

## فاعلية تخطيط البرنامج التدريبي في تنمية الأداء لدى أشبال الكرة الطائرة

د. بلال بوذينة جامعة أم البواقي البلدا الجزائر billalboudina@gmail.com

<p><b>Abstract:</b></p> <p>The study aims to shed light on the importance of planning the training program in the sports process and its reflection on the performance vehicles in volleyball, represented in the explosive power, offensive strike skill and offensive transmission among youth 16-17 years. . The results of the study prove that there are differences between the two samples in favor of the experimental sample, which is due to the planning of the training program</p> <p><b>Key words:</b> Planning the training programme. Volleyball. Juniors. explosive force. offensive service.smash</p>	<p><b>ملخص:</b></p> <p>تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية تخطيط البرنامج التدريبي في العملية الرياضية وانعكاسه على مركبات الاداء في الكرة الطائرة متمثلة في القوة الانفجارية ومهارة الضربة الهجومية والارسال الهجومي لدى الناشئين 16-17 سنة ، حيث استخدمنا المنهج التجريبي بعينتين تجريبية وضابطة وقمنا بتطبيق برنامج تدريبي مخطط بأسس علمية . نتائج الدراسة تثبت وجود فروق بين العينتين لصالح العينة التجريبية يعود الفضل فيها إلى تخطيط البرنامج التدريبي</p> <p><b>الكلمات المفتاحية:</b> تخطيط البرنامج التدريبي . الكرة الطائرة .الناشئين . القوة الانفجارية . الضربة الهجومية . الارسال الهجومي</p>
---	---

## 1- مقدمة

عرف الإنسان النشاطات البدنية والرياضية منذ القديم ، وتطورت عبر العصور من شكلها البدائي العشوائي إلى المنظم فالاحتراف الرياضي، وأصبح التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية تبنى باستعمال الاسس العلمية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية والخططية بصورة متكافئة(البساطي.1998.ص8) كما أصبح أيضا له مؤسساته التعليمية والتي تعنى بكل ما هو متعلق به من حيث التخطيط له وطرق تنفيذه والمعارف العلمية الكبيرة المستقاة من العلوم الأخرى والتي تصبه كلها في نفس الهدف ، وهو الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز.

مستويات الانجاز العليا والقصوى تتطلب من اللاعب أن يتبع برنامجا تدريبيا مصمما من طرف خبراء في التدريب يزودونه بحاجياته البدنية كالقوة والسرعة والمرونة بالإضافة للمهارات الفنية التي تتطلبها كل رياضة على حدا، كما تتم صقل السمات النفسية وتنميتها كالثقة بالنفس وتقدير الذات ، ويعد الهدف الابرز لتلك البرامج التدريبية هي مزج كل الحاجيات السابقة ووضعه في قالب الاداء الرياضي. وفي رياضة الكرة الطائرة خصوصا و الرياضات الأخرى عموما يعد المزج بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية والنفسية أمرا بالغ الأهمية ، فخصوصية الرياضة تجعل من الأداء شيئا مستحيلا إذا ضعفت إحدى مركباته ( البدنية والمهارية والنفسية) ، وتفوق الرياضي في أحد المركبات وتراجعه في أخرى تعني فقدان نسبة كبيرة من الاداء ، ويقترّب الرياضي من قمة الاداء كلما كان تحكمه في المركبات جيدا و نسبة مزجه لها عالية .

يعتبر تدريب الناشئين في الرياضة أمرا ضروري ولكنه بالغ التعقيد ، فصياغة البرامج التدريبية في المجال الرياضي تحتم على المصممين الاخذ بعين الاعتبار مميزات النشاط الرياضي ومراعاة خصائص المراحل العمرية المختلفة ، إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا ( عصام .ص27). كما أن السن المبكر يعتبر السن الذهبي لتدريب المهارات الخاصة بالرياضة المختارة حيث تأخذ أوجها في هاته المرحلة بالإضافة إلى بعض الصفات البدنية التي لا تتأثر بالنمو كالمرونة والرشاقة.

