

ISSN: 2392-5442, EISSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 08 العدد: 03 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 390 - 409		تاريخ الإرسال: 2021/04/26 تاريخ القبول: 2021/05/11

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

- دراسة وصفية على لاعبي نادي ترجي لكرة الطائرة مدينة الجلفة -

A study of tracking the dynamics of some physical characteristics during a training season for cubs class volleyball players - A descriptive study on the players of the Taraji Volleyball Club in the city of Djelfa -

قسمة نورالدين مداني*1

Laboratoire d'Analyse et d' Expertise de la Performance Sportive

جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 (الجزائر). noureddine.gasmia@univ-constantine2.dz

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الديناميكية الحاصلة في بعض الخصائص البدنية خلال الموسم التدريبي، أجريت الدراسة على عينة عمدية من لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال بواقع (20) لاعبا، بعد تطبيق الاختبارات البدنية في المحطات التالية بداية الموسم، بعد نهاية فترة الإعداد العام، بعد نهاية فترة الإعداد الخاص، بعد نهاية فترة المنافسات، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى وجود تغيرات واضحة في بعض المتغيرات وبشكل ايجابي تتماشى مع أهداف التدريب الرياضي. كلمات مفتاحية: ديناميكية؛ موسم التدريبي؛ صفات البدنية؛ كرة الطائرة.

Abstract:

The study aimed to reveal the dynamics occurring in some physical characteristics during the training season. The study was conducted on an intentional sample of volleyball players who classed cubs with (20) players, after applying physical tests in the following stations, the beginning of the season, after the end of the general preparation period, after the end of The special preparation period, after the end of the competition period, and after statistical treatment, it was concluded that there are clear changes in some variables in a positive manner consistent with the objectives of sports training.

Keywords: dynamism; Training season; Physical attributes; volleyball

*المؤلف المرسل

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

مقدمة

الرياضة تدمج ممارستها في الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية فهي القاعدة الاساسية التي إذا أحسننا توجيهها ينعكس ذلك على المجتمع بأكمله ولما لها من فوائد بدنية ونفسية وحركية فهي تنمي القيم من خلال القواعد والقوانين المنظمة لها (مفتي ، 1996 ، صفحة 19).

تعد الرياضات الجماعية بشتى أنواعها وأشكالها المختلفة من أهم الأنشطة الرياضية فهي في تغير وتطور مستمرين ، فكرة الطائرة رغم حداثها مقارنة بالرياضات الأخرى إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت جمهورا واسعا (عماد الدين و سامي ، 1998 ، صفحة 06)، وتعتبر فعاليات الساحة في اللعبة من الأمور التي تتطلب اكتساب صفات بدنية معينة كامتلاك مقدار جيد من القوة والسرعة والمداومة والتحمل والرشاقة والمرونة وغيرها من عناصر اللياقة(خباط و بن العابد، 2018، صفحة 42).

وتعد طرائق التدريب الرياضي ووسائله وتكنولوجياته التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل طرائق القياس والتقييم وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني(مفتي، 2001، صفحة 66).

يهتم العديد من الباحثين والمدربين بالجانب البدني، لأنه الحجر الأساس للوصول الناشئ إلى أعلى المستويات الرياضية ، فالمكونات البدنية تعتبر من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين وذلك نظراً لأن مستوى الحالة البدنية التي عليها الفريق تعتبر أحد الأسباب الهامة التي تسهم في تحقيق العديد من الانتصارات، فارتفاع مستوى اللياقة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب في فريقه بل ويحاول المدرب في معظم الأحيان أن يستفيد منها ويحافظ عليها(أحمد و صبحي، 2011، صفحة 15).

بحيث أكدت العديد من الدراسات (هند و أحمد ، 2005)(سمير ، 1996) على أهمية تتبع لمعدلات نمو القدرات البدنية ومالها من دور جبار في الكشف عن معدلات التطور بصفة دقيقة والفهم الجيد لمنحنيات التغير، كما أكدت الدراسات والمراجع (مصطفى ، مناور ، و محمد ، 2012)(هبة ، 2004)(علاوي و رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط3، 1994)على أهمية الجانب البدني وكذا تطبيق البرامج التدريبية بصفة عامة والتمرينات الخاصة بصفة خاصة في الارتقاء بالمستوى للاعبين خلال الموسم التدريبي بغيت الوصول الى الفورمة الرياضية والمحافظة عليها طيلة فترة المنافسات ، وأكدت أيضا على وضوح أهمية الجانب البدني وتمحوره في شتى الجوانب الأخرى كالمهاري والخططي، حيث أكدت نتائج الدراسات السابقة دراسة (شوشه و محمد، 2001)و دراسة (يعي و منصور ، 2006)على إمكانية التعرف على ديناميكية تطور ونمو بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين مساحات المسافات القصيرة ووجود تباين في الفروق الدالة احصائيا بين مراحل الموسم التدريبي في كل من القوة العضلية حيث كان منحني القوة القصوى يسير في اتجاه تصاعدي(شوشه و محمد، 2001، الصفحات 195-224).

إشكالية البحث

إن دراسة التطور والنمو بمعناه العام هو التغيرات التي تحدث في الجسم ، ومن أهم عناصر النمو في هذا الصدد التغير التقدمي في الأعضاء ووظائفها خلال مراحل النمو المتتابعة، إضافة إلى أنواع التغير التي تحدث للفرد منذ الإخصاب وحتى الوفاة (حامد ، علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة"، 1977، صفحة 11)، وتعتبر اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التدريب الرياضي و هي المكون الأساس الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورما الرياضية ، إذ أن اللياقة البدنية هي إحدى المحددات الأساسية لإنجاز المسابقات والفعاليات الرياضية (عبد الحميد و حسانين ، 1978، صفحة 30).

ومن هنا تبرز معالم مشكلة البحث التي ترمي للوصول إلى نتائج من شأنها توضيح التغيرات البدنية الحاصلة خلال مراحل الموسم التدريبي وأيضا من خلال الدراسات السابقة دراسة (شوشه و محمد، 2001) و دراسة(يعي و منصور ، 2006) التي تناولت التغيرات الحاصلة في الجوانب البدنية ولم يحظى التغير الحاصل خلال الموسم التدريبي بمراحله المتنوعة (التحضير العام/الخاص والمنافسة) اهتماما بليغا، تلخصت معالم إشكالية البحث في التساؤل التالي:

ما مدى التغيرات الحاصلة خلال الموسم التدريبي لبعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

1- التعريف بالبحث

1-1- أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

1- تحديد التغيرات الحاصلة خلال الموسم التدريبي لبعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

2- الكشف عن مستويات النمو البدني في كل محطة من محطات الموسم التدريبي.

