق.

		<p>5 [وقوف. ثبات الوسط] الوثب بالقدمين أماماً من فوق الأقماع.</p>
		<p>6 [وقوف] الحجل للأمام على قدم واحدة.</p>
		<p>7 [وقوف] الوثب للأمام بالقدمين لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلى.</p>
		<p>8 [وقوف. مسك ثقل باليدين] رفع الذراعين أماماً عالياً مع الوثب.</p>

		<p>[وقوف مواجهه. مسك كرة طبية] دفع الكرة للأمام للزميل باليد المميّزة (:).</p>	<p>9</p>
		<p>[وقوف مواجهه. مسك كرة طبية] دفع الكرة للأمام للزميل باليدين معاً (:).</p>	<p>10</p>
		<p>[وقوف. حمل كيس رمل حول الوسط] الوثب أماماً.</p>	<p>11</p>
		<p>[وقوف] الوثب بالقدمين على المقعد وثبات جانبية سريعة.</p>	<p>12</p>

شكل التمرين	تمرينات لتحسين الرشاقة	م
		<p>13 [وقوف فتحاً. الظهر مواجهه. الجذع ميل. مسك الكرة باليدين] رفع الجذع عالياً ورمي الكرة من أعلى الرأس على الحائط واللف نصف لفة والتقاطها بعد ارتدادها.</p>
		<p>14 [وقوف] الوثب في المكان وعند سماع الصافرة لف الجسم دورة كاملة في الهواء.</p>
	<p>15 [وقوف] الجري الزجراجي على شكل رقم 8.</p>	
		<p>16 [وقوف] الجري المكوكي 4×10.</p>

		<p>17 [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً.</p>
		<p>18 [وقوف] الجري اللولبي بين الأقماع.</p>
		<p>19 [وقوف] بين خطين متوازيين بينهما مسافة 4,5 م [الخطو الجانبي للمس الخطيين بالتبادل.</p>
	<p>20 [وقوف] الجري الزجراجي المختصر.</p>	

		<p>21 [وقوف على خط الهجوم 3 م [الجري أماماً للمس خط المنتصف (9 م)، فالوثب لأداء حائط الصد ثم الجري خلفاً 10 ث.</p>	<p>21</p>
<p>شكل التمرين</p>		<p>تمارين لتحسين المرونة</p>	<p>م</p>
		<p>22 [وقوف. ثبات الوسط] تبادل الطعن أماماً.</p>	<p>22</p>
		<p>23 [وقوف. الذراعان جانباً] دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً لرسم دوائر كبيرة.</p>	<p>23</p>
		<p>24 [وقوف فتحاً. مواجه. الذراعان أماماً] ميل الجذع ثم ضغط الصدر لأسفل (:).</p>	<p>24</p>

		<p>25 [انبطاح. الظهر مواجهه. تشبيك اليدين خلف الرأس] [جلوس الجنو. تثبيت رجلي الزميل (أ) باليدين] رفع الجذع عالياً خلفاً والتقوس (:).</p>
		<p>26 [وقوف. ثبات الوسط. سند المشط خلفاً [دوران القدم (الانكل).</p>
		<p>27 [تعلق قرفصاء] تبادل لف الجذع جانباً.</p>
		<p>28 [جلوس طويل. مواجهه. سند القدمين مع قدمي الزميل. تشبيك اليدين مع يدي الزميل] تبادل جذب الزميل (:).</p>

		<p>29 [وقوف فتحاً. ظهراً لظهر. الذراعان عالياً.مسك الكرة] تقوس الجذع خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين(:).</p>	<p>29</p>
<p>شكل التمرين</p>		<p>م تمرينات لتحسين السرعة الحركية</p>	<p>م</p>
		<p>30 [وقوف] الجري أماماً لمسافة 10 متر بأقصى سرعة.</p>	<p>30</p>
		<p>31 [وقوف] الجري في المكان بأقصى تردد لمدة 10 ث.</p>	<p>31</p>
		<p>32 [وقوف] العدو السريع لصعود سلم (مدرج).</p>	<p>32</p>

		<p>33 [وقوف] الجري من الخط النهائي للملعب بسرعة فائقة وعند وصول الشبكة عمل حركة الضربة الهجومية بدون كرة، ثم العودة لخط الهجوم بسرعة والرجوع إلى الشبكة لعمل حركة الضربة الهجومية ثانيةً.</p>	<p>33</p>
		<p>34 [وقوف] الجري للخلف 9م×5 مرات.</p>	<p>34</p>
		<p>35 [وقوف] الجري للأمام مسافة 9م وللخلف 3م .</p>	<p>35</p>
<p>شكل التمرين</p>		<p>تمارين لتحسين الدقة</p>	<p>م</p>
		<p>36 [وقوف]. مواجهه] الوثب العمودي لأعلى نقطة والتصفيق مع الزميل (:).</p>	<p>36</p>