تبرز ظاهرة عدم دمج مركبات الاداء في الكرة الطائرة بكثرة في الفئات الصغرى، والتي تستمر أحيانا مع اللاعب إلى يصل إلى مستوى يصعب عليه فيه الاداء بشكل عام والذي يترتب عليه أحيانا ترك الاحتراف في الكرة الطائرة. انطلاقا من هذا يرى الباحث بضرورة أن يخطط البرنامج التدريبي للفئات الصغرى بشكل يسمح ببناء الصفات البدنية والمهارية والنفسية من جهة ودمجهم من جهة أخرى لنتحصل على اداء يقدم فيه اللاعب أقصى امكانياته وبفاعلية لتحقيق الفوز في المنافسة الرياضية، وعليه سنقوم بطرح التساؤل التالي:

ما مدى فاعلية تخطيط البرنامج التدريبي على تنمية مركبات الأداء لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة ؟

ومن أجل تسهيل البحث والوصول إلى نتيجة ، قمنا بتجزئة التساؤل إلى تساؤلات جزئية تتمثل في:

-ما مدى فاعلية تخطيط البرنامج التدريبي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة ؟

-ما مدى فاعلية تخطيط البرنامج التدريبي في تنمية بعض المهارات الاساسية ( الضربة الهجومية ، جدار الصد ، الارسال الهجومي ) لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة ؟

-ما مدى فاعلية تخطيط البرنامج التدريبي في تنمية تقدير الذات لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة

## ● 2- الفرضيات :

\* تخطيط البرنامج التدريبي فعال في تنمية مركبات الأداء لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة

● تخطيط البرنامج التدريبي فعال في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة

● تخطيط البرنامج التدريبي فعال في تنمية بعض المهارات الفنية ( الضربة الهجومية ، جدار الصد ، الارسال الهجومي ) لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة

● تخطيط البرنامج التدريبي فعال في تنمية تقدير الذات لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة .

3- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في ما يلي :

- التركيز على أهمية تخطيط البرامج المناسبة لرياضة الناشئين للتطلع إلى مخطط مستقبلي في إعداد البرامج .

- كشف مدى ارتباط الصفات البدنية بالمهارية والنفسية لإنجاح الاداء في الكرة الطائرة.  
- إعطاء صورة واضحة حول تأثير الاداء في رياضة الكرة الطائرة بالتنمية الشاملة لكل عناصر الأداء.

4- أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى :

- التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي على الجانب البدني ( القوة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى )

- التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي على الجانب المهاري ( الضربة الهجومية ، الارسال الهجومي ، جدار الصد )

- التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي على الجانب النفسي ( تقدير الذات ) لدى العينة التجريبية.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الفاعلية: هي إنجاز نتائج مؤثرة بأقل جهد ممكن (صالح، 2012)

ويعرفها الباحث إجرائيا بأنها الأداء الجيد لناشئي الكرة الطائرة أثناء المباريات.

1-5- تخطيط البرنامج التدريبي:

ويعرفه الباحث إجرائياً " بأنه خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر الأداء الرياضي في الكرة الطائرة وتشمل الأهداف والخبرات والأنشطة وأساليب التدريب، والتقييم، والتي تأتي في صورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة، بهدف تنمية العناصر المقصودة لمركبات الأداء في الكرة الطائرة والمتضمنة جوانب بدنية ( القوة الانفجارية للإطراف العليا والسفلى ) ومهارية ( الارسال الهجومي ، جدار الصد و الضربة الهجومية ) ونفسية ( تقدير الذات ).

2-5 المهارة: هي الاداء الحركي الارادي الثابت المميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج " (محمد، 1998).

الأداء: هو الطريقة التي تمكن من الوصول إلى أعلى مستوى لهدف محدد. وتشير إلى شبكة معقدة من الأفكار والتجارب والتوقعات والأهداف والخبرة والذاكرة التي تمثل هذه الخطة بحيث تقدم إطار عام لمجموعة من الأفعال التي توصل إلى هدف محدد. أما في بحثنا هذا

فنقصد به الأداء الكلي للاعب الناشئ في الكرة الطائرة والطريقة المثلى للتحكم في مهارات الحركات الدفاعية والهجومية من كل الجوانب ( البدنية والمهارية والنفسية).

### 3-5 الناشئ

ويعرف مفتي إبراهيم الناشئين بأنهم: هم الصغار من الجنسين، الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 16 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخر (13-11 سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن 16. (حماد، 1996) ويضيف كلا من عبد العزيز النمروانريمان الخطيبان الناشئين هم الأولاد الأصغر من (13-17) سنة بصفة عامة بالرغم من الاختلافات الفردية بينهم في سن البلوغ. (النمر و ناريمان، 2000م)

وفي بحثنا هذا سنركز على الناشئين من فئة الأشبال الذين يتراوح سنهم من 16-17 سنة والذين ينشطون في الأندية الرياضية لرابطة بجاية والمدينة (الجزائر) ويتدربون بانتظام .

