

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

## أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة – صنف أشبال –

(دراسة ميدانية على لاعبي نادي الكرة الطائرة بوسعادة NVB)

1- بن سالم سالم، 2- بن القمر هشام 3- بن هني عبد القادر

### الملخص:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، فقد ازداد اللعب الحديث صعوبة و تعقيدا، فالقوة المميزة بالسرعة التي يحتاج إليها اللاعب الآن أصبحت كبيرة، حيث تعد إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص للاعب الكرة الطائرة، ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة و التي تهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة .

حيث قمنا بأخذ مجموعتين "شاهدة و تجريبية" كل منهما مكونة من 10 لاعبين صنف أشبال من نادي الكرة الطائرة "بوسعادة"، طبقنا البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية و الذي استغرق 8 أسابيع مع تطبيق 3 اختبارات، 2 منهم بدنية و اختبار مهاري على كلتا المجموعتين ( قبلي و بعدي )، حيث أظهرت نتائج بحثنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي عند المجموعة التجريبية، و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بين المجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات الثلاثة.

**الكلمات الدالة:** البرنامج التدريبي - تطوير - القوة المميزة بالسرعة - كرة الطائرة.

### **The title of the study: The impact of a proposed training program in the development of the power of speed to reach the blockage wall among volleyball players-category.**

#### **Abstract:**

Volleyball is currently considered as one of the most prestigious games that are practiced among international and Olympic gatherings, However, the speed of the actual game is much more complex, The power of speed which the player needs now is becoming much bigger, as the power of the game is one of the elements of the physical preparation of volleyball player, from which come the importance of this study in order to identify the impact of the proposed training program in the development of power-speed of the lower limbs to reach the wall of black in volleyball.

We took two groups, a "witness and experimental" group, Each of them consisted of 10 players(Cadet category) from a volleyball club Bou-saada,We applied the training program on the experimental group during 8 weeks with the application of 3 tests, 2 of them physical and one technical on both groups ( pre and post).

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

The resultants of our research showed that there were significant statistical differences between Pre and post - test in the experimental group, and significant statistical differences in the post test between the two groups (witness and experimental) For the experimental group in the three tests.

**Keywords:** Training program – Development – The power of speed – Volleyball.

## I – مقدمة:

يتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التدريبية، و يعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز، حيث تتميز رياضة الكرة الطائرة بتعدد المهارات المستعملة فيها والتي من خلال الأداء الصحيح والكامل يصل الفرد إلى الأداء الجيد (عادل عبد البصير علي، 1999، ص31). وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات كالب برامج التدريبية، كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالقوة المميزة بالسرعة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كالصد (أحمد خاطر، و على البيك، 1996، ص 28)، ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول اقتراح برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال. و قد استندنا في دراستنا على بعض الدراسات السابقة و التي لها صلة بالموضوع مثل دراسة "بوساق حسان 2015" ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، و التي هدفت إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة الانفجارية لأداء مهارة الصد أشبال، و أشارت النتائج إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد، و دراسة "عماري حسام الدين 2015" ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، حيث هدفت الدراسة إلى وضع وحدات تدريبية مقترحة للتعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية وحائط الصد، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح التجريبية، و كذا دراسة "بغداد محمد الحواس 2016" ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، و التي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة، و استنتج الباحث أن التدريب البليومتري من خلال البرنامج المطبق له تأثير ايجابي على الارتقاء لحائط الصد. و من هنا تكمن مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟  
و عليه فإن دراستنا تنطلق من التساؤلات الجزئية التالية:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية؟
  - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الشاهدة ؟
  - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية؟
  - 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية؟
- فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

**الفرضيات الجزئية:**

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الشاهدة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية.

## II - الطريقة والأدوات:

- 1- **العينة وطرق اختيارها:** لذا قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، وتمثلت عينة البحث لاعبي نادي الكرة الطائرة بوسعادة، مكونة من 20 لاعب، تنقسم إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية كل منهما مكونة من 10 لاعبين .
- 2- **إجراءات الدراسة:**

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

**1-2 - المنهج المتبع:** تم اختيار المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث, فهو الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ( بوداود عبد اليمين، و عطاء الله أحمد، 2009، ص136. ص 137).

**2-2 - تحديد متغيرات الدراسة:**

- المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح

- المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد.