	<p>37 [وقوف. مسك الكرة باليدين] رمي الكرة الطيبة للزميل من فوق الشبكة من على مسافة 3 م ثم 6 م ثم 9 م.</p>
	<p>38 [وقوف. مسك الكرة بيد واحدة] الإرسال من أعلى على لوحة كرة السلة على بعد 6 م.</p>
	<p>39 [وقوف. مواجه السلة. مسك كرة التنس بيد واحدة] تصويب الكرة على حلقة كرة السلة على بعد 6 م.</p>
	<p>40 [وقوف. مواجه الشبكة. مسك كرة التنس بيد واحدة] الجري أماماً لأداء مهارة الضربة الهجومية من فوق الشبكة على مربع مرسوم في الملعب.</p>

ملحق (10)
البرنامج التدريبي المقترح

البرنامج التدريبي المقترح

يوضح شدة وحجم وكثافة التدريبات المستخدمة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة

الهجومية خلال وحدات التدريب اليومية للبرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول:

القسم الأول: الإعداد البدني											
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية			
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم							الشدة
				الزمن	التكرار						
2400 ث 40 ق	280	30	4	40	30	أقل من القصوى 75%	كرات طائرة + كرات طبية + شكل 8 + سلم (مدرج)	22	(1) الأربعاء -3-16 2011		
	280	30	4	40	30			23			
	120	20	3	20	20			1			
	150	30	3	20	10			4			
	180	30	3	30	15			13			
	150	25	5	5	-			30			
	240	30	6	10	10			15			
	525	25	3	150	10			37			
	255	40	5	11	-			32			
	220	35	4	20	-			6			
2400 ث 40 ق	280	30	4	40	30	أقل من القصوى 75%	كرات طائرة + كرات طبية + شكل 8 + سلم (مدرج)	22	(2) السبت -3-19 2011		
	280	30	4	40	30			23			
	120	20	3	20	20			1			
	150	30	3	20	10			4			
	180	30	3	30	15			13			
	150	25	5	5	-			30			
	240	30	6	10	10			15			
	525	25	3	150	10			37			
	255	40	5	11	-			32			
	220	35	4	20	-			6			
2400 ث 40 ق	280	30	4	40	30	أقل من القصوى 75%	كرات طائرة + كرات طبية + شكل 8 + سلم (مدرج)	22	(3) الاثنين -3-21 2011		
	280	30	4	40	30			23			
	120	20	3	20	20			1			
	150	30	3	20	10			4			
	180	30	3	30	15			13			
	150	25	5	5	-			30			
	240	30	6	10	10			15			
	525	25	3	150	10			37			
	255	40	5	11	-			32			
	220	35	4	20	-			6			

* الشدة القصوى 90-100 * الشدة الأقل من القصوى 75-90 * الشدة المتوسطة 50-75 * الشدة الأقل من المتوسطة 35-50

الأسبوع الثاني:

القسم الأول: الإعداد البدني									
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة(ث)	مكونات حمل التدريب				الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات(ث)	المجموعات	الحجم					
				الزمن	التكرار				
2400 ق 40	290	25	5	33	33	أقل من القصوى 80%	كرات طائرة + كرات طبية + شكل 8 + سلم (مدرج)	22	(4) الأربعاء -3-23 2011
	290	25	5	33	33			23	
	140	20	4	15	23			1	
	150	30	3	20	10			4	
	165	25	3	30	15			13	
	150	25	5	5	-			30	
	240	30	6	10	10			15	
	480	25	3	135	10			37	
	220	35	5	9	-			32	
275	35	5	20	-	6				
2400 ق 40	290	25	5	33	33	أقل من القصوى 80%	كرات طائرة + كرات طبية + شكل 8 + سلم (مدرج)	22	(5) السبت -3-26 2011
	290	25	5	33	33			23	
	140	20	4	15	23			1	
	150	30	3	20	10			4	
	165	25	3	30	15			13	
	150	25	5	5	-			30	
	240	30	6	10	10			15	
	480	25	3	135	10			37	
	220	35	5	9	-			32	
275	35	5	20	-	6				
2400 ق 40	290	25	5	33	33	أقل من القصوى 80%	كرات طائرة + كرات طبية + شكل 8 + سلم (مدرج)	22	(6) الاثنين -3-28 2011
	290	25	5	33	33			23	
	140	20	4	15	23			1	
	150	30	3	20	10			4	
	165	25	3	30	15			13	
	150	25	5	5	-			30	
	240	30	6	10	10			15	
	480	25	3	135	10			37	
	220	35	5	9	-			32	
275	35	5	20	-	6				