4-5- الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبر شبكة ، وذلك بأيديهم أو سواعدهم . (البوريني و صبحي، 2012) يتقابل فيها فريقان من ستة لاعبين في ميدان طوله 18 متر وعرضه 9 يصل فيه ارتفاع الشبكة 2.43م.

### 6-الدراسات السابقة :

1-6 دراسة عقيل حسن فالج : تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم (فالج، 2015)

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على التدريب الدائري وفق أساليب متنوعة (المركب كورفر اللعب) في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية وبعض المتغيرات البيوكيميائية فضلاً عن معرفة أيهما أفضل وأكثر انسجاماً في رفع المستوى عند اللاعبين في القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية قيد الدراسة للاستفادة منها من قبل المدربين والعاملين في مجال كرة القدم ، حيث تسائل الباحث :

- 1- هل تتماشى هذه التدريبات مع مميزات وخصائص لعبة كرة القدم البدنية والمهارية ؟
- 2- أيهما أفضل وأكثر انسجاماً في التدريب الدائري الأسلوب المركب أم كورفر أم اللعب؟
- 3- ما هو التكيف الحاصل نتيجة هذه التدريبات وأي الأساليب أكثر تكيفاً للمتغيرات المدروسة حيث تم اعتماد المنهج التجريبي وذلك باستخدام برنامج تدريبي اعد من قبل الباحث الذي

تضمن 22 وحدة تدريبية لكل أسلوب بالتدريب الدائري،، كما تكونت العينة من ثلاثة وثلاثون لاعبا ينتمون لثلاث فرق هي الجنوب ، الميناء ، البحري (11 لاعبا لكل فريق حيث تم استبعاد حراس المرمى) حيث طبق نوع من التدريب الدائري ( المحطات ، كورفر ، اللعب ) على كل عينة. وتمثل العينة 63 % من المجتمع الاصلي البالغ 76 لاعبا للفرق الثلاث. أما بخصوص النتائج المتوصل إليها :

- الأساليب التدريبية ( المركب- كورفر- اللعب) منسجمة مع طبيعة وآلية التدريب الدائري وفق شروطه وأهدافه.

- إن أسلوب اللعب هو الأفضل في تطوير تحمل الأداء من بقية الأساليب.

- أظهرت النتائج بأفضلية أسلوب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة عن بقية الأساليب.

- ظهرت النتائج بتفوق أسلوب ( كورفر اللعب ) في تطوير الأداء المهاري لكل من ( المناولة السيطرة على الكرة التهديف)

- لم تظهر أي فروق بين الأساليب التدريبية المستخدمة في مهارة المراوغة.

- توصلت الدراسة بأن الأسلوب المركب أكثر الأساليب التدريبية تكيفاً وانسجاماً في تطوير المتغيرات البيوكيميائية قيد الدراسة بسبب الأحمال والشدة والصفات البدنية التي يساهم هذا الأسلوب في تطويرها مما ينعكس ذلك على الوظائف الحيوية للجسم.

#### 7-الاطار التطبيقي للدراسة :

نظرا لنوعية الدراسة التي بين يدينا تم اختيار المنهج التجريبي ملائمة للدراسة، وقد عرف ( بيفردج ) المنهج التجريبي: بأنه العمل الذي يتضمن عادة جعل حادثة تحدث تحت ظروف وشروط معروفة حيث يكون اكبر قدر ممكن من المؤثرات الدخيلة والعرضية قد ابعد وحيث تكون الملاحظة دقيقة بقدر الإمكان قد تحققت فيمكن بذلك للعلاقات بين الظواهر أن تظهر وتتضح.(مروان،ص137)

وبما أن للمنهج التجريبي أسس متعددة، تم اختيار منهج المجموعة الضابطة والتجريبية ، وفق الجدول الموالي :

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعديّة
المجموعة التجريبية	- اختبارات القوة الانفجارية - الاختبارات المهارية	- البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث	- اختبارات القوة الانفجارية - الاختبارات المهارية
المجموعة الضابطة	- اختبار القوة الانفجارية - الاختبارات المهارية	- البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب	- اختبار القوة الانفجارية - الاختبارات المهارية

1-7- الدراسة الاستطلاعية: وهي عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وإعداد مسبقاً لمتطلبات التجربة من حيث الوقت وصلاحيّة الأجهزة والأدوات وغيرها (عبد المجيد ص.90) و تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات و الايجابيات التي تقابله أثناء أداء الاختبارات لتفاديها في الدراسة الحقيقية فهي " تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية" (محجوب ص.84) ومن أجل ذلك قام الباحث بإجراء عدة خطوات في هذا السياق تتمثل أهمها:

- زيارة بعض نوادي الكرة الطائرة ومشاهدة طريقة العمل والتدريب فيها ، ورؤية المباريات الخاصة بالفئة محل الدراسة وتبسيط الضوء على المشكلة المدروسة فيها .