**الجدول (1): يمثل تجانس عينة الدراسة:**

وسائل إحصائية المتغيرات	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	دلالة (ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	17.4	0.516	17.5	0.527	0.429	0.678	غير دال
الوزن	66.7	3.198	66.8	3.224	0.069	0.946	غير دال
الطول	177.2	4.237	177.6	4.247	0.154	0.881	غير دال

يتبين من الجدول (1) أن دلالة ت بالنسبة لجميع المتغيرات كانت أقل من 0.05 و هو ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول ، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

**2-3 - أدوات الدراسة:**

استعملنا مجموعة اختبارات 2 منها بدنية و اختبار مهاري والتي تمثلت في اختبار الارتقاء لسارجننت « Sargent test »، و اختبار الوثب إلى الأمام ليوروفيت « Euro fit test » لقياس القوة المميزة بالسرعة و اختبار مهارة الصد، و التي أجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي.

**جدول 2 : يمثل حساب معاملات الصدق و الثبات للاختبارات الثلاث:**

الرقم	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار الارتقاء (القفز العمودي)	0.97	0.98
02	اختبار الوثب إلى الأمام	0.96	0.97
03	اختبار مهارة الصد	0.92	0.95

يتضح لنا من الجدول رقم (02) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة قريبة من الـ 01 وبالتالي فإن معامل الثبات قوي ومعامل الصدق له درجة عالية، كل هذا يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل  
مجالات الدراسة:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

المجال البشري: تمت الدراسة على نادي الكرة الطائرة بوسعادة أشبال كمجتمع للدراسة حيث تم تقسيم الفريق إلى مجموعة شاهدة و أخرى تجريبية كل منهما تضم 10 لاعبين.  
المجال المكاني: جرت الدراسة داخل مقر تدريبات الفريق و ذلك بالقاعة المتعددة الرياضات ببوسعادة.  
المجال الزمني: الاختبار الأول : 2016/10/14 إعادة الاختبار : 2016/10/28  
إجراءات التطبيق الميداني للدراسة: من: 2016/11/03 إلى غاية: 2017/01/05  
التجربة الرئيسية للبحث :

تضمن البرنامج التدريبي 16 وحدة تدريبية ، حيث استغرقت ثمانية أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام (الاثنين - الخميس) من الساعة 17:30 إلى 19:00، حيث استغرقت مدت تنفيذ التمارين من 25 إلى 35 دقيقة من مدة الحصة ككل مع احتساب فترات الراحة.  
القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي .  
وذلك في يوم 2016/10/31 .  
القياس البعدي :تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي .  
وذلك في يوم 2017/01/05 .  
حيث اعتمدنا بالأساس على طريقة التدريب البليومتري و التكراري بدرجة أكبر و التدريب الدائري و كذا التدريب الفكري بنوعيه، كل منهم بما يتناسب مع نوع التمرين و كذا الهدف العام و الخاص.

## 2 - 4 - الأدوات الإحصائية:

تم معالجة الاختبارات بالأساليب الإحصائية المناسبة كعامل الارتباط "سبيرمان" « Spearman correlation » و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري، و كذا ت ستودنت « T-test » .  
1- المتوسط الحسابي:  
2- الانحراف المعياري:  
3- (ت) استيودنت:

## III - النتائج :

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

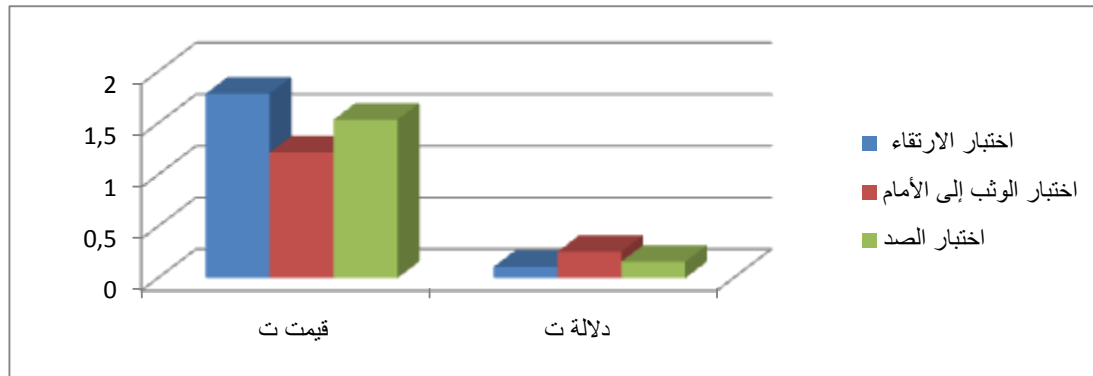
### الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