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم
							الحمل
							أقصى
							أقل من أقصى
							متوسط
							أقل من متوسط
							سلبى

*الشدة القصوى 90-100 * الشدة الأقل من القصوى 75-90 * الشدة المتوسطة 50-75 * الشدة الأقل من المتوسطة 35-50

الأسبوع الثالث:

القسم الأول: الإعداد البدني									
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة(ث)	مكونات حمل التدريب				الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات(ث)	المجموعات	الحجم					
				الزمن	التكرار				
2400 ق 40	200	20	4	30	40	أقل من القصوى 85%	كرات طبية+ مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني +حلقة كرة سلة	24 25 2 14 33 9 36 16 12 21	(7) الأربعاء 3-30 2011
	240	20	4	40	30				
	120	20	3	20	10				
	360	20	3	100	-				
	150	30	3	20	10				
	180	20	3	40	30				
	210	20	3	50	40				
	220	40	3	33	-				
	150	20	3	30	20				
	570	10	3	180	10				
2400 ق 40	200	20	4	30	40	أقل من القصوى 85%	كرات طبية+ مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني +حلقة كرة سلة	24 25 2 14 33 9 36 16 12 21	(8) السبت 4-2 2011
	240	20	4	40	30				
	120	20	3	20	10				
	360	20	3	100	-				
	150	30	3	20	10				
	180	20	3	40	30				
	210	20	3	50	40				
	220	40	3	33	-				
	150	20	3	30	20				
	570	10	3	180	10				
2400 ق 40	200	20	4	30	40	أقل من القصوى 85%	كرات طبية+ مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني +حلقة كرة سلة	24 25 2 14 33 9 36 16 12 21	(9) الاثنين 4-4 2011
	240	20	4	40	30				
	120	20	3	20	10				
	360	20	3	100	-				
	150	30	3	20	10				
	180	20	3	40	30				
	210	20	3	50	40				
	220	40	3	33	-				
	150	20	3	30	20				
	570	10	3	180	10				

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم
							الحمل
							أقصى
							أقل من أقصى
							متوسط
							أقل من متوسط
							سلبى

الشدة القصوى 90-100 الشدة الأقل من القصوى 75-90* الشدة المتوسطة 50-75* الشدة الأقل من المتوسطة 35-50

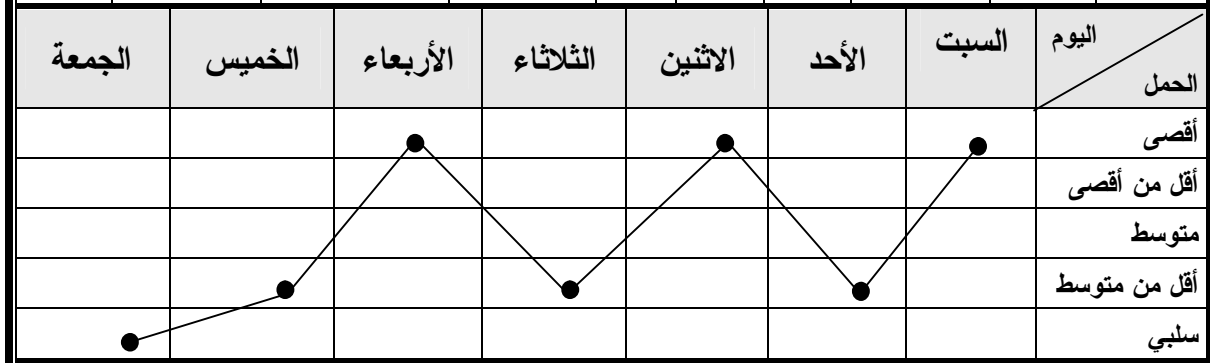
الأسبوع الرابع:

القسم الأول: الإعداد البدني									
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم					
				الزمن	التكرار				
2400 ق 40	200	20	4	30	40	% أقل من القصوى 85%	كرات طبية+	24	(10) الأربعاء -4-6 2011
	240	20	4	40	30		مقعد سويدي	25	
	120	20	3	20	10		ملعب كرة+	2	
	360	20	3	100	-		طائرة	14	
	150	30	3	20	10		قانوني	33	
	180	20	3	40	30		+حلقة كرة	9	
	210	20	3	50	40		سلة	36	
	220	40	3	33	-			16	
	150	20	3	30	20			12	
	570	10	3	180	10			21	
2400 ق 40	200	20	4	30	40	% أقل من القصوى 85%	كرات طبية+	24	(11) السبت -4-9 2011
	240	20	4	40	30		مقعد سويدي	25	
	120	20	3	20	10		ملعب كرة+	2	
	360	20	3	100	-		طائرة	14	
	150	30	3	20	10		قانوني	33	
	180	20	3	40	30		+حلقة كرة	9	
	210	20	3	50	40		سلة	36	
	220	40	3	33	-			16	
	150	20	3	30	20			12	
	570	10	3	180	10			21	
2400 ق 40	200	20	4	30	40	% أقل من القصوى 85%	كرات طبية+	24	(12) الاثنين -4-11 2011
	240	20	4	40	30		مقعد سويدي	25	
	120	20	3	20	10		ملعب كرة+	2	
	360	20	3	100	-		طائرة	14	
	150	30	3	20	10		قانوني	33	
	180	20	3	40	30		+حلقة كرة	9	
	210	20	3	50	40		سلة	36	
	220	40	3	33	-			16	
	150	20	3	30	20			12	
	570	10	3	180	10			21	

