

ARA	اثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
FRA	L'impact d'un programme d'entrainement proposé pour la préparation physique intégrée sur le développement de la flexibilité et la technique de réception dans le volley-ball catégorie cadet
ENG	The study aims to identify the impact of the training program built in to the development of flexibility and the skill of reception of volley ball players under 17 years old.

الهاتف : 0660536765 البريد الالكتروني : Hakim.ghellab7@gmail.com	The author (1) : D/ MEGAG KAMEL University : Mohamed Boudiaf – M'sila The author (2): /GHELLAB HAKIM University : Djilali Bounaama Khemis Miliana Laboratory :/	المؤلف (1) : د. مقاق كمال الجامعة : محمد بوضياف - المسيلة المؤلف (2) : ط.د/ غلاب حكيم الجامعة : جيلالي بونعاما خميس مليانة مخبر الإنتماء: /
---	---	---

معلومات المقال : - تاريخ الاستلام : 09/04/2018 - تاريخ المراجعة : 16/09/2018 - تاريخ قبول النشر : 28/11/2018	المخلص : تهدف هذه الدراسة لتعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج في تنمية المرونة و مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، وقد تكونت عينة الدراسة من 24 لاعب تم اختيارهم بالطريقة القصدية من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة و فريق اتلتيك المسيلة للكرة الطائرة. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، على مجموعتين واحدة تجريبية، وأخرى شاهدة ضمت كل واحدة منهما عشرة (12) لاعبين، هذا وتم الاستعانة بالاختبارات البدنية (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف الأمام) و طريقة الملاحظة المباشرة بالنسبة إلى مهارة الاستقبال و خلصت الدراسة الى النتائج و التوصيات التالية: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة
الكلمات المفتاحية :	

<p>- التحضير البدني - المدمج - المرونة - الكرة الطائرة</p>	<p>التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار و الملاحظة البعديين و لصالح المجموعة التجريبية . أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على تنمية المرونة. - البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تطوير مهارة الاستقبال. - الضرورة لتكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذه الفئة -إجراء دراسات تتناول عناصر اللياقة البدنية الأخرى من القوة – السرعة... إلخ مع دمجها بالمهارات الأساسية للعبة. - زيادة تطبيق التدريب البدني المدمج على الفرق التي لا تقوم بالتدريبات اليومية لعدم التأخر في العمل</p>
<p><b>mots clés :</b> intégré - La réception - Entraînement sportif - Volley- ball - Technique</p>	<p><b>RÉSUMÉ :</b> L'objectif de cette étude est d'identifier l'impact du programme de formation proposé pour le développement de la flexibilité et la technique de la réception pour les joueurs de volleyball de moins de 17 ans L'échantillon de l'étude comprenait 24 joueurs choisis par l'objectif de l'équipe de volleyball olympique et de l'équipe de volleyball Athletic Mascala. . Les méthodes expérimentales ont été utilisées dans deux groupes expérimentaux comprenant chacun 12 (12) joueurs. Des tests physiques ont été utilisés (le test pour courber le tronc en avant pour se lever) et la méthode d'observation directe pour les compétences de réception différences statistiquement significatives entre le test et les observations tribales et postérieures du groupe expérimental. En faveur de l'observation cachée. - Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et l'observation à distance et en faveur du groupe expérimental. Que l'application du programme de formation proposé a eu un impact positif sur le développement de la flexibilité.</p>

- Le programme de formation proposé a permis de développer les compétences d'accueil.
- La nécessité d'intensifier les formations pour les formateurs de cette catégorie.
- Mener des études sur d'autres éléments de fitness liés à la force - la vitesse, combinés aux techniques de base du jeu.
- Augmenter l'application de l'entraînement physique intégré aux équipes qui n'effectuent pas d'exercices quotidiens sans retard au travail.