1-2- فرضية البحث: يفترض الباحث بأنه:

- يوجد تغيرات حاصلة على بعض الصفات البدنية خلال مراحل الموسم التدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

1-3- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في التركيز على تتبع التغيرات الحاصلة في الصفات البدنية خلال مراحل الموسم التدريبي وبذلك معرفة ما يجب مراعاته عند التخطيط واستعمال الوسائل المناسبة من خلال اختيار انسب طريقة تدريبية باعتبار أن معرفة منحنيات التغير البدني تلعب دورا أساسيا في إنجاح أهداف التدريب الرياضي، وكذا الاستفادة من نتائج البحث في الفهم الجيد لديناميكية النمو البدني خلال الموسم التدريبي لتسهيل عملية التخطيط والبرمجة والقياس والتقويم.

1-4- مجالات البحث

1- المجال البشري: اقتصر على لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبالالنادي تربي والنادي أجيال لكرة الطائرة بالجلفة

2- المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2018/09/04 إلى 2019/06/20

3- المجال المكاني: شمل قاعة 05 جويلية المتواجدة بحي الجلفة الجديدة بمدينة الجلفة.

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

5-1- مصطلحات البحث

1- التغيرات (ديناميكية النمو): هي دراسة أنظمة جسم الإنسان وتتبع التغيرات التي تحدث خلال مراحل التطور التي تحدث سواء كانت كما أو كيفاً (السيد ع.، 1985، صفحة 12).

2- التعريف الإجرائي للتغيرات: هي الإختلافات ما بين الحالة الجديدة والقديمة وإختلاف الشيء عما كان عليه خلال فترة معينة، ونعني بها هنا الإختلافات الحاصلة خلال مراحل الموسم التدريبي.

3- النمو: هو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير نحو اكتمال النضج فهو إذن "ظاهرة طبيعية وعملية مستمرة تسير بالكائن الحي نحو النضج" (عبد الرحمان ، 1995 ، صفحة 16)، وهو عملية مستمرة لا يمكن حصرها من مرحلة إلى أخرى أو فصلها ولكن لها ديناميكية معينة في شتى مجالات النمو (الجسمي، النفسي، الحركي، الوظيفي... الخ) (وجيه ، نظريات التعلم والتطور الحركين، 2000، صفحة 76).

4- التعريف الإجرائي للنمو: هو جملة التغيرات في كافة المجالات الوظيفية والتكوينية الحاصلة على عاتق الرياضي بحيث يمكن قياس هذه العملية.

5- الخصائص البدنية: تعرف بأنها القدرات الحالية لإنجاز الأفعال الحركية التي تتطلب تدخل واضح للقوة، السرعة، المطولة، الرشاقة وكل عناصر اللياقة البدنية الأخرى (الحميري و خليل ، 1996 ، صفحة 05).

وتعرف أيضا بأنها "الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية التي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة واقل جهد ممكن" (مفتي، 2001، صفحة 143).

6- التعريف الإجرائي للخصائص البدنية: هي القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية والتي تنشق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني الخصوصية بشكل الرياضة عند كل فرد من حيث إتجاه الأداء والأجهزة العضوية المشاركة في الأداء لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة.

7- الكرة الطائرة: هي من الألعاب الجماعية حيث تتكون من فريقين، كل فريق من 6 لاعبين في الميدان، ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين كل منهما 9×9 أمتار، وتقع شبكة في المنصف إرتفاعها (243سم) للرجال و(224سم) للسيدات، هدف اللعبة هو جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس وبذلك يكسب نقطة، وعلى الفريق الخصم في محاولة التصدي وإعادة الكرة، هناك هيئة تحكيمية للمباراة تتكون من حكمين، ومسجل ومساعد المسجل، وكذا مراقبو الخطوط ولكل حكم موقعه ومسؤولياته (علي ، 1999 ، صفحة 11).

8- التعريف الإجرائي لكرة الطائرة: هي لعبة جماعية تبدأ بالإرسال الهادف الى اسقاط الكرة في ملعب لمنافس لكسب نقطة، وبذلك يقوم الفريق المقابل بمحاولة استلام الكرة وإعادة الهجوم، حيث هناك حكمين ومسجلون ومراقبون.

9- التدريب الرياضي: يعرف التدريب الرياضي بأنه عملة تعليمية تربية تهدف إلى إعداد اللاعبين من خلال التخطيط الاستراتيجي والقيادة التطبيقية الميدانية المحكمة وذلك قصد الوصول الفرد الى أعلى المستويات في كل النواحي والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي، 2001، صفحة 21)، ويعد عملية تعتمد على المعرفة العلمية والميدانية لكل الجوانب التي تساعد على تطوير المستوى (حنان و محمد، 2021، صفحة 49)

قسمة نورالدين مداني

ويعرف أيضا على أنه "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التنكيك والتكتيك ، وتطوير القابلية الفعلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة"(حنفي، 1980، صفحة 15).

10- التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي: هو عبارة عن مجموعة خطط و أنظمة مقننة وهادفة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا للوصول إلى مستوى الإنجاز الذي يحقق الوصول إلى مستوى لائق(الفورمة الرياضية)، والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة.

11- صنف الأشبال: تتميز هذه المرحلة العمرية بتضاؤل السلوك الطفلي إلى أن بنعدم، وتغيرات جسمية ووظيفية ونفسية حيث يلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات كالزيادة في الطول والوزن. وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسدي(حامد ، علم النفس النمو، 1995، صفحة 4). وتتميز هذه المرحلة جسر انتقال بين الطفولة والشباب (سايحي ، مسالتي ، و عامر حسين، 2019، صفحة 179).

12- التعريف الإجرائي لصنف الأشبال: هي مرحلة من المراحل العمرية وهي مهمة وأساسية لما يحدث فيها من تطورات مختلفة وتتميز بسرعة النمو الجسدي.

13- الموسم التدريبي: هو مخطط سنوي شامل يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب الرياضي، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين(النواحي النظرية، النواحي التطبيقية)، كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءًا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله (حسن ، 2001، صفحة 356).

14- التعريف الإجرائي للموسم التدريبي: يقوم المدرب بتسطير البرنامج السنوي والخططي وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانات المتاحة وذلك برعاية وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أداءها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية وينظمها وفق مراحل وفترات معينة وهي فترة الإعداد العام، فترة الإعداد الخاص، فترة قبل المنافسة، فترة المنافسات والفترة الانتقالية.