- التحدث مع الخبراء والمدربين والمساعدين حول المشكلة المدروسة ونتائجها على الفريق .

بعدها قام الباحث في الشروع في التجربة الأصلية على عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية في مقياس الكرة الطائرة سنة ثانياً ليسانس 18-19 سنة وقد بلغت العينة 30 طالباً وهي خارج المجتمع الأصلي للدراسة وذلك خلال الفترة ما بين 27/09/2018- 17/12/2018 وذلك بهدف :

\* التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات.

\* تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار وكذا التأكد من سلاسة الانتقال بين التمارين وداخل الورشات .

\* التعرف على الصعوبات التي تواجهنا أثناء الدراسة الأساسية بهدف تفاديها عند التطبيق.

2-7- مجتمع البحث: نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها وتعني أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (السعداوي، ص30) يتألف مجتمع البحث من جميع اللاعبين الأشبال 16- 17 سنة لكرة الطائرة لرابطة البليدة وبجاية لكرة الطائرة والذين بلغ عددهم (144 بجاية + 150 البليدة) لاعب إلى غاية جوان 2019.

3-7- عينة البحث وكيفية اختيارها: العينة هي إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة. (نصر الدين، ص17) وقد تكونت عينة البحث من 12 اثنا عشر لاعبا والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في أشبال فريق الكرة الطائرة لنادي: الشباب الرياضي للعميرية (ولاية المدية) كعينة تجريبية ، و أشبال نادي الكرة الطائرة لوداد أولمبي الطاهير (WOT) جيغل كعينة ضابطة من 12 لاعبا تنشط ضمن رابطة بجاية.

تجانس العينتين: يقوم المنهج التجريبي على ضبط كل المتغيرات المحيطة بالظاهرة عدا تلك المشكلة للظاهرة والمراد دراستها ، وعليه قام الباحث بقياس التجانس بين العينتين والنتائج موضحة في الجدول أدناه :

القرار	T الجدولية	T محسوبة	درجة الحرية DF	à	العينة الضابطة		العينة التجريبية		
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
لا توجد فروق معنوية بين العينتين	2.07	1.15	22	0.05	1.15	16.10	0.90	16.41	السن
		1.98			0.80	172	0.04	177	الطول
		2.00			6.44	54.83	5.54	59.90	الوزن
		0.64			1.70	3.12	0.98	2.78	سنوات التدريب

جدول رقم 01 يبين اختبارات التجانس للعينتين

## 4-7- مجالات البحث:

## - المجال الزمني:

\* فتم البدء بالتجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 09/15 إلى غاية 17-12-2018.

\* أجريت الاختبارات القبالية للعينتين يوم 02/15 إلى غاية 28/02/2019.

\* انطلقت عملية التدريب باستعمال البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على

العينة التجريبية يوم الاحد 05 / 03 / 2019 إلى غاية 27 / 04 / 2019.

وأجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية للعينتين أيام 30/04 إلى غاية 07/05/2019

## - المجال المكاني:

اجري البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري وكل الاختبارات بالقاعة المتعددة الرياضات بالعمالية ولاية المدية.

## - المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي أشبال الكرة الطائرة ينشطون في فريق الشباب الرياضي للعمالية و قدر عددهم ب 12 لاعب ( يحوي الفريق على أزيد من 18 لاعبا ، ولكن بسبب الغيابات وقلة الانضباط تم تقليص العدد إلى 12 لاعبا ويمثلون العينة التجريبية للبحث ، أما عدد أفراد العينة الضابطة فكانت 12 لاعبا ينشطون ضمن فريق أولمبي الطاهير بجيجل بالإضافة إلى 30 طالبا الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم استبعادهم فيما بعد وأربع لاعبين آخرين أجريت عليهم الاختبارات الخاصة بالثبات. وتم توزيعهم كما يلي :

\* 30 لاعبين للمجموعة الاستطلاعية.