#### مقدمة :

إن لعبة الكرة الطائرة أصبحت أحد المظاهر المدنية الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء اللاعب الجديد , فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة أداء الفريق واللاعب , في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة في أفضل صورها, فالمستويات التي نجح اللاعبون في أدائها أصبح تجسيدا حيا لمقدرة اللاعب على أداء معجزات تخطت الممكن الى ما كان يعتقد البعض انه غير ممكن.

مما سبق يتضح أن التدريب في لعبة الكرة الطائرة عبارة عن صياغة فريدة, لمجموعة من المعارف والعلوم التي يصغها المتخصصين بغرض رفع قدرات اللاعبين والفريق لتحقيق الأداء الممتاز و لضمان تدريب ناجح و فعال كان من الضروري على المعنيين بشأن الرياضي إتباع أحسن الطرق و أنجعها , و الإلمام بالعلوم الأساسية الخاصة بالتدريب و معرفة الخصائص ودراسة المراحل العمرية و الاعتناء بها , وتنمية الصفات البدنية مع تطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لكونهم يشكلون اللبنة الأساسية لفرق الأكاير .

#### - إشكالية الدراسة:

عرفت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا في مجال التحضير البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع القدرات البدنية و المهارة بما يتوافق مع مواقف الأداء في الكرة الطائرة , و الوصول بالرياضي الى الحالة البدنية و المهارة و الخططية و تطويرها الى أقصى مدى ممكن , و لذا اصبح إلزاما على المدرب الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و كيفية إعداد البرامج و الوحدات التدريبية التي تتخللها أسس و مناهج تواكب تطور هذه الرياضة ,

إن استخدام التحضير البدني المدمج تعد ضرورة ملحة لإدماج الكرة في العملية البدنية مما يسمح باكتساب القدرات المهارية للاعب و هو الأفضل الأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية ، وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري (Alexandredella. 2008) ، حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة مساليتي لخضر حول "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم على إن البرنامج اثر إيجابيا على تنمية صفة القوة و السرعة مع تطوير المهارات الأساسية لتلك اللعبة عند لاعبي فئة أقل من 20 سنة ، لاسيما لعبة الكرة الطائرة التي تعتمد على الجانب البدني عند اداء المهارات الخاصة بها أثناء المنافسات ، فإن المتطلبات البدنية لكل رياضة و ما لها من أهمية يختلف التركيز عليها من صفة إلى أخرى حسب الاختصاص الممارس و نوعية المناصر في الرياضات الجماعية و لتنمية إحدى الصفات لا يكون العمل فرديا ، حيث توجد صفات أساسية تنهى مع صفات أخرى و ذلك ما نجده في المرونة حيث أنها صفة من الصفات الأخرى مثل القوة و السرعة و ذلك لعمل المفصل إلى اكبر مدى ممكن.

وكل الرياضيات تتطلب هذه اللعبة مهارات حركية يجب تعلمها و إتقانها قصد الوصول إلى المستوى المناسب ، والتي تتباين في نوعها و أهدافها و درجة تعقيدها ومن جملة هذه المهارات مهارة الاستقبال التي تعتبر من أهم التقنيات الدفاعية ، بحيث إذا تم التحكم فيها من الجانب التقني و الحضور البدني من خلال المرونة الجيدة للرياضي بإمكان إن يعطي للفريق فرصة لبناء هجمة قد تكون فعالة و تضع الفريق في نقطة القوة ( اللجنة الاولمبية الجزائرية ، 1997، ص.79) ، و من خلال تتبعنا و ملاحظتنا الميدانية للمقابلات و تدريبات فئة الأشبال هناك فصل بين العمل البدني و المهاري وإهدار للوقت مع عدم وضع اللاعب في حالات المنافسة الحقيقية من خلال عدم وقوفه في الوضعية الأساسية بوجود نقص في مرونته الجسمية لتعامل مع بعض وضعيات الاستقبال ، و رغم إن هذه التقنية من تقنيات الأساسية لدرجة أن أهميتها لم تجعلها اختيارية في المباراة بل ضرورة و لا بد من أدائها بشكل صحيح و فعال مع مرونة الجسم المثالية.

وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج تأثير على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في

الكرة؟

- فرضية عامة :

- للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج تأثير على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة.

### - الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار والملاحظة القبليين .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار والملاحظة البعديين و لصالح المجموعة التجريبية الطائرة ؟
- أهداف الدراسة
- أ- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين الكرة الطائرة فئة أشبال لتنمية المرونة.
- ب- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة الطائرة.
- ت- معرفة الفروق في نتائج الاختبار البدني و ملاحظة المهارة البعديين بين العينة الضابطة و العينة التجريبية .
- أهمية الدراسة
- الاهتمام باستخدام شكل من الإعداد البدني (التحضير البدني المدمج) في تنمية مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة.
- معرفة الأثر الإيجابي للتحضير البدني المدمج على تنمية صفة المرونة و المواكبة للتطورات في الطرق التدريبية الحديثة.
- الكلمات الدالة في الدراسة
- الأداء المهاري :
- الأداء لغة : هو مقياس لما تم إنجازه أو تقديمه بواسطة نظام ، أو شخص أو فريق أو عملية أو خدمة .
- المهاري : مهارة : ( اسم) مصدرها مهر و هي القدرة على أداء عمل بحذق وبراعة و مهارة يدوية الإجمالي : هو القدرة على إتقان و تنفيذ اللاعب مجموعة من الحركات الرياضية بانسيابية و سهولة تامة يكتسبها من خلال حبه للعبة و الرغبة فيها ، و يسعى إلى تطويرها بوضع برامج تدريبية ، بالإضافة إلى الوسائل المساعدة كالمدرسين و الأجهزة و غيرها من العوامل المساعدة بغرض تحقيق أفضل نتائج و الوصول الى اعلى المستويات التي يرغب الوصول إليها.

- البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف( القادوس ، 1993 ، ص.40).
- التحضير البدني : العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة و الخاصة ( البسطويسي ،1990، ص.30).
- التحضير البدني المدمج :عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهنية و البدنية للاعبين ( Dellal.2008.p.01).
- الإجرائي: تحقيق تطور متزامن لبعض المؤهلات البدنية أين تصمم وحدات الإعداد البدني من اجل دمج العناصر المميزة للنشاط أو التدريب من مهارات تقنية أو خطوية .
- المرونة: إختلف العلماء في إعطاء تعريف موحد للمرونة منه من عرفها على أساس انها مدى الحركة المتاحة في مفصل أو عدة مفاصل ( عبد العزيز نمر ز آخرون ، 1997 ، ص.19 ) الإجرائي : هو امتداد المفصل إلى اكبر حد ممكن .
- الاستقبال لغة: مصدر استقبال مواجهة الشيء وجها لوجه (قاموس عربي عربي ،1971، ص 111).

اصطلاحا: مهارة الاستقبال هي استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب ، و ذلك لامتناس سرعتها وقوتها و تمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين ، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة و سرعتها ووضعية اللاعب المستقبل (علي مصطفى طه ، 1999، ص.71)

إجرائيا:هو استقبال الكرة المرسله من إرسال لاعب الفريق المنافس وعدم تركها تسقط داخل الملعب لإعطائها للمعد و تمرر من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين إلى المعد في أحسن وضعية .

#### - الكرة الطائرة:

إجرائيا: هي لعبة رياضية جماعية تقوم على أساس بقاء الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض ومحاولة إسقاطها في جهة الفريق المنافس وذلك عبر تمريرها من فوق الشبكة الفاصلة بين الفريقين ، وكل فريق يتكون من 6لاعبين على الميدان ، ولكل فريق الحق في 3لمسات للكرة قبل إسقاطها في ملعب المنافس ، وتحسب النقطة إذا سقطت على الأرض أو تم ارتكاب الخطأ .

#### - الدراسات السابقة

الدراسة الأولى : مسيلتي لخضر سنة 2014 العنوان :توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

### أهم الاستنتاجات :

- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحضير البدني المدمج أثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.