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1- دراسة شوشة نادية محمد طاهر 2001:

"دراسة ديناميكية منحني القوة خلال مراحل الموسم التدريبي لسباحات المسافات القصيرة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات أشكال القوة قبل بداية الموسم (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة) وتتبع منحني التغيرات خلال مراحل الموسم التدريبي، أجريت الدراسة على عينة عمدية طبقية للسباحات المسافات القصيرة بواقع (12) لاعبا، بعد تطبيق الاختبارات البدنية، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى وجود فروق دالة احصائيا بين المراحل الأربعة في معظم الاختبارات المستخلصة، مما يعبر عن أن هناك فروقا بين المراحل الأربعة في أشكال القوة الثلاثة المختارة، ووجود تباين في الفروق الدالة احصائيا بين المراحل الأربعة في كل من القوة العضلية وأشكالها الثلاثة وكذلك في المستوى الرقي لسباحة 50م حرة ما بين فروقا بلغت 30 دالة وفروقا دالة بلغت 34دلالة، كما يوجد علاقة

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ارتباطية ولكن بدرجات متفاوتة بين المستوى الرقي لسباحة 50م حرة وبين مجموع اختبارات القوة العضلية بأشكالها الثلاثة(شوشه و محمد، 2001).

2- دراسة يحيى، شريف عليته وآخرون 2006 :

"ديناميكية تطور القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الجسمية لدى لاعبي المشروع القومي للعمالقة في كرة اليد"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن ديناميكية تطور بعض القدرات الخاصة و بعض المتغيرات الجسمية، تم تنفيذ الدراسة الأساسية على عينة قدرت بـ (20) لاعبا مسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد وتم التجانس فيما بينهم وضبط متغيرات، بعد الانتهاء من اجراء القياسات لأفراد عينة البحث تم اخضاع نتائج القياسات للتحليل الاحصائي، حيث أمكن التعرف على ديناميكية تطور ونمو بعض المتغيرات الجسمية (المورفولوجيا) والقدرات البدنية، وأن الطول والوزن لا يعدا اهم المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها عند انتقاء الناشئين، وإن الممارسة والنمو يمكن استغلالهما في ترشيد عملية التدريب وكذلك ترشيد الانتقاء بهدف الوصول الى انجاز الرياضي اقتصادا في الوقت والجهد(يحي و منصور ، 2006).

3- من خلال ما تقدم من الدراسات السابقة والمشابهة استفاد الباحث الآتي:

-الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة

- اتضح للباحث حصيلة معرفية مرتبط بالأدوات والوسائل التي يجب الاستعانة بها الدراسة

-إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.

- صياغة الأهداف والفرضيات.

- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.

-مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تدعيم وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

- معرفة الكيفية الصحيحة والدقيقة لمعالجة مشكلة البحث بطريقة علمية.

2- إجراءات البحث

1-2- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بنمط الدراسة التطورية لملائمته مع طبيعة البحث.

2-2- مجتمع وعينات البحث: تكون مجتمع وعينات هذا البحث إلى:

1- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبي الكرة الطائرة المنخرطين بالنادي الرياضي للهواة تربي لبلدية الجلفة، حيث قام الباحث باختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي وفق الأهداف المحددة للبحث، عمد الباحث فئة اللاعبين الذين يمثلون المرحلة العمرية U17.

2- عينات البحث: تعتبر مجموعة الأفراد مأخوذون من المجتمع الأصلي (بن حراث، 2019، صفحة 390)، وهي مأخوذة نظر الطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي النادي تربي لكرة الطائرة مدينة الجلفة والتبلغ عددهم الاجمالي (40) لاعبا، قام الباحث بتحديد ثلاث عينات وفقاً للأغراض المسطرة لكل مرحلة من مراحل عمل البحث، وهذه العينات هي كالآتي:

أ- عينة التجربة الاستطلاعية الأولى: تكونت من (10) لاعبين نادي اتحاد أجيال الجلفة.

ب- عينة التجربة الاستطلاعية الثانية: تكونت من (10) لاعبين من نادي اتحاد أجيال الجلفة.

قسمية نورالدين مداني

ج- عينة التجربة الرئيسية: تكونت من (20) لاعبا من النادي ترجي لكرة الطائرة مدينة الجلفة حي 05 جويلية، كما هو موضح في الجدول (01).

جدول رقم (01): يبين عينة البحث وتعدادها وتقسيمها.

عدد اللاعبين			
التجربة الاستطلاعية الاولى	التجربة الاستطلاعية الثانية	التجربة الرئيسية	
10			نادي اتحاد أجيال الجلفة *
	10		
		20	النادي ترجي لكرة الطائرة
40			المجموع

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على عينات البحث.

جدول رقم (02): يبين خصائص عينة البحث في التجربة الرئيسية.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	السنة	16,0250	0,659
الطول	سم	173,001	4,608
الكتلة الجسمية	كلغ	61,165	5,140
العمر التدريبي (*)	السنة	3,275	1,176

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على نتائج البحث.

3-2- وسائل جمع البيانات: استعملنا لجمع بيانات هذا البحث قياس الخصائص البدنية باستعمال الاختبارات الميدانية و الأجهزة والأدوات كتالي:

1-3-2- الأجهزة والأدوات المستخدمة

يقصد بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات ، عينات ، أجهزة ، الخ (وجيه ، طرائق البحث العلمي ومناهجه، 1988، صفحة 133).

* لم تطبق التجارب الاستطلاعية على نفس أفراد عينة نادي اتحاد أجيال الجلفة.

* لاستخراج العمر التدريبي تم الاعتماد على سجلات الانخراط في النادي التي تم استخراجها من الارشيف مع مراعاة الاستمرارية في التدريب.

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

فلذلك استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية:

1. كرسي.
 2. صافرة.
 3. ميقاةة (ساعة توقيت الكترونية)
 4. سبورة مدرجة لاستعمالها في اختبار القفز العمودي.
 5. كرة طبية زنة 04 كلغ.
 6. شريط متري 20 م.
 7. شواخص.
 8. إستمارة جمع البيانات للتجارب الاستطلاعية والتجربة الرئيسية.
- 2-3-2- قياس الخصائص البدنية: لقياس الخصائص البدنية استعمالنا الاختبارات الميدانية التالية:
- 1- قياس القوة الانفجارية للرجلين: استعمل الباحث اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) (محمد و محمد، 1995، صفحة 91).
 - 2- قياس القوة الانفجارية للذراعين: استعمل الباحث اختبار الرمي الامامي للكرة الطبية لأقصى مسافة (عمرو و إسماعيل، 1998، صفحة 125).
 - 3- القوة المميزة بالسرعة: تم استعمال اختبار الوثب لخمس خطوات (الخماسي) (الزهيري و خلف ، صفحة 74).
 - 4- المرونة: استعمل الباحث اختبار ثني الجذع من الوقوف 'إختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية' (أمر الله، 2001، الصفحات 267-268).
 - 5- لقياس الإستجابة الحركية وسرعة رد الفعل: استعمل الباحث إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقالية (علاوي و رضوان ، اختبارات الأداء الحركي، 1982، صفحة 254)
- 4-2- متغيرات البحث
- تضمنت متغيرات البحث قياسات الصفات البدنية قياس القوة الانفجارية للرجلين، قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين، قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية (قوة الارتقاء)، قياس مرونة الجذع، قياس القدرة على سرعة الإستجابة ورد الفعل.
- 5-2- البروتوكول المنتهج في تطبيق الاختبارات: راعى الباحث عند إجراء الإختبارات البدنية البروتوكول التالي وفيه عدة شروط لكي يحقق قياس الدقة المطلوبة وهي كالآتي:
1. إعطاء فرصة كافية للاعبين لإجراء الإحماء الكامل.
 2. إعطاء فترات راحة كاملة للاعبين بين إختبار وآخر.
 3. تسجيل النتائج الخام في بطاقة التسجيل بدقة وفق التعليمات الموضوعه.

