

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 03 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 349-363		تاريخ الإرسال: 20-07-2022 تاريخ القبول: 10-08-2022

تأثير برنامج تدريبي مقترح على صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة. (دراسة ميدانية للفريق الرياضي لبلدية عموشة).

The effect of a proposed training program on the trait of promotion for volleyball players under the age of 19 (a field study of the sports team of the municipality of Amoucha).

لطرش زوبير^{1*}

¹ جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة 2 (الجزائر)، zoubir.latrache@univ-constantine2.dz

ملخص:

هدفت الدراسة لمعرفة تأثير برنامج تدريبي لصفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من 19 سنة للفريق الرياضي لبلدية عموشة الناشط في البطولة الجهوية لرابطة سطيف. وتوصل الباحث إلى: تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة الارتقاء لدى اللاعبين، بحيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فيما يخص الاختبارات. كلمات مفتاحية: برنامج تدريبي، صفة الارتقاء، الكرة الطائرة، صنف أقل من 19 سنة.

Abstract:

The study aimed to find out the impact of an elevation class training programme for volleyball players under 19 years.

The researcher found: The impact of the proposed training programme on the quality of the players' upgrading, so that there were differences statistically significant differences between tribal and post measurement in favour of dimensional measurement for all testes.

Keywords: training programme; upgrading; volleyball; class under 19 years.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

نعيش عصر التكنولوجيا التي سبغت حياة الإنسان بكل أبعادها؛ فلم يتخلف أي مجال عن الاستفادة من الأفكار التي تقدمها التكنولوجيا في سبيل إثراء جميع جوانب الحياة البشرية السياسية والاقتصادية، الاجتماعية والثقافية دون أن ننسى الرياضة. لقد أصبح التقدم الرياضي مرآة عاكسة لمدى التفوق والتقدم الحضاري بين الدول. لذا أولت معظمها أهمية كبرى لتحقيق التفوق الرياضي في البطولات والتظاهرات الدولية والدورات الأولمبية من خلال تسخير الوسائل المادية والبشرية، إضافة إلى البحث على طرق تطوير الأداء الرياضي المثالي خلال المباريات والمنافسات (الجبور، 2012، ص15)، لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي من التنويع والأوسمة.

من خلال مراجعة بسيطة للنتائج التي حصلت عليها المنتخبات الرائدة في الألعاب الرياضية المختلفة نجد تطورا مذهلا في مستوى قدرات اللاعبين وأدائهم بين الماضي القريب والحاضر مما انعكس على انجازاتهم الرياضية المتقدمة والباهرة والتي إن دلت على شيء فإنما تدل على الاستفادة من الطاقة الكامنة للرياضيين على أفضل وجه والعمل على تطويرها وتنميتها للحصول على أفضل النتائج بضبطها والتعرف على طرق إعداد الرياضيين في التدريب والمنافسة وهذا الذي يتجلى لنا من خلال الدورات العالمية والأولمبية (زكي، 2011، ص3).

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية ذات الشعبية الواسعة في العالم، استقطبت اهتمام الباحثين والدارسين في المجال الرياضي للوصول إلى الطرق الكفيلة بتطوير مستوى الأداء للاعبين الكرة الطائرة وتحديد الوسائل المناسبة لمتطلبات تدريب وتعليم الفئات الناشئة.

أثبتت الدراسات أن البداية المبكرة في تعليم وتدريب الكرة الطائرة نتجت عن أهمية تكييف الناحية الفسيولوجية للجسم في هذا السن المبكر لأنه أحسن مراحل التعلم وبالتالي الوصول للمستوى العالي ويكون الشكل الأساسي للأداء الفني كاملا وجاهزا (الوشاحي، دس، ص29).

والكرة الطائرة كغيرها من الرياضات تتميز بتعدد القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تتطلب انتهاج المدربين لأساليب علمية مدروسة ومبرمجة بغرض تحسين وتطوير مستوى الأداء للوصول لأعلى مستويات الانجاز الرياضي، حيث تعد عاملا أساسيا في كسب المباريات خاصة لدى الناشئين (أحمد، 2011، ص3).

ونظرا لشعبيتها عملت أغلب دول العالم على إعداد منتخباتها وفرقها للفوز والتنويع بالأوسمة الرياضية من خلال ابتكار أسس علمية حديثة مقننة ودقيقة، عن طريق إجراء البحوث والدراسات التي تمكن من تطوير الأداء البدني والحركي والفني للعبة.