\* 04 لقياس ثبات الاختبارات

\* 12 لاعبا للمجموعة التجريبية ( الشباب الرياضي للعمالية )

\* 12 لاعبا للمجموعة الضابطة ( أولمبي الطاهير )

## 5-7- الأدوات البيداغوجية المستخدمة :

\* ملعب للكرة الطائرة قانوني كامل التجهيز ( الشبكة ، القوائم ، الشرائط )

\* أثقال حرة \* ساعة إيقاف \* أقماع بلاستيكية

\* كرات طائرة \* صافرة \* صناديق خشبية

\* كرات طبية وزن 3 كلغ \* شريط قياس \* حواجز \* ميزان \* طباشير

\* البرنامج التدريبي. جهاز عرض data show \* كاميرا

## 6-7 - موضوعية الاختبارات:

هي مدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية كالتحيز ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام بحيث يكون المحكم مستقلاً. (ليلي، ص163) هو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب. (عيسوي، ص332)

القرار	مستوى	حجم	معامل	معامل	الانحراف	المتوسط	الإختبار
	الدلالة	العينة	الصدق	الثبات	المعياري	الحسابي	
	$\alpha$	n	ص	r	$-y$	$\bar{X}$	المتغيرات
دال	0.05	4	0.96	0.94	54.5	53.5	القوة الانفجارية للرجلين :
			0.98	0.97	253.25	252.25	- اختبار الوثب العمودي لسارجنت. - اختبار الوثب الأمامي من الثبات.
0.97			0.96	381	379.25	القوة الانفجارية للذراعين :	
						- اختبار دفع كرة طيية زنة 3 كلغم باليد من الجلوس على كرسي .	
0.98			0.97	9.75	8	الإرسال الهجومي :	
0.97			0.96	18.75	17.75	- اختبار انفر للإرسال. - اختبار دقة الإرسال.	
0.95			0.92	10	9	الضرب الساحق :	
0.96			0.94	10.25	9.5	- اختبار دقة الضرب القطري. - اختبار دقة الضرب المستقيم.	

جدول رقم (02) : يبين درجات الصدق والثبات للاختبارات المطبقة .

## 7-7- أداة الإختبار: البرنامج التدريبي

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري يهدف إلى تنمية الاداء من خلال تطوير القوة الانفجارية و مهارات كل من الإرسال الهجومي والضربة الهجومية وجدار الصد ، بالاضافة إلى تحسين تقدير الذات لدى أشبال الكرة الطائرة ( 16-17 ) سنة لفريق الشباب الرياضي للعمالية.

## 8-7- الخطوات التمهيدية : قام الباحث بالاتي ::

- \* استخدام تمرينات جماعية للتشويق.
- \* أن تكون التمرينات مكتوبة بطريقة علمية صحيحة ليسهل استيعابها.
- \* استخدام مبدأ التنوع.

\* التدرج من السهل إلى الصعب.

\* أن تكون التمرينات ملائمة لقدرات الناشئين.

\* أن يكون تتابع بين التمارين ذات الشدة العالية والمنخفضة .

\* عدم تجاوز التوقيت الخاص بفترات الراحة أو عدم القيام بها .

\* الحرص شخصيا على أداء تمارين التنفس للاسترخاء .

- وبعدها تم عرض مكونات البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من أساتذة مختصين في التدريب الرياضي بالمعهد وخارجه من أجل إعطاء ملاحظات وتوجيهات وذلك بعد إعداد واختيار التمرينات المناسبة والمستخدمة في الوحدة التدريبية وضبط مكونات حمل التدريب لها حيث تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج (الملحق رقم 03، يوضح البرنامج التدريبي).

\* مدة البرنامج ( 08 ) أسابيع.

\* عدد مرات التدريب الأسبوعية ( 03 ) وحدات بواقع ( 24 ) وحدة تدريبية. في نهاية كل أسبوع مباريات ضمن المنافسة.

\* زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالأداء البدني 1 ساعة و 45 د ( المرحلة التمهيدية 15د الأساسية 80د الختامية 10د).

\* زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالأداء المهاري 1 ساعة و 45 د (المرحلة التمهيدية 15د الأساسية 80د الختامية 10د).