اختبار الصد	اختبار الوثب إلى الأمام	اختبار الارتفاع	الاختبارات	
			الشاهدة	التجريبية
6.4	6.005	43.8	المتوسط الحسابي	الشاهدة
7.3	6.195	49.8	الانحراف المعياري	التجريبية
1.264	0.189	10.239	قيمة ت	الشاهدة
1.337	0.482	8.175	دلالة ت	التجريبية
1.536	1.217	1.789		الشاهدة و التجريبية
0.159	0.255	0.108		

الفرض الصفري اذا  $sig > 0.05$  لا توجد فروق و الفرض البديل اذا  $sig < 0.05$  توجد فروق

نلاحظ من الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لكل من الاختبارات الثلاث بالنسبة للمجموعة الشاهدة قدر ب (43.8, 6.005, 6.4) على التوالي، أما المجموعة التجريبية فكان (49.8, 6.195, 7.3) على التوالي، أما الانحراف المعياري ف سجل (10.239, 1.089, 1.264) على التوالي بالنسبة للمجموعة الشاهدة، و (8.175, 0.482, 1.337) على التوالي بالنسبة للمجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات الثلاث.

من جهة أخرى فقد قدرت قيمت ت بالنسبة لجميع الاختبارات (1.789, 1.217, 1.536) على التوالي، أما دلالتها ف سجلت قيمة (0.108, 0.255, 0.159) على التوالي.



### مدرج بياني (1) يمثل دلالة ت للنتائج القبلية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

نلاحظ من الشكل (1) أن دلالة ت أكبر من 0.05 في جميع الاختبارات و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين كل من المجموعتين الشاهدة و التجريبية، و يعتبر هذا أمر طبيعي بما أن المجموعتين كانت تخضع لنفس البرنامج التدريبي.

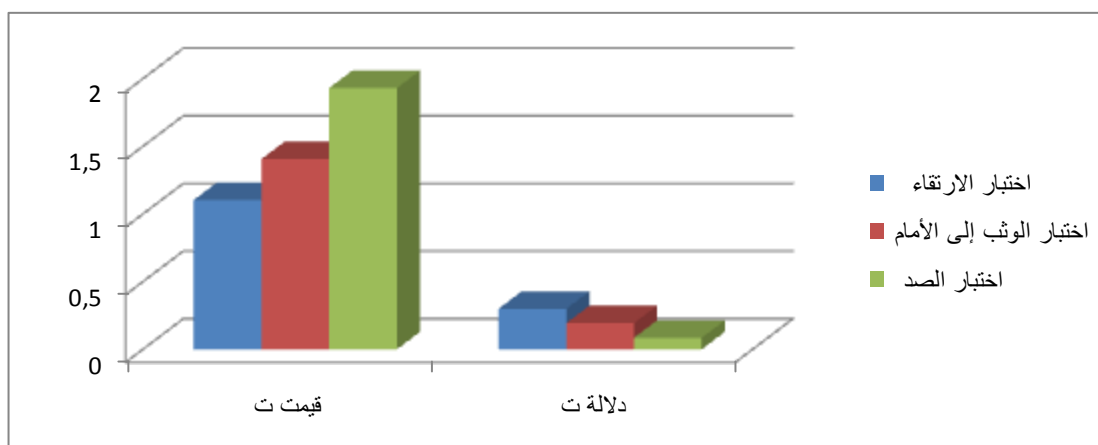
### الجدول 04 : يبين مقارنة بين النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الاختبارات		اختبار الارتقاء	اختبار الوثب إلى الأمام	اختبار الصد
المتوسط الحسابي	قبلي	43.9	6.005	6.4
	بعدي	43.4	6.02	7.4
الانحراف المعياري	قبلي	10.354	0.189	1.264
	بعدي	10.946	0.193	1.349
قيمة ت	قبلي	1.103	1.406	1.931
دلالة ت	و بعدي	0.299	0.193	0.085

الفرض الصفري إذا  $sig > 0.05$  لا توجد فروق و الفرض البديل إذا  $sig < 0.05$  توجد فروق

يتبين لنا من الجدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية لجميع الاختبارات بالنسبة للمجموعة الشاهدة قدر ب (6.4, 6.005, 43.9) على التوالي، أما المجموعة التجريبية فكان (6.02, 43.4, 6.02, 7.4) على التوالي، أما بالنسبة للانحراف المعياري فسجل قيمة (1.264, 1.189, 10.354) على التوالي لدى المجموعة الشاهدة، و (1.349, 0.193, 10.946) تواليا بالنسبة للمجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات الثلاث. أما قيمت ت فقد قدرت ب (1.103, 1.406, 1.931) على التوالي، بمستوى الدلالة (0.299, 0.193, 0.058) تواليا بالنسبة لجميع الاختبارات.