*الشدة القصوى 90-100 *الشدة الأقل من القصوى 75-90 *الشدة المتوسطة 50-75 *الشدة الأقل من المتوسطة 35-50

الأسبوع الخامس:

القسم الأول: الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم						
				الزمن	التكرار					
2400 ق 40	250	10	5	40	40	%90 القصوى	كرات طبية+	26	(13) الأربعاء 4-13 2011	
	300	10	6	40	40		كرات تنس	29		
	250	20	5	30	-		ملعب كرة+	3		
	250	20	5	30	10		طائرة	5		
	150	20	3	30	-		قانوني	34		
	280	20	4	50	30		+لوحة كرة	17		
	290	8	5	50	20		سلة+	7		
	275	5	5	50	10		أقماع	40		
	120	20	3	20	5			20		
	275	5	5	50	30			38		
2400 ق 40	250	10	5	40	40	%90 القصوى	كرات طبية+	26	(14) السبت 4-16 2011	
	300	10	6	40	40		كرات تنس	29		
	250	20	5	30	-		ملعب كرة+	3		
	250	20	5	30	10		طائرة	5		
	150	20	3	30	-		قانوني	34		
	280	20	4	50	30		+لوحة كرة	17		
	290	8	5	50	20		سلة+	7		
	275	5	5	50	10		أقماع	40		
	120	20	3	20	5			20		
	275	5	5	50	30			38		
2400 ق 40	250	10	5	40	40	%90 القصوى	كرات طبية+	26	(15) الاثنين 4-18 2011	
	300	10	6	40	40		كرات تنس	29		
	250	20	5	30	-		ملعب كرة+	3		
	250	20	5	30	10		طائرة	5		
	150	20	3	30	-		قانوني	34		
	280	20	4	50	30		+لوحة كرة	17		
	290	8	5	50	20		سلة+	7		
	275	5	5	50	10		أقماع	40		
	120	20	3	20	5			20		
	275	5	5	50	30			38		



الشدة القصوى 90-100 الشدة الأقل من القصوى 75-90* الشدة المتوسطة 50-75* الشدة الأقل من المتوسطة 35-50

الأسبوع السادس:

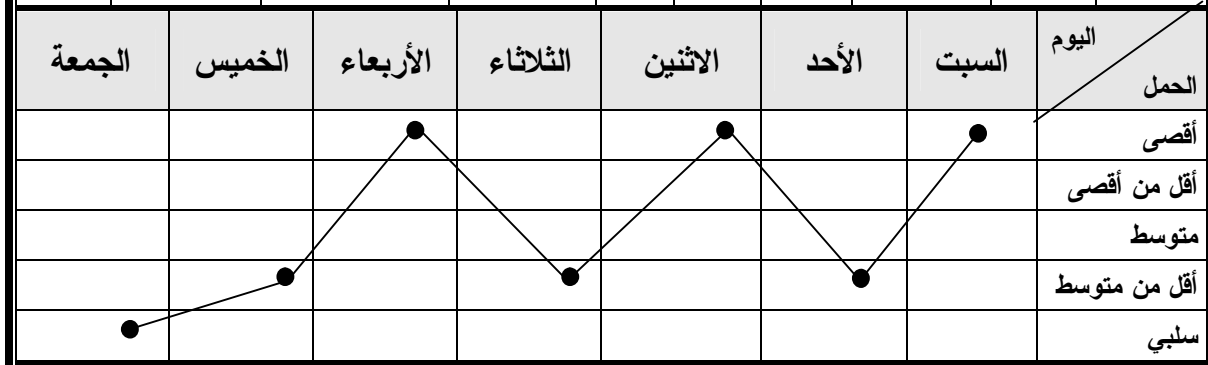
القسم الأول: الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم						
				الزمن	التكرار					
2400 ق 40	270	10	6	35	45	%95 القصوى	كرات طبية+	26	(16) الأربعاء 20-4- 2011	
	270	10	6	35	45		كرات تنس	29		
	240	10	6	30	-		ملعب كرة+	3		
	240	10	6	30	10		طائرة	5		
	200	10	5	30	-		قانوني	34		
	285	12	5	45	35		+لوحه كرة	17		
	240	10	4	50	20		سلة+	7		
	300	5	6	45	15		أقماع	40		
	120	10	4	20	5			20		
	275	5	5	50	35			38		
2400 ق 40	270	10	6	35	45	%95 القصوى	كرات طبية+	26	(17) السبت 23-4- 2011	
	270	10	6	35	45		كرات تنس	29		
	240	10	6	30	-		ملعب كرة+	3		
	240	10	6	30	10		طائرة	5		
	200	10	5	30	-		قانوني	34		
	285	12	5	45	35		+لوحه كرة	17		
	240	10	4	50	20		سلة+	7		
	300	5	6	45	15		أقماع	40		
	120	10	4	20	5			20		
	275	5	5	50	35			38		
2400 ق 40	270	10	6	35	45	%95 القصوى	كرات طبية+	26	(18) الاثنين 25-4- 2011	
	270	10	6	35	45		كرات تنس	29		
	240	10	6	30	-		ملعب كرة+	3		
	240	10	6	30	10		طائرة	5		
	200	10	5	30	-		قانوني	34		
	285	12	5	45	35		+لوحه كرة	17		
	240	10	4	50	20		سلة+	7		
	300	5	6	45	15		أقماع	40		
	120	10	4	20	5			20		
	275	5	5	50	35			38		