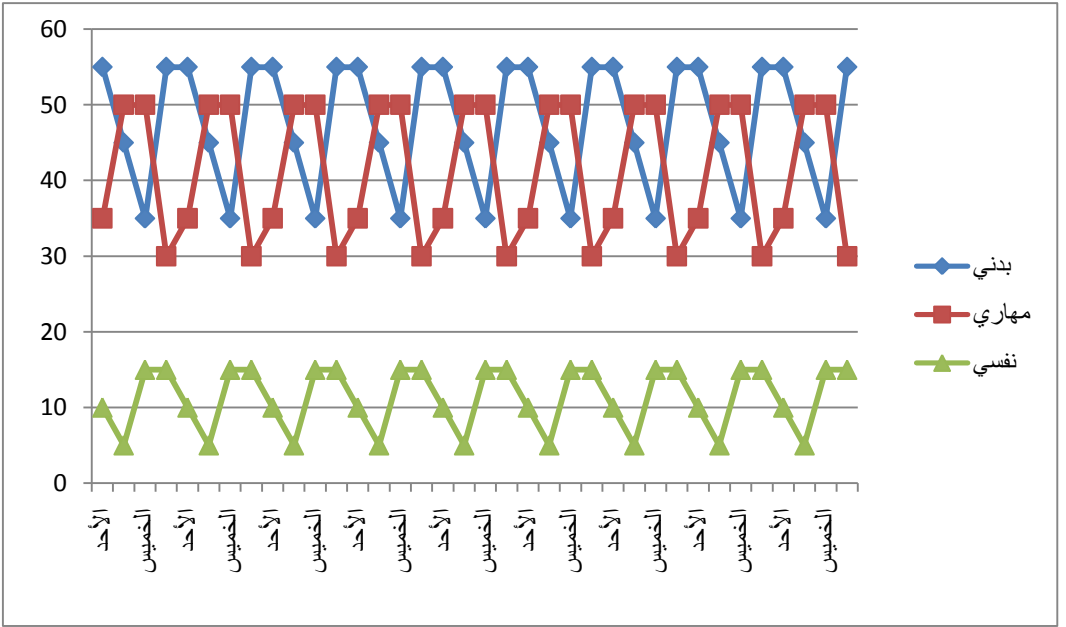
\* استخدام طريقة التدريب الدائري.

\* التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي في الحمل بزيادة عدد التكرارات وتقليل فترات الراحة البيئية.

\* التنوع بين التمارين البدنية ، والمهارية التي تخدم أهداف مشتركة ( بدنية مهارة )

**7-9- تطبيق البرنامج التدريبي :**

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في فترة تحددت في ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام الأحد والثلاثاء والخميس بداية من يوم الأحد 2017/03/05 حتى يوم الخميس 2017/04/27 .



شكل رقم 10 يوضح توزيع عناصر الأداء الرياضي على ايام الاسبوع

نتائج الدراسة : بعد تطبيق البرنامج التدريبي لمدته المحددة تم اجراء الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية وتم تسجيل النتائج التالية :

القرار	درجة الحرية	$\alpha$	T الجدولية	T محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الاختبارات
					انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	22	= 0.05	2.07	2.10	4.62	55.83	9.62	52.41	القوة الانفجارية للرجلين : - اختبار الوثب العمودي لسارجنت - اختبار الوثب الأمامي من الثبات
دال				2.24	9.09	215	16.16	201.7	القوة الانفجارية للذراعين : - اختبار دفع كرة طبية زنة 3 كلغم باليدين من الجلوس على كرسي
دال				2.12	26.41	377	26.67	353	الإرسال الهجومي : - اختبار انفر للإرسال. - اختبار دقة الإرسال.
دال				2.32	3.72	9.5	3.05	6.33	الضرب المساحق : - اختبار دقة الضرب القطري. - اختبار دقة الضرب المستقيم.
دال				2.39	0.86	3.25	0.86	2.25	
دال				2.19	0.79	3.5	1	2.5	
دال				2.30	0.67	3.5	0.77	2.66	

### الجدول رقم 04 يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينتين

يتضح من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الوثب العمودي والوثب الأمامي ، أن العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 52.41 وانحراف معياري قدره 9.62، في حين تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي أكبر قدره 55.83 سم ، وانحراف معياري قدره 4.62 في الوثب العمودي ، أما في الوثب إلى الامام فكان متوسط الوثب 201.7 سم بانحراف معياري قدره 16.16 وهو أقل من المتوسط المسجل للعينة التجريبية والبالغ 215 سم بانحراف قدره 9.09 .