قسمية نورالدين مداني

4. الشرح الجيد وعرض جميع مفردات الإختبارات من قبل الباحث قبل تنفيذها من طرف افراد العينة.
5. تقسم العينة إلى مجموعات منظمة وتطبيق الإختبارات بالطريقة الدائرية لاستغلال الوقت وتنظيم فترات الراحة والعمل.
6. اجريت الإختبارات في الفترة المسائية وذلك إبتداء من الساعة 16:00.
7. إجراء الإختبارات داخل القاعة المغطاة وذلك للتحكم في المتغيرات المشوشة.
8. تطبيق الإختبارات من الأسهل الى الأصعب.

جدول رقم(03): يبين البرتوكول المتبع في تطبيق الإختبارات قيد البحث

عدد الورشات	مدة الراحة بين الإختبارات (دقيقة)	عدد المحاولات	مدة الإختبار (دقيقة)	ترتيب الإختبار حسب توقيت الانجاز	الإختبارات البدنية	القياسات البدنية
4	5د	3	10د	1	إختبار ثني الجذع من الوقوف	قياس مرونة الجذع
4	5د	3	15د	2	رمي الامامي للكرة الطبية لأقصى مسافة	قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين
4	5د	3	15د	3	إختبار القفز العمودي من الثبات	قياس القوة الانفجارية للرجلين
4	5د	3	15د	4	إختبار الوثب لخمس خطوات	قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية (قوة الارتقاء)
4	5د	3	20د	5	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقالية	قياس القدرة على سرعة الإستجابة ورد الفعل

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على الدراسات السابقة و أسس و مبادئ التدريب الرياضي.

6-2- التجارب الاستطلاعية: للإحاطة أكثر بالمعوقات التي ستواجهنا أثناء القيام بالتجربة الرئيسية استعملنا في البحث

التجارب الاستطلاعية التالية:

1- التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على (10) لاعبين من نادي اتحاد أجيال الجلفة بتاريخ 10-02-2018، وذلك لتحقيق

الأغراض التالية:

- تشخيص السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحث وتجاوزها خلال تطبيق التجربة الرئيسية.

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

- معرفة فاعلية وصلاحية الأدوات المستعملة في البحث.
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار .
- التأكد من مناسبة القياسات والإختبارات لأفراد العينة.
- تعريف فريق العمل المساعد(*) على طبيعة الإختبارات والتجربة واستخدام أدوات القياس وآليات عمل الأجهزة المستخدمة .
- التأكد من صلاحية مكان تدريب أفراد العينة .
- التعرف على الأسلوب التنظيمي أثناء القياسات والإختبارات .
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء القياسات و الإختبارات.
- التأكد من مناسبة الترتيب والتسلسل المقترح في تطبيق الإختبارات.
- معرفة الصعوبات التي تواجه اللاعب في التجربة الأساسية.
- جمع أكبر قدر ممكن من الملاحظات والتدريب على الأسلوب الأمثل لإجراء الإختبارات.

ولقد تبين من هذه التجربة الاستطلاعية مايلي:

-تحقيق أهداف التجربة الاستطلاعية الأولى.

- تم إعداد الصورة النهائية لاستمارات جمع البيانات.

- معرفة عدد الكادر المساعد.

-تهيئة البديل الناجح في حالة غياب أحد أفراد فريق العمل المساعد.

2-التجربة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على(10) لاعبين من نادي اتحاد أجيال الجلفة بتاريخ 29-07-2018، وذلك لتحقيق الأغراض التالية:

إيجاد معامل الثبات والصدق الذاتي لمتغيرات البحث، تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (– Test Retest)، حيث تم احتساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، والصدق الذاتي باحتساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم(04) يبين الخصائص البدنية ووحدة القياس ومعامل الثبات والصدق الذاتي

-
- * 1- د. بن سليم أحمد: طبيب عام، رئيس مجلس الأطباء، مستشفى الطفل والأم بالجلفة.
 - 2- د. براهمي رشيد: دكتوراه علوم تخصص نظرية ومنهجية التربية بدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
 - 3- صيلع محمد رضا: المدير الفني لنادي اتحاد أجيال، مستشار تخصص الكرة الطائرة.
 - 4- بهلولي محمد: مدرب الفريق
 - 5- حبيطة حمزة: شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي، بجامعة زيان عاشور الجلفة.
 - 6- فريد البشير: شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي، بجامعة زيان عاشور الجلفة.
 - 7- رحمانى لخضر: شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي، بجامعة زيان عاشور الجلفة.

7-2- تنفيذ التجربة الرئيسية

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية، وبعد الحصول على النتائج التي تؤكد على إمكانية إجراء القياسات البدنية على عينة البحث، وبعد توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية على العينة من النادي ترحي جي 05 جويلية وذلك في أربع مراحل حسب أجزاء الموسم التدريبي موزعة على الفترات التالية:

1. قبل بداية الموسم التدريبي وذلك يوم الثلاثاء الموافق لـ 04 سبتمبر 2018.
2. بعد نهاية فترة الإعداد العام وذلك يوم السبت الموافق لـ 10 أكتوبر 2018.
3. بعد نهاية فترة الإعداد الخاص وذلك يوم الخميس الموافق لـ 06 ديسمبر 2018.
4. بعد نهاية فترة المنافسات وذلك يوم الثلاثاء الموافق لـ 20 جوان 2019.