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم
							الحمل
							أقصى
							أقل من أقصى
							متوسط
							أقل من متوسط
							سلبى

الشدة القصوى 90-100 الشدة الأقل من القصوى 75-90* الشدة المتوسطة 50-75* الشدة الأقل من المتوسطة 35-50

الأسبوع السابع:

القسم الأول: الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم						
				الزمن	التكرار					
2400 ق 40	270	10	6	35	45	%95 القصوى	كرات طبية+ ثقل دمبلز+ ثقل بار+ ثقل طارات+ أقماع	27	(19) الأربعاء -4-27 2011	
	270	10	6	35	45			28		
	285	12	5	45	-			19		
	300	5	6	45	20			18		
	240	10	6	30	30			11		
	120	10	4	20	-			31		
	240	10	4	50	35			10		
	200	10	5	30	-			35		
	275	5	5	50	35			39		
	240	10	6	30	30			8		
2400 ق 40	270	10	6	35	45	%95 القصوى	كرات طبية+ ثقل دمبلز+ ثقل بار+ ثقل طارات+ أقماع	27	(20) السبت -4-30 2011	
	270	10	6	35	45			28		
	285	12	5	45	-			19		
	300	5	6	45	20			18		
	240	10	6	30	30			11		
	120	10	4	20	-			31		
	240	10	4	50	35			10		
	200	10	5	30	-			35		
	275	5	5	50	35			39		
	240	10	6	30	30			8		
2400 ق 40	270	10	6	35	45	%95 القصوى	كرات طبية+ ثقل دمبلز+ ثقل بار+ ثقل طارات+ أقماع	27	(21) الاثنين -5-2 2011	
	270	10	6	35	45			28		
	285	12	5	45	-			19		
	300	5	6	45	20			18		
	240	10	6	30	30			11		
	120	10	4	20	-			31		
	240	10	4	50	35			10		
	200	10	5	30	-			35		
	275	5	5	50	35			39		
	240	10	6	30	30			8		



*الشدة القصوى 90-100 *الشدة الأقل من القصوى 75-90* الشدة المتوسطة 50-75 *الشدة الأقل من المتوسطة 35-50

الأسبوع الثامن:

القسم الأول: الإعداد البدني									
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم					
				الزمن	التكرار				
2400 ق 40	300	10	6	40	40	القصى 90%	كرات طبية+ ثقل دمبلز+ ثقل بار + ثقل طارات+ أقماع	27	(22) الأربعاء -5-4 2011
	250	10	5	40	40			28	
	280	20	4	50	-			19	
	120	20	3	20	15			18	
	290	8	5	50	30			11	
	150	20	3	30	-			31	
	250	20	5	30	30			10	
	275	5	5	50	-			35	
	275	5	5	50	30			39	
	250	20	5	30	25			8	
2400 ق 40	300	10	6	40	40	القصى 90%	كرات طبية+ ثقل دمبلز+ ثقل بار + ثقل طارات+ أقماع	27	(23) السبت -5-7 2011
	250	10	5	40	40			28	
	280	20	4	50	-			19	
	120	20	3	20	15			18	
	290	8	5	50	30			11	
	150	20	3	30	-			31	
	250	20	5	30	30			10	
	275	5	5	50	-			35	
	275	5	5	50	30			39	
	250	20	5	30	25			8	
2400 ق 40	300	10	6	40	40	القصى 90%	كرات طبية+ ثقل دمبلز+ ثقل بار + ثقل طارات+ أقماع	27	(24) الاثنين -5-9 2011
	250	10	5	40	40			28	
	280	20	4	50	-			19	
	120	20	3	20	15			18	
	290	8	5	50	30			11	
	150	20	3	30	-			31	
	250	20	5	30	30			10	
	275	5	5	50	-			35	
	275	5	5	50	30			39	
	250	20	5	30	25			8	