أما بالنسبة لاختبار رمي الكرة الطبية تحصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 353.88 سم وانحراف معياري قدره 26.67 ، وهو أقل من المسجل لدى العينة التجريبية إذ بلغ المتوسط الحسابي 377.5 سم بانحراف معياري قدره 26.41 ، أما قيم ( T ) المحسوبة فجميعها جاءت جميعها أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22، مما يدل على أن الفروق المسجلة في الاختبارات بين العينة التجريبية والضابطة ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية

ويرجع السبب حسب الباحث لوجود الفروق المعنوية في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين لإحتواء البرنامج التدريبي المعد من طرف الباحث بأسس علمية صحيحة بالإعتماد على تخطيط برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري التي تقوم على برمجة حصص تدريبية متنوعة وذات شدة وكثافة متناسبة مع الاهداف البدنية والمهارية والنفسية للرياضة محل التدريب ، والتي ساهمت بشكل كبير في الإرتقاء بهذه الصفة وهذا ما يؤكده بسطوسي أحمد : "يجب إستخدام أحسن الطرق التدريبية الخاصة بتنمية القدرات الخاصة ( بسطوسي،185) كما أن الإستخدام الأمثل للأحمال التدريبية والتدرج بها داخل دورات الحمل الأسبوعية والفترية ساهم بنتائج إيجابية لتطوير القوة الانفجارية للرجلين من خلال الإستخدام الأمثل للتدرج بالحمل التدريبي وهذا ما يتفق مع محمد حسن علاوي وأبو العلاء أحمد عبد الفتاح : "أن زيادة حمل التدريب عن مقدار اللاعب أو عدم التخطيط السليم لدورة الحمل الأسبوعية والفترية وتنسيق مكونات حمل التدريب خلال ذلك أنها يؤدي إلى الإختلال بالمستوى.(علاوي، ابو علاء،ص21)

كما يعزو الباحث أيضا التطور في القوة الانفجارية للذراعين إلى التدريبات المنظمة والمتدرجة والتي تتضمن عنصري القوة والسرعة لأن هذه الصفة تحتاج إلى هذين العنصرين بدرجة كبيرة

وقد أكد العديد من الخبراء ومهمهم ( بارو وحبشي ) " أن القوة الانفجارية تتطور بالتدرب وأن أهم ما يميز الأفراد المتدربين عن غيرهم أنهم يعملون على تدريب كل من القوة والسرعة ويعملون في نفس الوقت على تطوير القدرة التوافقية التي تتمثل في الربط بين هذين المكونين ."

\*\*\*\*\* كما يوضح الجدول كذلك نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار دنفر للإرسال حصول العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 9.5 وانحراف معياري قدره 3.72، في حين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي أقل قدره 6.33، وانحراف معياري قدره 3.05 ، أما في اختبار دقة الإرسال فتحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 2.25 وانحراف معياري قدره 0.86 وهو أقل من المسجل للعينة التجريبية إذ بلغ المتوسط الحسابي 3.25، بانحراف معياري قدره 0.86 ، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.32 و 2.39 على التوالي وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية والبالغة 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 22 نجد أن (T) المحسوبة أكبر وعليه فيمكننا القول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار انفر للإرسال واختبار دقة الإرسال الهجومي لصالح المجموعة التجريبية .

وبالرجوع إلى الجدول وملاحظة نتائج الاختبار البعدي للضرب الساحق المستقيم للعينتين، نلاحظ أن العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 2.66 وانحراف معياري قدره 0.77، في حين تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي أكبر قدره 3.5 ، وانحراف معياري قدره 0.67 ، أما في اختبار الضرب الساحق القطري فتحصلت العينة الضابطة فيه على متوسط حسابي قدره 2.5 وانحراف معياري قدره 1، في حين تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي أكبر قدره 3.5، وانحراف معياري قدره 0.79 ، وعند تطبيق قانون الدلالة الاحصائية وجدنا قيمة (T) المحسوبة 2.19 وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية والبالغة 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.30 في اختبار الضرب المستقيم و 2.19 في اختبار الضرب القطري وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية والبالغة 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 22 نجد أن الفروق دالة ، أي توجد دلالة احصائية للفروق المسجلة بين المتوسطات الحسابية في اختباري الضرب الساحق القطري والمستقيم كلاهما لصالح العينة التجريبية.

ويرجع الباحث أيضا أن التطور الحاصل في مهارة الإرسال الهجومي إلى طول مدة تطبيق البرنامج التدريبي المبني على الطريقة الدائرية والتي تم فيه مراعاة ضوابط الحمل التي كانت

ملائمة بين التمارين والورشات في الوحدة التدريبية . ويرى مفتي إبراهيم حماد أنه: " يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توفرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع والمتعدد الإتجاهات المختلفة في شدة الأداء.(مفتي،2001ص137)

ويرى الباحث أن التطور الحاصل في مهارة الإرسال الهجومي سببه التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية لدى عينة البحث إذ أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى أن يمتلك هذه الصفة مقرونة بالدقة فعندما يريد أن يؤدي مهارة الإرسال الهجومي فإنه يحتاج إلى الإرتباط بين الإثنين من حيث ضرب الكرة بأكبر قوة وسرعة ممكنة مع الدقة في توجيه الكرة إلى الملعب المنافس إذ تؤكد ألين وديع: "أن تطوير القدرات أو الصفات الحركية الخاصة تمكن الرياضي من القيام بأداء حركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة( وديع،ص 419).