حيث قام الباحث بإجراء الإختبارات التي وردت سابقا على عينة البحث حيث ابتدأ أولا بالإحماء لتهيئة عضلات الجسم للإختبارات والقياسات خوفا من حدوث أي إصابة أفراد عينة البحث .
وقد راعى الباحث عند تنفيذ التجربة ما يأتي:

- لضمان تعرض جميع أفراد عينة البحث لنفس الفترة الزمنية بين الإحماء والبدء بالإختبارات تم ترتيب عملية الإحماء بأسلوب العمل المتداخل*، حيث تكون الفترة الزمنية بين مختبر وآخر (5 دقيقة).
- إعطاء فترة راحة بين فترة الإحماء لتهيئة عضلات الجسم واجهزته للعمل العضلي وبين الإختبار الأول (5 دقيقة).
- تم مراعاة إجراء القياسات في جميع المراحل تحت نفس الظروف من حيث مكان ووقت الإختبارات ومن حيث الأجهزة والآلات المستخدمة وكذلك تسلسل إجراء الإختبارات البدنية، كما حرص الباحث على أن يكون فريق العمل هو نفسه لجميع الإختبارات.

8-2- الأسس العلمية للإختبارات

تم إيجاد الصدق والثبات والموضوعية للإختبارات المستخدمة في البحث مثلما هو مبين :

1- صدق الإختبار: صدق الإختبار معناه أن "الإختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه" (باهي، 1999، صفحة 23)، وللتأكد من صدق الإختبار تفقد إستخدم الباحث الصدق الذاتي الذي يعتبر الرابط بين الصدق والثبات بحساب الجذر التربيعي له وهو "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس" (السيد ف، 1979، صفحة 553).

2- ثبات الإختبار: يشير ثبات الأداة إلى "إتساق درجاتها في قياس ما يجب قياسه، وإعطاء نتائج مماثلة أو متقاربة لو كررت عملية القياس على الأفراد أنفسهم، وفي نفس العوامل والظروف" (سعد ، 1998، صفحة 163)، حيث قام الباحث باستعمال طريقة إعادة الإختبار لإيجاد معامل الثبات إذ أكد مصطفى باهي إن هذه الطريقة يمكن إعادة الإختبار على نفس العينة مرتين أو أكثر تحت الظروف المشابهة قدر الامكان (باهي، 1999، صفحة 29). وفي ضوء ما تقدم فقد تم إجراء

*يقصد بأسلوب العمل المتداخل : أي وجود فترة زمنية فاصلة بين المختبر الأول والثاني وبين الثاني والثالث وهكذا لجميع أفراد عينة البحث.

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

الإختبارات المختارة من قبل الباحث والفريق المساعد في يوم الأحد الموافق لـ 07/29/2018، ثم أعيد تطبيق الإختبارات مرة أخرى بعد مرور سبعة أيام أي في يوم الأحد الموافق لـ 08/05/2018، مع مراعاة تثبيت نفس الظروف التي تمت بها الإختبارات المستخدمة وقد تم استخراج قانون معامل الإرتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات وكما موضح في الجدول (04).

الجدول رقم(04) يبين الخصائص البدنية ووحدات القياس ومعامل الثبات والصدق الذاتي

الصدق الذاتي	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		وحدة القياس	اسم المتغير	
		ع±	س	ع±	س			
0,9980	0,9962	7,560	38,856	7,128	39,456	سم	القفز العمودي من الثبات	الاختبارات البدنية
0,9953	0,9908	23,184	580	20,736	579	سم	رمي الكرة الطبية	
0,9970	0,9942	75,018	1221,60	75,543	1205,60	سم	اختبار الوثب لخمس خطوات	
0,9984	0,9969	3,281	9,024	3,209	8,604	سم	اختبار مرونة الجذع	
0,9914	0,9830	0,0894	1,96	0,0836	1,930	م/ثا	اختبار الاستجابة الحركية	

المصدر: من إعدادا لباحث اعتمادا على نتائج البحث.

3- موضوعية الإختبارات

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز والميول وعدم التدخل الشخصي فيما يصدر من أحكام (مروان ، 2000 ، صفحة 44)، إذ ان الإختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، حيث أن التسجيل يتم بإستخدام وحدات الزمن والمسافة وبذلك تعد الإختبارات ذات موضوعية جيدة.

2-9- الوسائل الإحصائية

للوصول إلى نتائج الدراسة فقد إستخدم الباحث البرنامج الإحصائي المعروف بـ حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية والذي يرمز له باختصار SPSS الاصدار (21) في إيجاد الوسائل الإحصائية الاتية (التكرتي ، ياسين ، و العبيدي ، 1999 ، الصفحات 101-310):

- الوسط الحسابي .

- الإنحراف المعياري .

- معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.

- اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA)

قسمة نورالدين مداني

- اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3- عرض نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لنقاط التقييم في الاختبارات البدنية المختارة

جدول رقم(05): يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لنقاط التقييم في الاختبارات البدنية

ت	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة المعنوية	النتيجة
1	القفز العمودي من الثبات	بين المجموعات	3	123,191	41,063	0,798	0,498	لا يوجد فرق معنوي
		داخل المجموعات	76	3909,80	51,444			
2	رمي الكرة الطبية	بين المجموعات	3	73141,33	24380,44	2,263	0,087	لا يوجد فرق معنوي
		داخل المجموعات	76	818491,65	10769,62			
3	اختبار الوثب لخمس خطوات	بين المجموعات	3	61099,30	20366,43	2,842	0,043	فرق معنوي
		داخل المجموعات	76	544562,50	7165,29			
4	اختبار مرونة الجذع	بين المجموعات	3	116,885	38,961	3,543	0,018	فرق معنوي
		داخل المجموعات	76	835,530	10,993			
5	اختبار الاستجابة الحركية	بين المجموعات	3	0,1483	0,0494	1,226	0,305	لا يوجد فرق معنوي
		داخل المجموعات	76	3,0636	0,0403			

معنوية عند مستوى الدلالة ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (76-3) وحجم العينة=20