فالكرة الطائرة مشكلة من مجموعة مهارات أساسية كالإرسال والسحق؛ الإعداد والصد؛ الدفاع عن المنطقة والدفاع على الإرسال، تستلزم قدرا كبيرا من عناصر المهارة والسرعة والقوة العضلية والتحمل والمرونة والتوافق العضلي العصبي. فهي متطلبات خاصة من الصفات البدنية على المدرب مراعاتها والعمل على تنميتها لدى اللاعبين خاصة إذا علمنا

صعوبة تعلم بعض المهارات كما هو الشأن بالنسبة للسحق الذي تدخل في أدائه السرعة؛ التحمل والارتقاء الذي يعد مطلباً رئيسياً لنجاح الهجوم بالسحق وكذا عند الصد أو أداء الإرسال الساحق.

وكما هو معلوم فإن صفة الارتقاء هي إحدى الصفات البدنية الهامة التي تدخل في تركيب الكثير من المهارات والتقنيات الأساسية للعبة الكرة الطائرة كالإرسال والصد الإعداد والسحق هذا الأخير يعد من أهم التقنيات الهجومية وركيزة أساسية لتحقيق الفوز بالمباريات. ولذلك تحتاج هذه الصفة لتنمية وتطوير خاص من خلال وضع برامج تدريبية خاصة بالنسبة للفئات الناشئة.

ومن خلال متابعتنا لمباريات الفئات الشبانية لاحظنا نقصاً في تحضير بعض الصفات البدنية الأساسية للاعب الكرة الطائرة وابتعد بذلك المدربون عن التكوين السليم للناشئين مما أدى إلى تراجع مستوى المباريات وافتقدت لنكهة التشويق والاستمتاع بمهارات السحق مع الارتقاء والإرسال وغيرها. مما حدا بنا إلى التطرق إلى المشكلة باقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة صنف الأشبال. وطرح التساؤل العام:

ما هو تأثير برنامج تدريبي مقترح لصفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة – أقل من 19 سنة- ؟

وبالتالي طرح التساؤلات الفرعية:

- 1) هل هناك فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص اختبار الوثب العمودي من الثبات؟
- 2) هل هناك فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص اختبار الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب؟
- 3) هل هناك فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص اختبار القفز الأفقي؟

- الفرضية العامة: تطوير صفة الارتقاء عند لاعبي الكرة الطائرة -صنف أقل من 19 سنة- مرتبط بوضع برامج تدريبية بدنية خاصة. وبالتالي نفترض الفرضيات الجزئية:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص اختبار الوثب العمودي من الثبات.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القفز الأفقي لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال هذه الدراسة التجريبية حاولنا الوصول إلى مجموعة من الأهداف أهمها ما يلي:

- دراسة تأثير برنامج تدريبي على صفة الارتقاء عند لاعبي الكرة الطائرة، وذلك من خلال وضع مجموعة من الاختبارات الميدانية التي بإمكانها إثبات وجود تطور لهذه الصفة أم لا.
- إعداد برنامج تدريبي لتطوير صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة، من خلاله يمكن إحداث تغييرات على مستوى وكفاءة اللاعبين والناتج المحصل عليها في الأخير قد تكون إيجابية تساعد اللاعبين على تطوير أدائهم في المباريات.
- إبراز أهمية صفة الارتقاء لنجاح السحق أو الصد عند لاعبي الكرة الطائرة . ومعرفة ضرورة اكتساب صفة الارتقاء لإحداث الفارق في المباريات.

2. المفاهيم الدالة للبحث:

2.1 البرنامج التدريبي:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (البيك، 2003، ص103). ويوضع البرنامج في بداية الموسم الرياضي ويقسم العمل فيه بين ما هو بدني، تكتيكي، تقني ونفسي كذلك. والغرض منه هو الوصول للاعبين إلى الجاهزية التامة في المباريات الرسمية لتحقيق الأهداف المسطرة أو المراد الوصول إليها من خلاله. ويخضع البرنامج التدريبي إلى قواعد علمية فيزيولوجية: تتعلق أساسا بالحمل البدني، الشدة، الكثافة.

إجرائيا: هو البرنامج المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية لمدة شهر ونصف بمعدل حصة في الأسبوع، وهو يتمثل في مجموعة من التمارين والورشات الغرض منها الرفع من قوة الأطراف السفلية والعلوية للاعب لتحقيق ارتقاء أفضل وأعلى.