كما يرجع الباحث هذه الفروق إلى نوعية التمارين المنفذة والتي كانت ملائمة لمستوى قدرات اللاعبين فوضع التمارين يجب أن يكون منظم ومقنن ومبرمج من أجل ضمان حصول تعلم أفضل لمهارة الإرسال الهجومي بالإضافة إلى الإعتماد على التدرج في تعليم وتدريب المهارة من السهل إلى الصعب لكي نعطي اللاعب القدرة على الفهم والمعرفة الكافية التي تساعد على التعلم الجيد لأداء مهارة الإرسال الهجومي بشكل صحيح، وهذا ما يتفق مع قول أحمد علي خليفة: " يجب أن تتم تنظيم التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بحيث تساعد الممارسين على تنفيذ الحركة في فترة معينة من الوقت .

كخاتمة لهذه الدراسة يجب التنبيه إلا أن التخطيط اصبح في وقتنا المعاصر العنصر الذي تستند عليه اهداف التدريب الرياضي بمختلف ابعادها ( قصيرة ، متوسطة وبعيدة المدى ) والتي لا توتي ثمارها إلا باستخدام احدث نتائج البحوث العلمية المرتبطة بالجهد البدني ، الاستشفاء وكذا التحكم العلمي في شدة الحمل التدريبي وعناصره .

## المراجع :

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح " التدريب الرياضي المعاصر" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2012 ص 270  
 - أحمد عيسى البورييني وصبي أحمد قبلان : الكرة الطائرة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع – عمان – الاردن ، 2012، ص 10  
 -أحمد يوسف متعب أحسنواوي: "مهارات التدريب الرياضي "دار الصفاء للنشر والتوزيع الاردن. 2014 ص146  
 -أمر الله أحمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر1998 ، ص 8  
 -أمين خزعل عبد الله : "تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية" ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن، 2014، ص 220.  
 -أيلين وديع فرج:" الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب"، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1990، ص 353- 355  
 -بسطوسي أحمد" أسس ونظريات التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 16-17  
 -حسن زكي محمد:الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص 17  
 -عادل عبد البصير علي : "التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق" ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة1999، ص 283-284.  
 -عبد الرحمان محمد عيسوي : " الاختبارات والمقاييس لنفسية" ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2003، ص332 .  
 -عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالانتقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2000م، ص 10  
 - عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي "نظريات- تطبيقات"، ط7، دار المعارف، الإسكندرية، 1994م، ص 27  
 - عفاف عثمان عثمان:"الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية " ط2 ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2010 ص 58 .  
 -عكلة سليمان الحوري و هند سليمان علي، الدليل إلى البحث العلمي ومناهجه في العلوم التربوية والانسانية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة2016، ص 99  
 -علي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية "دار المعارف، الإسكندرية 2003، ص 102 .  
 -عماد الدين عباس أبو زيد : " التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات " ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005، ص 278- 279 .  
 -ليلي السيد فرحات : "القياس والاختبار في التربية الرياضية" ط4 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 20 ص163

- محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب العنابي: "أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص 30.
- محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي: "برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجو دو" ط2، دار الوفاء، الإسكندرية 2011، - ص 17- 18.
- محمد حسن علاوي، أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص21.
- محمد نصر الدين رضوان: "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية" كلية التربية الرياضية، القاهرة، 2002، ص17.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: "طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية" ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص 137-138.
- مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية"، ط1. مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999، ص27.
- مفتي إبراهيم حماد: "البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم"، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص 186.
- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة" ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 85.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م، 09.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي". مرجع سابق. ص 155.
- نايف مفضي الجبور، صبحي أحمد قبلان: "الرياضة صحة ورشاقة ومرونة" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012، ص 266.
- نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد الملك: "التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن 2001، ص 210-211.
- وجيه محجوب: "البحث ومناهجه" ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 2002، ص 84.
- يحيى السيد اسماعيل الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط1، 2002، مصر، ص 101
- أحمد صالح: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة، بحث منشور، مجلة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) مجلد رقم 26 (3)، 2012 ص 691
- دراسة عقيل حسن فالج: تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم، بحث منشور بمجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 15، العدد 1، ج 2، 2015