*الشدة القصوى 90-100 *الشدة الأقل من القصوى 75-90 *الشدة المتوسطة 50-75 *الشدة الأقل من المتوسطة 35-50

ملحق (11)

قائمة أسماء السادة المساعدين في إجراء التجربة

قائمة أسماء السادة المساعدين في إجراء التجربة

م	الاسم	الصفة
1	نعيم محمد مطر	إداري فريق الكرة الطائرة
2	رائد إسماعيل مطر	مدرب الكرة الطائرة
3	عبد الناصر العجوري	مساعد مدرب الكرة الطائرة
4	أحمد أحمد صالح	لاعب الكرة الطائرة
5	مازن أحمد عبد النبي	مدرب لياقة بدنية
6	فارس موسى صالح	مصور

ملحق (12)

إفادة من نادي السلام الرياضي بمحافظة شمال غزة

بسم الله الرحمن الرحيم

Al salaam Sports club
Beit Lahia Project
Athlete cultural social



نادي السلام الرياضي
مشروع بيت لاهيا
رياضي - ثقافي - اجتماعي

الموافق : 2011/5/11م

اليوم / الأربعاء

حفظه الله

السيد / أ.د. جهاد محمد أبو طويلة

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع : تطبيق برنامج تدريبي مقترح

تهديكم الهيئة الادارية في نادي السلام الرياضي أطيب التحيات متمنية لكم وافر الصحة والعافية ، فإن إدارة نادي السلام الرياضي بمشروع بيت لاهيا (محافظة الشمال) تشهد بأن الباحث / أحمد فارس محمد صالح قد قام بتطبيق برنامج تدريبي على ناشئي الكرة الطائرة بنادي السلام الرياضي من سن (15-17) سنة وهو بعنوان " فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين " وذلك خلال المدة من (2011/3/5 وحتى 2011/5/11) .

وقد أعطيت له هذه الإفادة بناءً على طلبه دون المساس بحقوق الغير .

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

أمين سر النادي

محمد داوود



ملخصات الدراسة

- ملخص الدراسة باللغة العربية
- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
كلية التربية
ماجستير المناهج وطرق التدريس

فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين

**The Effectiveness of A suggested Program for Improving the
Physical Abilities Related to the Skill of Shell of Smash for the
Volleyball Junior Players in Palestine**

إعداد الطالب
أحمد فارس محمد صالح

إشراف

الدكتور/ زياد سليمان مقداد

أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية
المساعد وعميد كلية التربية البدنية
والرياضة سابقاً بجامعة الأقصى

الدكتور/ رمزي رسمي جابر

أستاذ علم النفس الرياضي المشارك
بكلية التربية البدنية والرياضة
بجامعة الأقصى

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج
وطرق التدريس من كلية التربية- جامعة الأزهر- غزة.

1432 هـ - 2011 م

ملخص الدراسة

مقدمة الدراسة:

إن التربية الرياضية أخذت تتقدم سريعاً في الأعوام الأخيرة، وتطورت تطوراً منقطع النظير في جميع الألعاب الرياضية، وذلك نتيجة التطور والبحث العلمي الحاصل في أسس ونظريات علم التدريب الرياضي، ومدى استفادة مدربي الألعاب الرياضية من هذا التقدم التقني والعلمي الكبير في مختلف العلوم الأخرى، وإن مهارة الضربة الهجومية تعد من المهارات الحيوية والأساسية للاعب الكرة الطائرة، وأنه على هذا الأساس ينبغي على مدربي الكرة الطائرة أن يكونوا ملتزمين بتعليم وتدريب وتطوير القدرات البدنية للاعبينهم لأداء هذه المهارة، وذلك لخلق الفريق المتميز ذي الطابع الهجومي الفعال لإحراز أكثر عدد من النقاط، وتصعيب عملية الدفاع على الفريق المنافس.