2.2 الارتقاء:

هي من الصفات الأساسية عند الرياضي؛ وهي عملية مواجهة بين الجسم والجاذبية. من العوامل المساعدة للارتقاء الجيد: طول أجزاء الجسم؛ نوعية الروافع؛ المرونة؛ متانة الأربطة. تستخدم هذه الصفة البدنية في العديد من الرياضات سواء الفردية كالجمباز أو الجماعية كالكرة الطائرة.

إجرائيا: الارتقاء هي أقصى ارتفاع التي يمكن للاعب الكرة الطائرة الوصول إليها والتي يتم التعرف عليها من خلال اختبارات محددة كاختبار سارجنت للوثب العمودي.

2.3 الكرة الطائرة:

لعبة تم اكتشافها سنة 1895 من طرف وليام مورجان Morgan في الولايات المتحدة الأمريكية، وهي لعبة جماعية بسيطة تتكون من فريقين ب(6) لاعبين؛ يتقابلان في ملعب طوله 18م تفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43م عند الذكور الأكبر، أما عند الإناث فارتفاعها هو 2.24م. تلعب المباراة بالأشواط (25 نقطة في الشوط)، ويفوز بها الفريق الذي يحوز على الشوط الثالث (تكون النتائج كما يلي: 0/3 أو 1/3 أو 2/3 في هذه الحالة الشوط الخامس يسمى الشوط الفاصل ويلعب بـ 15 نقطة فقط).

2.4 صنف الأشبال:

ويمثل الفئة العمرية لأقل من 19 سنة. وهي توافق مرحلة المراهقة الوسطى، تتميز هذه المرحلة بالكثير من التغيرات الفسيولوجية، البدنية المورفولوجية، النفسية، والحركية، والعقلية الفكرية.

4. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.4.. دراسات محلية:

. دراسة بلال بوذينة، 2017: فاعلية برنامج تدريبي بدني مهاري على تنمية الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف الأثبالي، مجلة التحدي، جامعة أم البواقي. دراسته هدفت لمعرفة فعالية البرنامج المقترح، الذي طبق على عينة من 12 لاعب من فريق الميلية أشبال، وهي عينة قصدية، قسمت لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية. متبعا المنهج التجريبي باستخدام الاختبارات البدنية والمهارية. ليصل في الأخير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

. دراسة خالد بن سالم، 2017: تأثير برنامج مقترح للتدريب البيليومتري في تنمية القدرة العضلية والقدرات التوافقية في كرة السلة، مجلة المنظومة الرياضية، الجلفة. حيث قام الباحث بمجموعة من الاختبارات لإثبات نجاعة البرنامج التدريبي للتدريب البيليومتري مستخدما مجموعة اختبارات بدنية وأخرى للتوافق الحركي على عينة لاعبين لأقل من 18 سنة لتكون أهم نتيجة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

. دراسة بختاوي وآخرون، 2021: تأثير برنامج رياضي لتحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية على تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور. مجلة المنظومة الرياضية، الجلفة. اتبع الباحث المنهج التجريبي، أما عينته فكانت قصدية 80 تلميذ وقام بالقياسات القلبية والبعدي ليتوصل في الأخير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية لتلاميذ المجموعة الضابطة.

2.4. دراسات عربية:

. دراسة عمار حمزة هادي الحسيبي "تأثير تطوير صفة تحمل القوة في بعض المتغيرات البايوكيميائية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق القطري في الكرة الطائرة" (ماجستير؛ بابل؛ 2002). كان الهدف من الدراسة معرفة المتغيرات البايوكيميائية التي تحصل داخل أجسام لاعبي الكرة الطائرة جراء التدريب لصفة تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين لغرض تطوير أداء الضرب الساحق. ومدى تأثير صفة تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين على الانجاز الجيد للضرب الساحق. وخلص الباحث في الأخير إلى أن للمنهج التدريبي تأثير معنوي في تطوير صفة تحمل القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة. وأنه لتطوير صفة تحمل القوة تأثير معنوي في بعض المتغيرات البايوكيميائية. وأن لتطوير صفة تحمل القوة تأثير معنوي في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

. دراسة شيماء علي خميس أنعمي: "أثر التدريبات البلايومتري في تنمية القدرة الانفجارية ودقة الضرب الساحق في المنطقة (ماجستير، بابل، 2002)، وكان الهدف من الدراسة معرفة اثار تدريبات البلايومتري في تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لطلاب تخصص الكرة الطائرة. وكذا معرفة أثر المنهج الدراسي المتبع في تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة الضرب الساحق. خلص الباحث إلى أن هناك أثر ايجابي لتدريبات البلايومتري في تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لدى طلاب تخصص الكرة الطائرة.