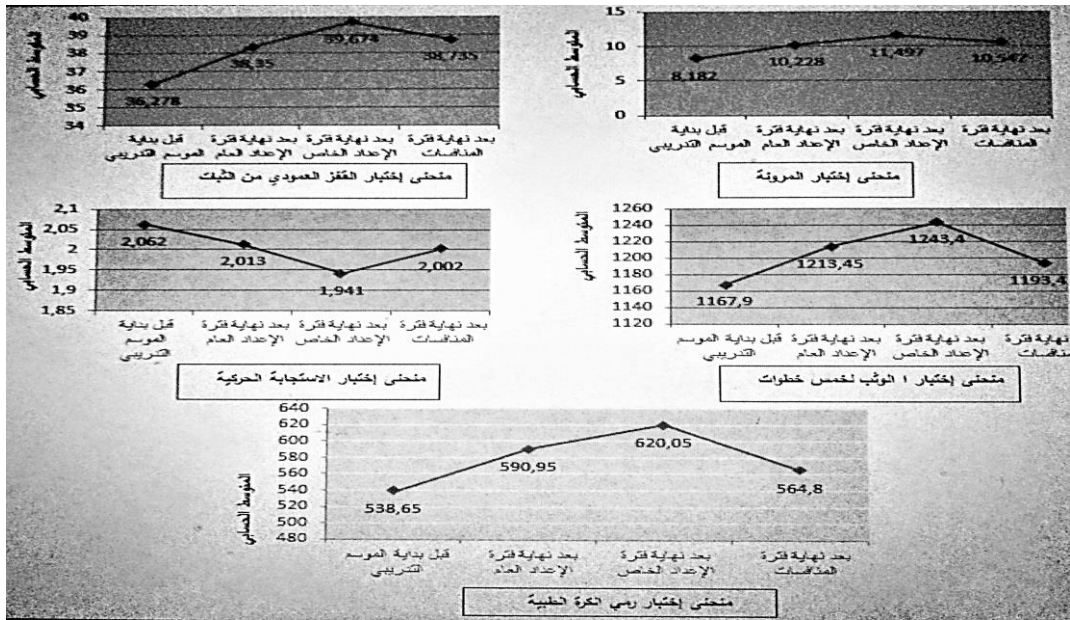
المصدر: من إعداد الباحث اعتماد أعلى نتائج البحث.

يتبين من الجدول (05) أنه إذا كانت قيم الدلالة المعنوية أقل من نسبة الخطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (76-3) يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعات وكان ذلك في الاختبارات (الوثب لخمس خطوات ومرونة الجذع)، وإذا كانت قيم الدلالة المعنوية أكبر من نسبة الخطأ $\leq (0,05)$ كما هو موجود في الاختبارات الآتية (القفز العمودي من الثبات، رمي الكرة الطبية، الاستجابة الحركية) فيعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نقاط التقييم الأربعة، وهذا راجع للتغيرات الطفيفة التي من شأنها لم يرقى اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه الى الدلالة المعنوية وهذا ما توضحه المنحنيات البيانية في الشكل(01).

وحيث أن اختبار تحليل التباين لا يشير إلى أن الفروقات لصالح من بين نقاط التقييم الأربعة، لذا لجأ الباحث إلى استخدام (L.S.D) للمقارنة بين متوسطات درجات المجموعات للكشف عن الفروق المعنوية وغير المعنوية لكل متغير من متغيرات البحث.

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

الشكل(01): يوضح منحنيات التغير الحاصلة خلال الموسم التدريبي في إختبارات البحث.



المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على نتائج البحث.

قسمة نورالدين مداني

2-3- عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة (L.S.D) لنقاط التقييم الأربعة في الاختبارات البدنية المختارة

جدول رقم(06): يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة (L.S.D) لنقاط التقييم الأربعة في الاختبارات البدنية.

L.S.D	القياس الرابع	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول	المتوسط الحسابي	القياسات	الاختبارات البدنية
2,268	0,282	0,139	0,364	-	36,278	القياس الأول	القفز العمودي من الثبات
	0,866	0,561	-	-	38,350	القياس الثاني	
	0,680	-	-	-	39,674	القياس الثالث	
	-	-	-	-	38,735	القياس الرابع	
32,817	0,428	0,015	0,115	-	538,650	القياس الأول	رمي الكرة الطبية
	0,096	0,378	-	-	590,950	القياس الثاني	
	0,096	-	-	-	620,050	القياس الثالث	
	-	-	-	-	564,800	القياس الرابع	
26,768	0,342	0,006	0,092	-	1167,900	القياس الأول	اختبار الوثب ل5 خطوات
	0,457	0,266	-	-	1213,450	القياس الثاني	
	0,065	-	-	-	1243,400	القياس الثالث	
	-	-	-	-	1193,450	القياس الرابع	
1,048	0,026	0,00	0,054	-	8,182	القياس الأول	اختبار مرونة الجذع
	0,761	0,229	-	-	10,228	القياس الثاني	
	0,368	-	-	-	11,497	القياس الثالث	
	-	-	-	-	10,547	القياس الرابع	
0,063	0,347	0,060	0,442	-	2,062	القياس الأول	اختبار الاستجابة الحركية
	0,862	0,260	-	-	2,013	القياس الثاني	
	0,339	-	-	-	1,941	القياس الثالث	
	-	-	-	-	2,002	القياس الرابع	

معنوية عند مستوى الدلالة ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (3-76) وحجم العينة=20

المصدر: من إعداد الباحث اعتماداً على نتائج البحث.

يتضح من الجدول(06) أن الفروق بين القياس الأول والقياس الثاني ليس معنوية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 في جميع الإختبارات البدنية.

أما الفروق بين القياس الأول والقياس الثالث كان معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 في الإختبارات البدنية الآتية (رمي الكرة الطبية، اختبار الوثب لخمس خطوات، اختبار مرونة الجذع) ولمصلحة القياس الثالث أي بعد نهاية فترة الإعداد الخاص.

أما الفروق بين القياس الأول والقياس الرابع كان معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 في اختبار (مرونة الجذع) ولمصلحة القياس الرابع أي بعد نهاية فترة المنافسة.

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

أما الفروق بين القياس الثاني والقياس الثالث ليس معنويًا عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ في جميع الاختبارات البدنية.

أما الفروق بين القياس الثاني والقياس الرابع ليس معنويًا عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ في جميع الاختبارات البدنية.

أما الفروق بين القياس الثالث والقياس الرابع ليس معنويًا عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ في جميع الاختبارات البدنية.

3-3- مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه لنقاط التقييم في الاختبارات البدنية المختارة:

في ضوء النتائج الموضحة في الجدول (04) باستخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه لنقاط التقييم الأربعة في

الاختبارات البدنية تبين أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في بعض الاختبارات، وهذا يحقق صحة فرضية البحث.

أشارت نتائج البحث إلى أن الموسم التدريبي الرياضي أحدث تغيرات واضحة على مستوى نتيجة القياسات في

الاختبارات (اختبار الوثب لخمس خطوات، اختبار مرونة الجذع)، بينما لم تحدث فروق دالة احصائيا لباقي الاختبارات

البدنية (القفز العمودي من الثبات، رمي الكرة الطبية، الاستجابة الحركية).