ويتضح مما سبق أن إتقان المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة يعتمد على وجود الأساس البدني أولاً ثم التدريب على المهارة جيداً، لذلك كان اختيار موضوع الدراسة عن تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي :-

ما فاعلية البرنامج المقترح الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين ؟

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

4- ما القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في رياضة الكرة الطائرة التي ينبغي تحسينها لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين ؟

5- ما الفرق بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح ؟

6- ما الفرق بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح ؟

أهداف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 5- تحديد القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة التي ينبغي تحسينها لدى ناشئى الكرة الطائرة في فلسطين.
- 6- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة لدى ناشئى الكرة الطائرة في فلسطين.
- 7- التعرف إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة الدراسة .
- 8- التعرف على نسبة التحسن الحادثة في القدرات البدنية، وكذلك مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.

فروض الدراسة :-

للإجابة عن أسئلة الدراسة تمت صياغة الفروض التالية:

- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.

مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين في نادي السلام الرياضي والذين تتراوح أعمارهم ما بين 15-17 سنة وعددهم (12) لاعباً.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قصدية من بين الفرق الرياضية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة قوامها (12) لاعباً ناشئاً من نادي السلام الرياضي للموسم الرياضي 2010-2011م وتمثلت عينة الدراسة بنسبة (66.6%) من المجتمع الأصلي.

أدوات الدراسة:

1- استمارات جمع البيانات:

وقد قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية:

- استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.
- استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.

- استمارة تسجيل معدلات النمو والاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بتجانس عينة الدراسة.
- استمارة تسجيل أسماء ونتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة لناشئي المجموعة التجريبية والاستطلاعية .

- استمارة التمرينات المقترحة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية.
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية لكل لاعب وفيها: (اسم اللاعب- الطول- الوزن- العمر الزمني- العمر التدريبي) .

2-القياسات:

- الطول.
- الوزن.
- العمر.
- العمر التدريبي.

3-الاختبارات :

أ-الاختبارات البدنية:

- الوثب العمودي من الحركة لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة لقياس القدرة العضلية للذراع المميزة.
- الجري مختلف الأبعاد 9+3+6+3+9 لقياس الرشاقة.
- رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف لقياس مرونة المنكبين.
- ثني الجذع خلفاً من الوقوف لقياس مرونة الجذع الخلفية.
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية لقياس السرعة الحركية.
- التصوير على المستطيلات المتداخلة لقياس الدقة.

ب- الاختبار المهاري:

- اختبار الضرب الهجومي القطري لقياس مهارة الضربة الهجومية.

تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتصميم وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية، وذلك بعد وضعه في صورته النهائية التي تتحدد في ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع .

أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة ما يلي:

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين للذراعين والرجلين ، والرشاقة ، ومرونة المنكبين والمرونة الخلفية للعمود الفقري ، والسرعة الحركية والدقة).
- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة نسبة فعالية مهارة الضربة الهجومية.
- التحسن في الأداء البدني أدى إلى التحسن في الأداء المهاري، ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- أمكن التوصل إلى (7) اختبارات بدنية خاصة يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية قيد الدراسة.

أهم توصيات الأداء البدني والمهاري للدراسة:

- اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها والاسترشاد بها وبالاستنتاجات، وفي إطار حدود نتائج الدراسة يوصي بما يلي :
- الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث على القدرات البدنية والمهارات الهجومية في الكرة الطائرة خاصة في مرحلة الناشئين الذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب، ولما يتميزون به من طفرة في النمو والتميز في الأداء والتعلم السريع .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية) على فرق مشابهة لعينة الدراسة من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير إيجابي فعال في اكتساب وتنمية مهارات الكرة الطائرة والتقدم بالمستوى .
- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة خلال الوحدات التدريبية؛ للتركيز على التمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركي والمثابرة للأداء المهاري في مراحل سنية أخرى وفي سن مبكرة.

- Paying the interest in conducting studies and researches on physical abilities and shell skills in volleyball, especially in the phase of juniors being of surge in growth and excellence in performance and fast learning.
- Applying the suggested training program (training program to improve some physical abilities) on similar teams to the study sample in terms of level and age as it has positive effective impact in the acquisition and development of volleyball skills and the progress level.
- Being necessary to using appropriate methods and techniques for training within the training units; to focus on exercises that work on the same track and similar to motor skill performance in the stages and in other early age stages.

3. Tests

A) Physical tests:

- Vertical jump to measure the muscle capacity to the legs.
- Throwing a medical ball to a faraway in a one hand to measure the muscle capacity for the distinguished arm.
- Running to different distances 9 + 3 + 6 + 3 + 9 to measure the fitness.
- Rising the arms with a stick on front of the body to measure to flexibility of the shoulders.
- Bending the stem backwards to measure the flexibility of the back stem.
- Nelson test for motor response to measure the motor speed.
- Targeting on overlapped rectangles to measure the accuracy.