- البرنامج التدريبي المقترح لتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرأس ، الركض المنعرج) .

- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصتها في تدريب الناشئين

الدراسة الثانية: فغلول سنوسي 2011.

العنوان: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم

### أهم الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

- أظهرت فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة تأثير ايجابيا على تطوير تحمل السرعة .

نقص إمام المدربين في كيفية تسطير الأهداف .(سنوسي، 2011)

- الدراسة الثالثة: عبد القادر مصطفىاوي 2009:

العنوان : توظيف تمارين بدنية مدمجة و مهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة (16-18) سنة.

### أهم الاستنتاجات :

ان استخدام التمارين البدنية و المهارية لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل ايجابي لتطوير هذه الصفة.

الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين و لكن تطور مجموعة التدريب على التمارين

البدنية و المهارية كان أفضل من الأخرى التي تدرت على التمارين البدنية فقد ( مصطفىاوي ، 2009).

الدراسة الثالثة: لخضر مساليتي 2009.

العنوان : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية و أثرها على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .

### أهم الاستنتاجات:

- إن استخدام البرنامج التدريبي مقترح قد اثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين أواسط .

- أدى البرنامج التدريبي تقترح على تحسين و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ( ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج ، رمية تماس ).
- الدراسة الرابعة: أحمد احسن 1996.
- العنوان : اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهاج المقرر
- أهم الاستنتاجات :
- توصل إلى معرفة المنهاج المقترح على الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث .
- أهم التوصيات :
- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية في الوحدات التدريبية - الاعتماد على القياسات و الاختبارات في تقييم مستوى الطلبة و تقويم المنهاج التدريبي
- الدراسة الاستطلاعية :
- لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالب الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة :
- التوجه إلى مديرية الشباب و الرياضة لمعرفة عدد النوادي المنخرطة.
  - تصنيف أفراد العينة لمجموعات متجانسة.
  - اختيار البرنامج التدريبي المدمج المناسب للتنبؤ بالتحسين المرونة و الاستقبال.
  - تحديد انساب الاختبارات لقياس المرونة و بناء شبكة ملاحظة لقياس الاستقبال.
  - الحصول على موافقة من الإدارة للقيام بهذه الدراسة .
  - الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالاختبار.
- المجال المكاني :
- القاعة المتعدد الرياضيات بالمسيلة أما فيما يخص الاختبارات كانت على مستوى القاعة الجديدة تابعة للمركب الرياضي .
- مجال الزماني:
- الجانب النظري في 20-12-2016 .والجانب التطبيقي في 01-01-2017.
- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي.
- مجتمع وعينة الدراسة :
- المجتمع الأصلي لبحثنا هذا هم فرق الكرة الطائرة لولاية المسيلة صنف أشبال المنتمون إلى الرابطة الجهوية سطيف و عددهم أربعة فرق كل فريق يتشكل من 14 لاعب أي عدد مجتمع البحث هو 48 لاعب في هذه الفئة.

**العينة:** حيث تم اختيار فريقين من ولاية المسيلة لفئة أشبال هو النجم الرياضي المسلي و اتلتيك المسيلة و اخذنا 12 لاعب من كل فريق و استبعدنا المعدين لكل فريق و ذلك لعدم مشاركتهم كثيرا في الاستقبال و اللذين تتراوح أعمارهم (17.16 سنة).

أدوات جمع البيانات والمعلومات: الأختبارات البدنية والملاحظة.

#### - إجراءات التطبيق الميداني

- تم القيام ببناء شبكة ملاحظة على الفريقين اللذان سبق ذكرهما ولفريق النجم الرياضي المسلي يمارس برنامج تدريبي خاص لمدة 60 يوم وهذا بمعدل 04 حصص في الأسبوع وهذا البرنامج التدريبي يرتكز كثيرا على صفة المرونة و تقنية الاستقبال.