وبالرغم من أن نتائج البحث أشارت إلى تقدم المستوى البدني لبعض الاختبارات فقط، إلا أن المتوسطات تغيرت ولم تثبت

في كل نقاط التقييم الأربعة وهذا حسب الشكل (1)، غير أن هذا في حد ذاته نجاح لعملية التدريب حيث أن اللاعبين تمكنوا

من أداء مستوى أفضل، نتيجة التكيف الذي حدث بسبب الإنتظام في البرنامج التدريبي المقنن لفترة زمنية طويلة أدرجت

فيه الاحمال متناوبة مع الراحة (سليم و سيد، 1991، صفحة 11)، لأن فاعلية التدريب الرياضي له تأثير واضح في اكتساب

الصفات البدنية في الكرة الطائرة وتطويرها، وذلك من خلال إستفادة اللاعبين من الجزء التدريبي إذ تم اعطاء تمارين

متنوعة ومتدرجة تناولت جميع الجوانب المهمة للرفع بالمستوى البدني، ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة بالإعداد

البدني بحيث يكون محتواها وسرعها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة، وتعد الصفات

البدنية المختارة من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة الطائرة، لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في تغير

سرعة الحركة كما تؤثر في نشاطه الحركي إذ أن التغلب على المقاومات الخارجية يكون عن طريق التقلص العضلي الذي

يرتبط باللاعب ومدى استعداده على إخراج أقصى قوة بأقصر وقت ممكن (الصفار، 1987، صفحة 80).

ويعزي الباحث عدم وضوح التغيرات وعدم رقها إلا الدلالة الاحصائية ووجوده فروق بسيطة في المتوسطات بالاختبارات

البدنية (القفز العمودي من الثبات، رمي الكرة الطبية، الاستجابة الحركية)، راجع إلى طبيعة الاختبارات المطبقة التي جُلها

تقع في نظام الطاقة الأول (اللاهوائي الفوسفاتي) الذي يلزم إخراج أكبر طاقة أو شغل ممكنة في أقل فترة زمنية (نغال،

2016/2015، صفحة 52).

وأشارت نتائج البحث لإرتفاع المتوسطات عند التقييم الثالث أي عند نهاية مرحلة التحضير الخاص، هذا الارتفاع يؤكد

فعالية التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي لأنه وجب على المدرب الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية قبل

الخوض في المنافسة ومحاولة المحافظة على هذا المستوى قدر الامكان طول فترة المباريات، ففي التدريب هناك وسائل

عديدة للوصول بالرياضي إلى الفورمة منها استخدام اساليب تدريبات مختلفة ومتنوعة خلال الموسم التدريبي، وسبب

التغيرات التي حصلت أثناء الموسم التدريبي رجعت لتماشي الأهداف المرجو حصولها من عملية التدريب وتغيير في الاحمال

والتدرج فيها والانتقال في المراحل من العام إلى الخاص، و إن العمل التدريبي يقاس نجاحه أو فشله بمدى التقدم الذي

يحققه الرياضي في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى البدني وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه مع البرنامج التدريبي المخطط له (القط و علي، 1999، صفحة 12).

4-3- مناقشة نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة (L.S.D) لنقاط التقييم الأربعة في الاختبارات البدنية المختارة:

ولمعرفة إلى من كانت الأفضلية بين نقاط التقييم الأربعة استخدم الباحث إختبار أقل معنوية (L.S.D)، والنتائج الموضحة في الجدول (06) تشير إلى أن الفرق المعنوي في المتوسطات كان لمصلحة القياسات البعدية في جميع الخصائص البدنية ماعدا القياس الرابع فمتوسطه الحسابي اقل من القياس الثالث، وهذه الفروق تحقق صحة فرضية البحث.

وينوه الباحث حسب نتائج الجدول (06) لمقارنة فروق الأوساط الحسابية الانعدام التام في التغييرات بالنسبة للاختبارين (القفز العمودي من الثبات، الاستجابة الحركية)، وكذا التغير بين التقييم الاول والثالث في الاختبارات (القفز لخمس خطوات، رمي الكرة الطبية)، ووجود التغير بين التقييم الاول والثالث والاول والرابع في اختبار مرنة الجذع، هذا بأن الصفات البدنية التي تم قياسها في البحث تتطلب إكتساب عناصر مهمة ليتم إنجازها، حيث أن القوة الانفجارية للرجلين واليدين (اختبار سارجنت ورمي الكرة الطبية) والقوة المميزة بالسرعة (القفز لخمس خطوات) والاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) يمكن التعرف عليهم من خلال ما يتميز به اللاعب بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة او مرات متعددة، وبذلك القوة الانفجارية هي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في عدة فعاليات في كرة الطائرة من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا وبسرعة كأداء مهارة الضرب الساحق والدفاع في مهارة حائط الصد، وأوعندما يضرب اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة مثل الإرسال الساحق أما القوة المميزة بالسرعة هي أقصى قوة سريعة متكررة (أبو المجد و اسماعيل ، 1997، صفحة 83)، وايضا المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزاءه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث ذلك إصابة كما أنها تكون مع باقي مكونات البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء (اسكارود، 2008 ، صفحة 309).

وتتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج الدراسات السابقة دراسة (شوشه و محمد، 2001) ودراسة (يحي و منصور ، 2006) والتي اشارت إلى أن التدريب الرياضي يؤثر ايجابا في رفع مستوى الأداء البدني ويساهم في سهولة وفعالية أداء الاختبارات والتمارين.

وعليه فإن عملية التدريب الرياضي تعددت طرقها وأهدافها وتسعى جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني وصولاً لتحقيق المراكز المتقدمة في الرياضات المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضلها وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع الأنشطة ذات التخصصات المختلفة، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني وكذا المهاري لتقديم الأفضل في المنافسات (القط و علي، 1999، صفحة 01).

4- الاستنتاجات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها تم استنتاج ما يلي:

1- أن التدريب الرياضي ذو تأثير إيجابي في تطوير الخصائص البدنية (القوة المميزة بالسرعة، المرونة) بكرة الطائرة.

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراحل الموسم التدريبي في الاختبارات البدنية (اختبار الوثب لخمس خطوات، اختبار مرونة الجذع).

3- وجود تباين بين نقاط التقييم الأربعة في مستوى تطور بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، المرونة) بكرة الطائرة ولمصلحة المراحل البعدية التي استخدمت التمرينات التدريبية لتطوير الجانب البدني.