. دراسة خالد عبد الفتاح إسماعيل البطاوي: "العلاقة بين الإيقاع الحيوي وبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة" (ماجستير؛ المنوفية؛ مصر 2002)، وهدف البحث إلى معرفة: أنواع منحنيات الإيقاع الحيوي وكذا العلاقة بين الإيقاع الحيوي واللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة. والعلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي وبعض القدرات البدنية الخاصة. مستخدما المنهج التجريبي؛ باختيار عينة بالطريقة العمدية من منتخب جامعة المنوفية للكرة الطائرة وبلغ حجمها 16 لاعب وخلص في الأخير إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة طردية بين الإيقاع الحيوي البدني وأداء الوثب العمودي؛ ووجود علاقة سلبية بين الإيقاع الحيوي البدني والسرعة.

- عدم وجود علاقة بين الإيقاع الحيوي البدني وبين كل من: الوثب العريض، رمى كرة السلة، الرشاقة، المرونة.

- وجود علاقة سلبية بين الإيقاع الحيوي الانفعالي وبين الوثب العمودي، بينما وجد علاقة طردية بين الإيقاع الحيوي والانفعالي وبين المرونة.

- التعليق على الدراسات السابقة والمساهمة:

إن للدراسات السابقة أهمية معتبرة للباحث باعتبارها مرتكزا لبناء بحثه وتركيبه من ناحية الإطار والمعلومة، فالدراسات التي تناولتها في هذا البحث كانت تصب في موضوع يخدم ويدعم بعضا من مراحل البحث.

لقد اتخذ الباحثون في دراساتهم المنهج التجريبي (الدراسة الأولى والثانية) باعتباره الأنسب لمثل هذه الإشكاليات التي تتطلب القيام بعملية القياس والاختبار خاصة فيما يتعلق بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة. كان الهدف من هذه الدراسات الوصول لأفضل السبل للارتقاء والرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال وضع برامج تدريبية لتطوير الصفات البدنية كما هو الشأن في *دراسة شيماء علي أنعمي*؛ حيث خلص الباحث في الأخير إلى التأثير الإيجابي لتدريبات البلايومتري على القوة الانفجارية للذراعين والرجلين عند طلبة تخصص الكرة الطائرة وكذا دراسة بودينة.

وفي الدراسة الأولى لـ *عمار حمزة الحسيني* فقد توصل في الأخير لوجود تأثير معنوي للمنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة تحمل القوة للاعبين الكرة الطائرة عند أداء مهارة السحق. وكذا دراسة بن سالم وبختاوي.

أما في دراسة *خالد عبد الفتاح البطاوي*؛ فقد توصل الباحث إلى علاقة طردية بين الإيقاع الحيوي البدني والوثب العمودي وإلى عدم وجود علاقة بين الإيقاع الحيوي والوثب العريض ورمي كرة السلة والمرونة.

ومن هنا نجد أن كل بحث يكون تكميلي لبحث آخر، أو قد يكون منطلقاً لبحوث أخرى وهذا ما نصبو إليه من خلال بحثنا. لقد قمنا بدراسة إشكاليات وفرضيات وكذا نتائج الدراسات المشابهة المتوصل إليها بهدف دعم دراستنا، حيث وقفنا على مدى تأثير البرامج التدريبية المختارة في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين الكرة الطائرة، وهي بذلك دراسات أقرب ما تكون لموضوع بحثنا: "تأثير برنامج تدريبي مقترح على صفة الارتقاء عند لاعبي الكرة الطائرة - صف الأشبال-".

4. منهج البحث:

إن اختيار المنهج المتبع خلال سير الاختبارات هي التي توجه الباحث في المراحل اللاحقة من البحث، في هذه الدراسة قمت باختيار المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي.

وقد عرّف بأنه: "أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطرق العلمية كما يعد المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر".

وعلى هذا تم استخدام المنهج التجريبي والذي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين على ظاهرة ما وهو مرتبط أساساً بالجانب الزمني.