## مدرج بياني (2) يمثل دلالة ت بين النتائج القبليّة و البعديّة للمجموعة الشاهدة

من الشكل رقم (2) يتبين لنا أن دلالة ت أكبر من 0.05 في جميع الاختبارات و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الاختبار القبلي و البعدي عند المجموعة الشاهدة، و ذلك لعدم تطبيع البرنامج التدريبي المقترح.

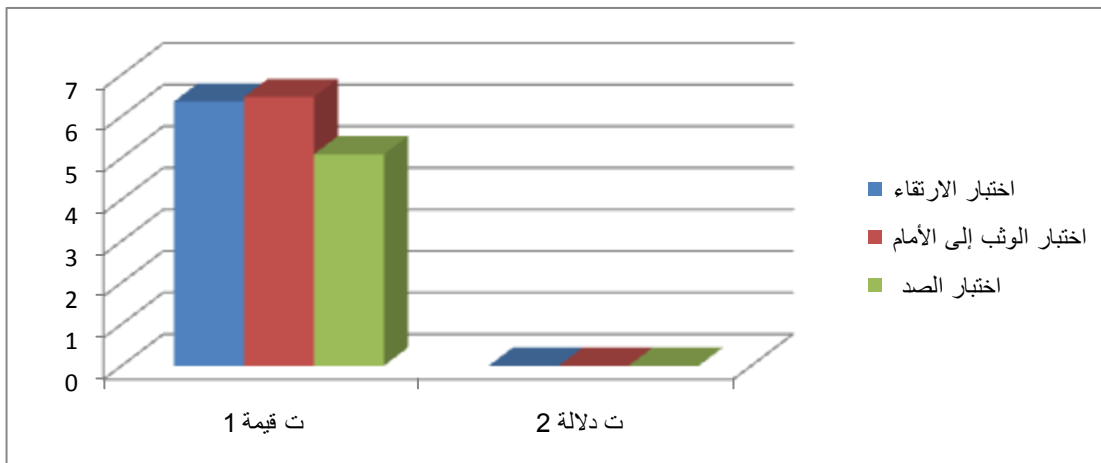
الجدول 05 : يبين مقارنة بين النتائج القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

اختبار الصد	اختبار الوثب إلى الأمام	اختبار الارتقاء	الاختبارات	
7.3	6.195	53.5	قبلي	المتوسط
10.5	6.435	61.5	بعدي	الحسابي
1.337	0.482	9.445	قبلي	الانحراف
1.354	0.437	10.255	بعدي	المعياري
5.088	6.466	6.359	قبلي	قيمة ت
0.001	0.001	0.001	و بعدي	دلالة ت
الفرض الصفري اذا $\text{sig} > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $\text{sig} < 0.05$ توجد فروق				

من الجدول (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لكل من الاختبارات الثلاث بالنسبة للمجموعة الشاهدة قدر ب (53.5, 6.195, 7.3) على التوالي، أما المجموعة التجريبية فكان (61.5, 6.435, 10.5) على التوالي، أما الانحراف المعياري فسجل (9.445, 0.482, 1.337) على التوالي بالنسبة للمجموعة الشاهدة، و (10.255, 0.437, 1.354) على التوالي بالنسبة للمجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات الثلاث.

و من جهة أخرى فقدرت قيمت ت بالنسبة لجميع الاختبارات (6.359, 6.466, 5.088) تواليًا، أما مستوى الدلالة فقدر ب (0.001, 0.001, 0.001) على التوالي.



### مدرج بياني (3) يمثل دلالة ت بين النتائج القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية

يتبين لنا من الشكل (3) أن دلالة ت أصغر من 0.05 بالنسبة للاختبارات الثلاث هذا و إن دل فإنما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الاختبار القبلي و البعدي عند المجموعة التجريبية، و يرجع ذلك لتطبيق البرنامج المقترح.



عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

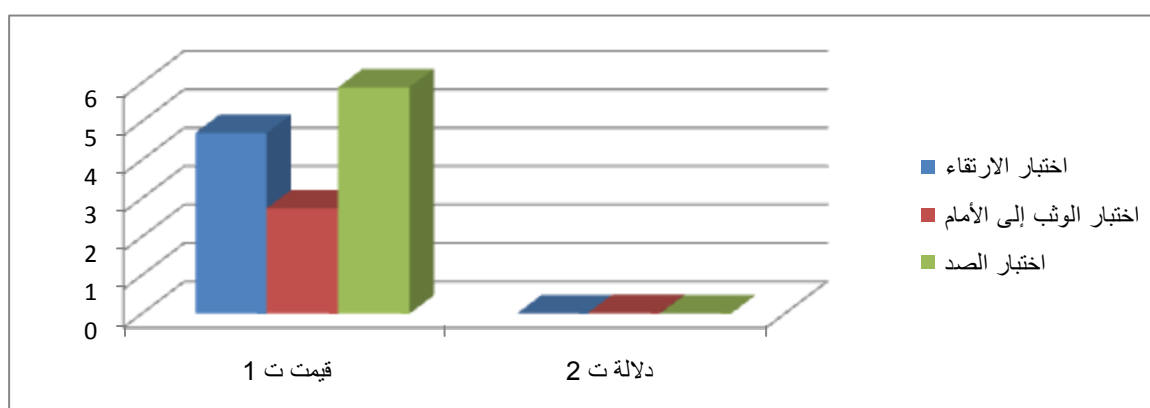
### الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

اختبار الصد	اختبار الوثب إلى الأمام	اختبار الارتقاء	الاختبارات	
			الشاهدة	التجريبية
7.4	6.02	43.4	المتوسط الحسابي	
10.5	6.435	58.7	الانحراف المعياري	
1.349	0.193	10.946	قيمة ت	
1.354	0.437	7.689	دلالة ت	
5.894	2.740	4.704		
0.001	0.023	0.001		

الفرض الصفري اذا  $sig > 0.05$  لا توجد فروق و الفرض البديل اذا  $sig < 0.05$  توجد فروق

يتضح لنا من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة الشاهدة قدر ب (43.4, 6.02, 7.4) على التوالي لكل من الاختبارات الثلاث ، و (58.7, 6.435, 10.5) تواليا بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما الانحراف المعياري فسجل قيم (10.946, 0.193, 1.349) على التوالي بالنسبة للمجموعة الشاهدة، و (7.689, 0.437, 1.354) بالنسبة للمجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات الثلاث.

أما قيمت ت بالنسبة للاختبارات الثلاث فقدرت ب (4.704, 2.740, 5.894) على التوالي، أما دلالتها فسجلت (0.001, 0.001, 0.001) تواليا.



### مدرج بياني (4) يمثل دلالة ت للنتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

نلاحظ من الشكل رقم (4) أن دلالة ت أقل من 0.05 في جميع الاختبارات و بالتالي يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين كل من المجموعتين الشاهدة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية، مسجلين بذلك تحسن في جميع الاختبارات المطبقة و السبب هو تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية دون العينة الشاهدة.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

## VI – المناقشة:

### 1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

من الجدول (3) و الشكل (1) يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الشاهدة و التجريبية، و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بعد على المختبرين و تعرضهم لنفس البرنامج المطبق من طرف المدرب، و منه نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت.

### 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

يتبين لنا من الجدول (4) و الشكل رقم (2) تحسن معتبر في الارتقاء و هذا راجع إلى التدريب المتواصل مع الفريق بشكل عادي، إلا أن هذا التحسن لم يكن كافيا و ذلك لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي عند المجموعة الشاهدة، و هذا لعدم تعرضهم للبرنامج التدريبي المقترح و بالتالي تكون الفرضية الثانية قد تحققت.

### 3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها، ومن خلال اختبارات الفرضية الثالثة، يتضح لنا من الجدول (5) و الشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء عند المجموعة التجريبية، فهذه النتائج تفسر لنا أثر الوحدات التدريبية لتحسين الارتقاء والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين قدرة الارتقاء على عكس المجموعة الشاهدة حيث أبدت تحسن طفيف، و ذلك لما لطرق التدريب من أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، و هذا ما يتفق مع (دراسة بغدادي محمد الحواس 2016) و التي خلصت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للبرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري عند المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي، و هذا ما أكده (عبد العزيز) حيث اعتبر أن التديب البليومتري عبارة عن أنشطة تتضمن دورة مد و انقباض للعضلة العاملة مما يتسبب في مرونتها و يعمل على استعادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة و الناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة و سرعة أكبر في الأداء، من جهة أخرى فإن هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي، حيث أن القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس و ذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع و أكثر تفجرا