B) Skill tests

Shell of smash test to measure the skill of shell of smash.

Applying the training program:

After putting it in the final phase to be applied in eight weeks within three units per week, the researcher designed and applied the suggested training program to improving the physical abilities of shell of smash.

The results:

- The suggested training program has improved the most of the variables of physical capacities (strength characterized by the speed of the two legs and arms, fitness, flexibility of shoulders, the spine flexibility, and motor speed and accuracy).
- The suggested training program has led to increasing the rate of shell of smash skill effectiveness.
- The improvement in physical performance has led to improvement in skill performance, and has showed the difference between pre and post measurement for the post measurement of the experimental group.
- Seven tests were enabled to be reached by the suggested training program to be used as a subjective tool in order to enhance the physical abilities of shell of smash skill being studied.

The recommendations of physical and skill performance for the study:

Based on the data and information, which were the researcher has reached and consulted with it and with the results, the researcher recommends the following:

Research Hypotheses

To answer on the aforementioned study questions the researcher formed the following hypotheses.

1. There are statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) between the mean of the players in physical abilities of shell of smash in pre and post measurement for the sole group and accounted for the post measurement.
2. There are statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) between the mean of the players in the shell of smash performance skill in pre and post measurement for the sole group and accounted for the post measurement.

Population

The population consists of 12 - junior volleyball players at El Salam club aged 15 - 17 years old.

Sample Study

The sample which was selected purposively, consists of 12 players from El Salam Playground for 2010 -2011 which represents %66.6 out of total population.

Tools of the Study:

The researcher used three different tools to fulfill the aims of the study and to answer its questions.

1. Observation cards

- Expert Judgment Card to identify the physical abilities of shell of smash.
- Expert Judgment Card to identify the physical abilities of shell of smash.
- Registration card for the rate of growth and physical & skill tests of the sample homogeneous.
- Registration card for names and results of skill & physical tests in both pre and post for the experimental junior group and the observational one.
- Exercises card that is suggested to enhance the physical abilities of shell of smash.
- Registration card for the personal data to each player contains: (name – length – weight – time age – training age).

2- Measurements:

- Length
- Weight
- Age
- Training age

Abstract

Introduction :

The physical education has progressed rapidly in the recent years, this progress has targeted all physical education as a result of scientific research in the bases and theories in the physical training science, and to what extent trainers do benefit from the physical education and science progress.

The shell of smash is considered one of vital and basic skill for the volleyball players. Accordingly, the trainers should be committed in teaching, training and developing the physical abilities for their players. All this is to make the team distinguished with attack trait to gain points as many as they can and to harden the process of defense to the counter team.

It is noticeable from aforementioned that volleyball basic skills proficiency depends on presence the physical basis firstly, then training well on the skill. So all that led to selecting the study subject to be about enhancing the physical abilities of to the shell of smash.

Statement of problem

The problem of the study will be addressed in the following major question:-

What is the effectiveness of a suggested program in developing the physical abilities of to the shell of smash for the volleyball junior in Palestine?

Research Sub - Questions:

1. What are the physical abilities of shell of smash in the volleyball and that should be improved for volleyball junior players?
2. What is the difference in the mean of physical abilities players of shell of smash before and after applying the suggested program?
3. What is the difference in the mean of shell of smash skill players before and after applying the suggested program?

Purpose of the Study:

The study aimed at investigating the following aims:

1. Specifying the physical abilities for shell of smash skill in volleyball that should be enhanced to the junior volleyball players in Palestine.
2. Designing a suggested program to enhance the physical abilities of shell of smash in volleyball to the junior volleyball players in Palestine.
3. Identifying the effectiveness of the a suggested program in enhancing the physical abilities of shell of smash performance level in volleyball between the pre and post test for the sample of the study.
4. Identifying the occurred enhancement rate to the physical abilities, and the shell of smash performance level in volleyball as well.

**Al-Azhar University-Gaza
Deanship of higher studies
& Scientific Research
Faculty of Education
Teaching Methodology MA**



The Effectiveness of A suggested Program for Improving the Physical Abilities Related to the Skill of Shell of Smash for the Volleyball Junior Players in Palestine

Prepared by

Ahmed Fares Mohammed Saleh

Supervised by

Dr

Ramzi Rasmy Jaber

Professor of sport psychology
Faculty of physical& sport Education
Al- Aqsa University

Dr

Zyaad Sulaiman Muqdad

Professor of Physical methodology
Asst &Ex-Dean of Faculty of physical
Education Al – Aqsa University

**A Thesis Presented to the Faculty of Education in Partial Fulfillment
of Master Degree in Curriculum and Teaching Methods
Faculty of Education –Al Azhar University - Gaza**

1432 - 2011