- القيام بالاختبارات لمرونة الجذع أي إختبار قبلي للمجموعتين .

القيام بإجراء ملاحظة أولية لمقابلتين للفريق و تسجيل الملاحظات للاعبين

- بعد 60 يوم نقوم بالاختبارات البعدية لمرونة الجذع .

- بعد 60 يوم نقوم بملاحظة أولية لمقابلات للفريق و تسجيل الملاحظات .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات بالأعداد: باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.5

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار والملاحظة القبليين .

الجدول الرابع: يمثل اختبار المرونة القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 12	في حالة وجود تجانس	18.83	0.20	0.84
الضابطة 12	في حالة عدم وجود تجانس	19	0.20	0.84

من خلال نتائج الجدول رقم (04): نأخذ قيمة t للسطر الأول ، حيث بلغت قيمة t 0.20 بمستوى الدلالة 0.84 ، و القيمة 0.84 < 0.05 من بمعنى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي يوجد تجانس.

الجدول الخامس : يمثل شبكة الملاحظة القبيلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 12	في حالة وجود تجانس	25	0.21	0.82
الضابطة 12	في حالة عدم وجود تجانس	25.33	0.21	0.83

من خلال نتائج الجدول رقم (05) : نأخذ قيمة  $t$  للسطر الأول ، حيث بلغت قيمة  $t$  0.21 بمستوى الدلالة 0.82 ، و القيمة  $t < 0.05$  إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي يوجد تجانس. الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين والبعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين . الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين والبعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين .

الجدول السادس: يمثل اختبار المرونة البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية.

العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة "t"	دلالة "t"
12	18.83	21.08	17.23	0.001

من خلال الجدول رقم (06) بلغت قيمة  $t$  17.23 بمستوى الدلالة 0.001، و القيمة  $t > 0.05$  أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع من الوقوف و إلى الأمام و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 18.83 اصغر منه في الاختبار البعدي 21.08.

الجدول السابع : يمثل شبكة الملاحظة البعدية والقبلية للمجموعة التجريبية.

العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة "t"	دلالة "t"
12	25	31.16	4.03	0.002

من خلال الجدول رقم (07) بلغت قيمة t 4.03 بمستوى الدلالة 0.002، و القيمة  $0.05 > 0.002$  أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتقنية الاستقبال و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 25 اصغر منه في الاختبار البعدي 31.16

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار والملاحظة البعديين ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول الثامن : يمثل اختبار المرونة البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" ليفانسن للتيابن	دلالة "f"	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 12	في حالة وجود تباين	21.08	0.15	0.70	2.39	0.02
الضابطة 12	في حالة عدم وجود تباين	19.41			2.39	0.02

من خلال الجدول رقم (08) : بلغت قيمة f 0.15 عند مستوى الدلالة 0.70 و القيمة  $0.05 < 0.70$  إذا يوجد تباين لذا نحتاج لقيمة t من السطر الأول ، حيث بلغت قيمة t 2.39 عند مستوى الدلالة 0.02 ، و القيمة  $0.05 > 0.02$  توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية لان المتوسط الحسابي عند المجموعة التجريبية 21.8 أكبر منه عند المجموعة الضابطة 19.41.

الجدول التاسع : يمثل شبكة الملاحظة البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" ليفانسن للتيباين	دلالة "f"	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 12	في حالة وجود تباين	31.16	0.04	0.83	2.40	0.02
الضابطة 12	في حالة عدم وجود تباين	28.75				

من خلال الجدول رقم (09) : بلغت قيمة f 0.04 عند مستوى الدلالة 0.83 و القيمة  $0.05 < 0.83$  إذا يوجد تباين لذا نحتاج لقيمة t من السطر الأول ، حيث بلغت قيمة t 2.40 عند مستوى الدلالة 0.02 ، و القيمة  $0.05 > 0.02$  توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية لان المتوسط الحسابي عند المجموعة التجريبية 32 أكبر منه عند المجموعة الضابطة 28.75.

