

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

بالتنسيق مع مخبر الإستجابات البيولوجية و النفسية للنشاط البدني الرياضي

المؤتمر العلمي الوطني الافتراضي الثاني بعنوان:

يومي 28-29 ماي 2022

علوم الرياضة بين الواقع و التحديات

عنوان المداخلة: تأثير برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية لتحصيل مهارة السحق للكرة الطائرة _دراسة ميدانية بأندية
رابطة بجاية لكرة الطائرة والتي تندرج ضمن محور رقم 02: التدريب الرياضي.

معلومات شخصية: ط.د : طاهير عمار

الدرجة العلمية : طالب السنة الثانية دكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية جامعة بسكرة

التخصص: التحضير النفسي الرياضي

البريد الإلكتروني: ammar.tahir@univ.biskra

اسم و لقب الأستاذ المشرف : أ.د لزنك أحمد

مؤسسة الانتماء: جامعة بسكرة

الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي

ملخص البحث :

هدفت هذه الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي فريق الشبيبة الرياضية لمدينة خراطة للكرة الطائرة و الإرتقاء بمستوى أداء مهارة الضربة الساحقة ، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح . و استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي للقياس القبلي و البعدي للمجموعة العينة على واحدة قوامها (12 سنة) ناشئا من (12-15 سنة) من فريق الشبيبة الرياضية لمدينة خراطة و من أهم نتائجها : أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرة البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين و الذراعين ، والرشاقة، ومرونة الكتفين ، والمرونة الخلفية للعمود الفقري، والسرعة الحركية و الدقة) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة البدنية الخاصة و مهارات الضربة الساحقة و لصالح القياس البعدي حيث بلغت متوسط نسبة التحسن العام للقدرات البدنية الخاصة مجتمعة (23.8) و بلغة نسبة التحسن للضربة الساحقة (30.4)

الكلمات المفتاحية: الضربة الساحقة، القدرات البدنية، الكرة الطائرة، الناشئين

Abstract :

This study aimed to identify the effectiveness of a proposed training program to improve the physical abilities of the smash hit skill among the youth sports team of the city of Kharata in volleyball and to raise the level of performance of the smash hit skill, through the design of a proposed training program. The researcher used the quasi-experimental method for the tribal and remote measurement of the sample group on one, consisting of (12 years), emerging from (12-15 years) from the youth sports team of the city of Kharata (2010-2011), and one of its most important results : that the proposed training program led to an improvement Most of the variables of special physical ability (strength characteristic of the speed of the legs and arms, agility, flexibility of the shoulders, flexibility of the back of the spine, motor speed and accuracy) and there are statistically significant differences between the tribal and remote measurements of each of the special physical abilities and skills of crushing blow and In favor of the dimensional measurement, where the average overall improvement rate for the combined special physical abilities was (23.8), and in terms of the improvement rate for the field stroke (30.4)

Key words :The smash hit, physicalabilities, volleyball, juniors