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

و بالتالي ارتقاء أكبر (عبد العزيز النمر، 1996ص19)، حيث ركز الباحثون على هذا النوع من التدريب خلال الوحدات التدريبية المقترحة، مما يدل على تحقق الفرضية الثالثة.  
4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها و على ضوء نتائج كل من الجدول (6) و الشكل (4) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية، و يعزو الباحثون ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية و كفاءته، حيث تجاوب اللاعبون مع الوحدات التدريبية مما أعطى ارتقاء أكبر خلال أقل زمن ممكن، و ذلك راجع لنجاعة البرنامج التدريبي المقترح، و هذا ما يتفق مع دراسة (عماري حسام الدين 2015) و التي توصل من خلالها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لصالح التجريبية، مما أكده كل من (ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي) حيث اعتبر أن القوة الانفجارية تعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية للارتقاء التي تعتمد على مقاومة عالية جداً، أي أنها الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جداً، ولذلك تكون خاصية القوة الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية (ضياء الخياط، ونوفل محمد الحياي، 2001 ، ص40)، و هذا ما تطرق إليه مؤيد جاسم ( 2005. ص 92) بأن لتطوير القوة القسوى الأثر الكبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة، مما يؤكد صحت الفرضية الرابعة.

## V - خلاصة :

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول و مناقشتها يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي المقترح أعطى نتائج إيجابية فيما يخص تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية، و بالتالي تطوير الارتقاء لوصول اللاعب إلى أعلى نقطة في أقل زمن ممكن للقيام بعملية الصد على أحسن وجه، و هذا راجع إلى الاختيار الأمثل لمجموعة التمارين المقترحة و التي تم اختيارها بعناية بما يتناسب مع إمكانيات اللاعبين البدنية و المهارية و الهدف العام و الأهداف الجزئية للحصص التدريبية، و كذا التوزيع المناسب لحمل التدريب "شدة - حجم - كثافة" من خلال الالتزام بمبادئ حمل التدريب، إذ أن المستوى العالي للقدرة العضلية ضروري للانجاز الرياضي و أن مستويات القوة يمكن أن تميز بين الرياضيين بمختلف المستويات ليس فقط في المنافسات حتى في مختلف الألعاب

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الرياضية، إذ أن القدرة العضلية تزداد عندما تخضع لشدة معينة و بدرجة ما لو كانت أكبر من مقدرتها الطبيعية و بدرجة معقولة، فإنها سوف تستجيب بصورة فعالة ،لذا نقترح على المدربين:  
- الاهتمام بتعليم مهارة الصد بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها، كما أننا نقترح أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.  
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة أداء الصد.

#### IV - الإحالات والمراجع:

- 1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح. (1998). التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية. ط 1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 2- أمر الله أحمد البسطاسي. (1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته. ط 1. الاسكندرية، مصر: دار منشأة المعارف.
- 3- الجسماني عبد العالي. (1996). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. ط 1. بيروت، لبنان : الدار العربية للعلوم ناشرون.
- 4- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. ط 1. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 5- خاطر أحمد، البيك علي. (1996). القياس في المجال الرياضي. ط 4. القاهرة، مصر: دار الكتاب الجديدة.
- 6- شعلان إبراهيم، العفيفي محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. ط 1. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 7- ضياء الخياط، ونوفل محمد الحيال. 2001. كرة اليد. ط 2 ، الموصل. العراق: دار الكتب للطباعة و النشر.
- 8- عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق. ط 1. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 9- عبد العزيز النمر. (1996). التدريب الرياضي. ط 1. القاهرة. مصر: مركز الكتاب للنشر.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"  
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- 10- علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة: تاريخ، تعلم، تدريب، قانون. ط 1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 11- قاسم حسن المندلوي، محمود عبد الله الشاطي. (1987). التدريب الرياضي والأرقام القياسي. ط 1 الموصل، العراق : دار الكتب للطباعة والنشر.
- 12- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية. ط 1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 13- مؤيد جاسم عباس الحمداني. بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية و تأثيرها على التكيف الفيزيولوجي و البدني للقوة العضلية. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية جامعة بغداد. بغداد. العراق 2005.