#### مناقشة النتائج والفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: التي افترض فيها الباحث ان "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار والملاحظة القبليين".

فمن خلال النتائج المحصل عليها في اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام وشبكة الملاحظة ، في الجدولين (04-05) و في ضوء إجراء الاختبار والملاحظة القبلية لكلا المجموعتين ، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في الجدولين ، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي و هذا راجع إلى الإستراتيجية التي كان يتبناها و يتبعها المدرب الرياضي خلال المراحل و الفترات المختلفة طوال الموسم التدريبي .

الفرضية الجزئية الثانية : و التي افترض الباحث على ان "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين والبعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين " في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدولين (06-07) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار البدني و الملاحظة للمهارة القبلية و البعدية لعينة الدراسة وهذا لصالح الاختبار البعدي الذي أحدث فروق معنوية دالة إحصائية عند تسجيل أطول مسافة ممكنة في الاختبار البدني

و اكبر عدد من الاستقبالات الصحيحة ، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي لتنمية صفة المرونة و مهارة الاستقبال و باستخدام التحضير البدني المدمج ، على وجود هناك فروق ذات دلالة إحصائية التي أجريت للاختبارين القبلي و البعدي جراء هذه الاختبارات حيث وجدت ان هناك تطور على مستوى صفة المرونة و مهارة الاستقبال من خلال استخدام برنامج تدريبي بشكل التحضير البدني المدمج و الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية المرونة و مهارة الاستقبال ، غير ان هذه التنمية راجعة إلى البرنامج التدريبي المقترح بشكل التحضير البدني المدمج التي أجرته ، المجموعة التجريبية لهذا يرى الباحث ان تنمية كل من المرونة و الاستقبال ترجع إلى التحضير البدني المدمج ومن هذا يتضح لنا ان لهذا الشكل من الإعداد البدني أهمية كبيرة على تنمية و تحسين المرونة و الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة ، وهذا ما يتفق مع دراسة احمد أيمن عبد الفتاح و مجدي أحمد شوقي 2006 " تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي الهوكي " وكذا دراسة لخضر مساليقي 2013-2014 " توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم " و عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية .

الفرضية الجزئية الثالثة : و التي افترض فيها الباحث ان " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار والملاحظة البعديين و لصالح المجموعة التجريبية " . ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار ثني الجذع إلى الأمام و ملاحظة الاستقبال في الجدولين (08-09) توضح المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية نتيجة تسجيل أطول مسافة ممكنة في الاختبار البعدي البدني لثني الجذع من الوقوف إلى الأمام و الملاحظة البعدي لمهارة الاستقبال ، حيث أن أغلب الفروق الحاصلة بين نتائج هذا الاختبار والملاحظة لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من هذا التطبيق على المجموعة التجريبية المرونة والاستقبال باستخدام التحضير البدني المدمج ، لقد أظهرت هناك فروق ذات دلالة إحصائية و التي أجريت للمجموعتين في الاختبار البعدي جراء هذا الاختبار و الملاحظة ، حيث وجدت أن هناك تطور على مستوى مرونة ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام وكذا مهارة الاستقبال للمجموعة التي جرب عليها هذا البرنامج بهذا الشكل وباستخدام برنامج تدريبي بالتحضير البدني المدمج مما أدى إلى تنمية المرونة و مهارة الاستقبال ، غير ان هذه التنمية راجعة إلى هذا الشكل الذي أجرته المجموعة التجريبية لهذا يرى الباحث أن تنمية صفة المرونة و مهارة

الاستقبال قد ترجع إلى التحضير البدني المدمج ، وما يتضح لنا أن لهذا الشكل أهمية كبيرة على تنمية و تحسين المرونة و الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة ماهر أحمد البياتي و فارس سامي يوسف 2004 " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم " و عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية

#### الاستنتاجات والاقتراحات:

انطلاقا من النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية .

- أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على تنمية المرونة .
- البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تطوير مهارة الاستقبال .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و كانت النتائج لصالح الإختبار و الملاحظة البعديين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الإختبار و الملاحظة البعديين و كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية.
- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:
- 1- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، القاهرة، 1999
- 2- صلاح الدين حسن القادوس ا، الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1993.
- 3- مفتي إبراهيم حماد ، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1997.
- 4- عبد العزيز نمر ، الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1997 .
- 5- سعد حماد الجميلي ، الكرة الطائرة مبادئها تطبيقاتها الميدانية ، ط1، دار دجلة المملكة الأردنية، 2007.
- 6- رابع تركي ، أصول التربية و التعليم ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1990.
- 7- أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار العرب العربي ، القاهرة، 1999.

### قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

football , France édition de boeck dellalalexanche, de l'entrainement à la performances  
superieur 2008

### الدوريات والمجلات:

1- اللجنة الأولمبية الجزائرية: الألعاب المتوسطية الثالثة عشر، باريس، 1997، طبعة الرهان الرياضي  
الجزائري، الجزائر، 1997.

2- المؤتمر العالمي للدراسات و البحوث التربية الرياضية ، دار المعرفة ، لاماي 1980.

### المذكرات:

1-دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 " توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية  
القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم".

2-دراسة فغلول سنوسي 2011" اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير  
تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم".

3-دراسة عبد القادر مصطفاوي 2009" توظيف تمارين بدنية مدمجة و مهارة مقترحة لتنمية  
مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة (16-18) سنة".

4-دراسة لخضر مساليتي 2009" توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة  
العضلية و أثرها على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم".

5-دراسة ماهر احمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف 2004 " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير  
بعض القدرات البنية و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم".

6-دراسة أحمد احسن 1996" اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى  
الصفات البدنية و المهارة مقارنة مع المنهاج المقرر"

### Summary of the study:

Title of the study: the impact of a proposed training program for integrated physical preparation on the development of flexibility and reception technique in volleyball categorizes junior.

### Objectives of the study:

- preparation of a proposed training program for integrated physical training for cadet volleyball players for the development of flexibility.
- knowledge of the effect and effectiveness of the proposed training program for physical training integrated in the development of the basic skills of volleyball players.
- recognition of differences in the result of the physical test and of the posterior skills between the control sample and the experimental sample.

### - Questions of the study :

- Are there any statistical differences between the control group and the experimental group in the test and the pre-observations?
- Are there any differences between the test and the pre and post observation of the experimental group and in favor of the test and the post-observation?
- Are there statistical differences between the control group and the experimental group in the test and in the post-observation in favor of the experimental group?

### Assumptions of the study :

- There are no statistical differences between the test and control group and the experimental group in the test and in the pre-observation.
- There are statistical differences between pre- and post-observation of the experimental group and in favor of the test and post-observation.
- There are statistic differences between the control group and the experimental group in the test and the post-observation in favor of the experimental group.

Sample of the study: The sample consisted of 24 players from both teams of m'sila

Study method: the experimental method was followed in the study.

Study Tools: The study consisted of tools: bending test of the body (trunk) of the receiver and the network of observation of reception skills.

#### **Résultats obtenus :**

- There is no statistical difference between the control group and the experimental group in the test and the post-observation.
- There are differences between the test and pre- and post-observation of the experimental group in favor of testing and post-observation.
- There are statistical differences between the control group and the experimental group in this test and post-observation in favor of the experimental group.

Conclusions and suggestions (proposals):

- The application of the proposed training program has had a positive impact on the development of flexibility.
- The proposed training program has led to the development of reception skills.
- The need to intensify training sessions for coaches or (trainers) in this category.
- Conduct studies on other elements of power fitness, speed ... etc ... with the integration of the basic skills of the game
- Intensify integrated physical training on teams that do not train daily so as not to delay the (work program).