- (1) محمد القط، و أحمد علي. (1999). *وظائف أعضاء التدريب الرياضي* (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- (2) إبراهيم حماد مفقي. (1996). *الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- (3) أحمد البساطي أمر الله. (2001). *التدريب البدني – الوظيفي في كرة القدم (تخطيط- تدريب- قياس)*. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- (4) كمال عبد الحميد، و محمد صبيح حسانين . (1978). *اللياقة البدنية ومكوناتها (الاسس النظرية) – الإعداد البدني – طرق القياس*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (5) محمود مختار حنفي. (1980). *مدرّب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (6) ابراهيم حماد مفقي. (2001). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (7) إبراهيم شحاتة محمد ، و جابر بريق محمد. (1995). *دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي*. الإسكندرية: منشأة المعارف الإسكندرية .
- (8) أبو المجد عمرو ، و النمكي إسماعيل. (1998). *تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم* (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (9) السيد أبو عبده حسن . (2001). *الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم*. الاسكندرية: مكتبة الاشعاع.
- (10) أنا اسكارود. (2008). *موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة*. (ياسر هاشم ، و يمونا حسن، المترجمون) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (11) حافظ خباط، و عبد الرحيم بن العابد. (2018). *أثر التدريبات البليومترية في تنمية القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية للأطراف السفلية و تحسين المستوى الرقي في مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية* (ع50)، الصفحات 41-60.
- (12) حسنين علي حنان ، و عاصم غازي محمد. (2021). *استخدام أسلوب النظم بين الطاقة الحركية وكتلة الجسم وسرعة الاستجابة في تقييم الأداء المهاري لبعض مهارات الكارتيه*. مجلة المنظومة الرياضية ، الصفحات 48-58.
- (13) ربيع الزهيري ، و جميل خلف . (بلا تاريخ). *بناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خاسي كرة القدم*. الموصل ، العراق: كلية التربية الرياضية جامعة الموصل العراق رسالة ماجستير غير منشورة.
- (14) رزق احمد سمير . (1996). *دراسة تتبعية لمعدلات نمو بعض القدرات الحسي- الحركية والمرفولوجية والبدنية للسباحين في المرحلة السنية من 14-16 سنة وعلاقتها بالمستوى الرقي*. حلوان، مصر: كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان رسالة دكتوراه غير منشورة.
- (15) رياض الحميري ، و خماس خليل . (1996). *تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئي الكرة الطائرة في العراق*. كلية التربية الرياضية جامعة الموصل رسالة ماجستير غير منشورة.
- (16) سامي الصفار. (1987). *كرة القدم* (الإصدار 1، المجلد 2 محدثة). الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر.
- (17) شريف علي يحيى، و فتحي صادق منصور . (2006). *ديناميكية تطور القدرات البدنية الخاصة و بعض المتغيرات الجسمية لدى لاعبي المشروع القومي للعلامة في كرة اليد*. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية – مصر (ع 22 ، ج 2)، الصفحات 22-74.
- (18) عباس أبو زيد عماد الدين، و محمد علي سامي . (1998). *الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (19) عبد الرحمن سعد . (1998). *القياس النفسي- النظرية والتطبيق* (المجلد 3). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (20) عبد السلام زهران حامد . (1977). *علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة"*. القاهرة: عالم الكتب.
- (21) عبد السلام زهران حامد . (1995). *علم النفس النمو* (المجلد 7). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (22) عبد العظيم إمبابي هبه . (2004). *تأثير وحدة دراسية مقترحة في الكرة الطائرة على بعض القدرات الحركية والمهارية لتلاميذ الصف السادس من ذوي الإحتياجات الخاصة بمحافظة الاسكندرية* ، العدد 52. *مجلة نظريات وتطبيقات* (ع52)، الصفحات 114-135.
- (23) عبد المجيد إبراهيم مروان . (2000). *أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية* (المجلد 1). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- (24) عبد المقصود السيد . (1985). *تطور حركة الإنسان و أسسها*. الإسكندرية: الفنية للطباعة والنشر.

دراسة تتبع الديناميكية الحادثة لبعض الخصائص البدنية خلال موسم تدريبي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

- (25) عمر أبو المجد، و الخكي اسماعيل . (1997). *تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (26) عيسوي عبد الرحمان . (1995). *دراسة نمو الطفل والمراهق*. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
- (27) عيسى البوريي أحمد ، و أحمد قبلان صبحي. (2011). *كرة الطائرة (مهارات/ تدريبات/ إصابات)*. عمان، الأردن: مكتبة العربي للنشر والتوزيع.
- (28) فرحان محمد هند، و إبراهيم أحمد . (2005). *معدلات التطور البدني والحركي للبنات من (6- 12) سنة بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي بسلطنة عمان. مجلة بحوث التربية الشاملة – مصر (مج 4)، الصفحات 176-196.*
- (29) فؤاد البهي السيد. (1979). *علم النفس الاحصائي قياس العقل البشري (المجلد 3)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (30) فؤاد سايحي ، لخضر مسالي ، و عامر حسين. (2019, 09 30). *أثر برنامج تدريبي باستخدام طريقة التبادلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلي لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة. مجلة المنظومة الرياضية ، الصفحات 176-191.*
- (31) ليلى صلاح الدين سليم، و أحمد نصر الدين سيد. (اكتوبر، 1991). *تقويم الحالة الفسيولوجية لدى السباحين خلال الموسم التدريبي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - مصر (ع12)، الصفحات 173 - 161.*
- (32) محجوب وجيه . (1988). *طرائق البحث العلمي ومناهجه (المجلد 2)*. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- (33) محجوب وجيه . (2000). *نظريات التعلم والتطور الحركين (المجلد 2)*. بغداد: دار وائل للطباعة والنشر.
- (34) محمد حسن علاوي ، و نصر الدين رضوان . (1982). *اختبارات الأداء الحركي (المجلد 1)*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (35) محمد حسن علاوي ، و نصر الدين رضوان. (1994). *اختبارات الأداء الحركي، ط3*. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي.
- (36) محمد نغال. (2016/2015). *أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو. الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية رسالة دكتوراه غير منشورة.*
- (37) مصطفى طه علي . (1999). *الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون (المجلد 1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (38) مصطفى باهي. (1999). *المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (39) نادية شوشه ، و طاهر محمد. (2001). *دراسة ديناميكية منحى القوة خلال مراحل الموسم التدريبي لسباحات المسافات القصيرة ، مج 1 ، مجلة بحوث التربية الشاملة – مصر (مج1)، الصفحات 195-224.*
- (40) وديع التكريتي ، محمد ياسين ، و حسن محمد العبيدي . (1999). *التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية*. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- (41) ياسر محروس مصطفى ، سمير مناور ، و مصطفى محمد . (2012). *تأثير برنامج تعليمي مقترح على تطور بعض الصفات البدنية والمهارية لطلاب جامعة الملك سعود. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة – مصر (ع65)، الصفحات 529-547.*
- (42) ياسين بن حراث. (2019). *الإحماء وتأثيره على دافعية الإنجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية (ع51)، الصفحات 385-399.*