1.4 مجالات البحث: وهي المتعلقة بالمجال المكاني والزمني:

1.1.4 المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات البدنية للدراسة في القاعة الرياضية بدائرة عموشة ولاية سطيف والمخصصة أساساً لنشاط النادي الرياضي للكرة الطائرة.

2.1.4 المجال الزمني: استغرقت البرنامج التدريبي المقترح الفترة الزمنية الممتدة بين 23 ديسمبر 2021 إلى غاية 08 فيفري 2022. حيث خصص الأسبوع الأول من عطلة الخريف لتقسيم العينة وكذلك لإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة، بعدها تم برمجة الحصص التدريبية الخاصة بتنمية صفة الارتقاء خلال حصص التقوية البدنية في بداية كل أسبوع على مدار المدة المتبقية.

2.4 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث المتمثل في لاعبي فرق رابطة سطيف للكرة الطائرة لأقل من 19 سنة، البالغ عدده 100 لاعبا. أما عينة البحث فشملت لاعبي فئة الأشبال أقل من 19 سنة للنادي الرياضي لبلدية عموشة الناشط في البطولة الجهوية التابعة لرابطة سطيف للكرة الطائرة، والمنتمين حيث تم تقسيم لاعبي الفريق البالغ عددهم 20 لاعبا بالتساوي إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة. تم اعتماد العينة العمدية للتسهيلات الموفرة للباحث من قبل إدارة الفريق لتطبيق البرنامج التدريبي، وكذا العدد الكبير للاعبين الفريق في هذه الفئة.

1.3.4 القياس بواسطة الاختبارات:

1.1.3.4 تعريف القياس: طريقة القياس عن طريق الاختبار كما عرفها محمد علاوي ونصررضوان: "إن القياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية." والقياس هو التحديد

الكبي الشيء موضوع القياس باستخدام وحدات قياس محددة ومناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص لكي يتم تقدير ذلك إحصائياً.

2.1.3.4 تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم. في هذا البحث تم الاعتماد على:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات.
- اختبار الوثب العمودي من الجري.
- اختبار القفز الأفقي.

1.2.1.3.4 اختبار الوثب العمودي: هذا الاختبار يعتبر من أهم اختبارات القوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة يطلق عليه أيضاً الوثب أو اللمس وله تسمية أخرى نسبة لصاحبه سارجنت (Sargent).
*الغرض من الاختبار: قياس القدرة المتفجرة للرجلين.

*الأدوات: سيورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بـ 150 سم. ترقيم من 151 سم إلى 400 سم؛ مانيزيا. (يمكن الاستغناء عن السيورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة).

*مواصفات وتعليمات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا (الجبس؛ الطباشير)، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السيورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السيورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه. من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية أمامه. ويشترط:

1- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع احد الكعبين أو كلاهما من على الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة.

2- للمختبر الحق في عمل مرجحتين إذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب.

3- لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

*التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين ومقاسه بالسنتيمتر.

2.2.1.3.4 اختبار الوثب العمودي من الجري:

*الهدف من الاختبار: قياس قوة الوثب من الجري.

*الأدوات: حائط، طباشير، شريط قياس.

*مواصفات الأداء: نفس اختبار الوثب العمودي من الثبات لكن مع أخذ خطوات الاقتراب الثلاثة.

- يقوم المختبر بالوثب بالقدمين عالياً (عمودياً) ما أمكن ووضع علامة على الحائط باليد المميزة عند أقصى ارتفاع يصل إليه

*حساب الدرجة: تقاس المسافة عموديا من الأرض حتى العلامة بالسنتيمتر .

3.2.2.3.4 اختبار القفز الأفقي:

*الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

*الأدوات والأجهزة: - منطقة فضاء مستوية بطول ثلاثة ونصف متر وعرض بواحد ونصف متر.

- شريط قياس. - علامات أو طباشير.

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية بالمتر.

- تقسم المسافة بين كل متر بخطوط أخرى متوازية بين كل منها 5 سم.

*مواصفات الأداء(التعليمات): يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتان ومتباعدان قليلا.

- يقوم المختبر بثني الركبتين ومرجحة الذراع خلفا، والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة، وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين.

*حساب الدرجة: - يتم القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية كما يدخل

خط القياس في المسافة ويتم القياس لأقرب 5 سم .

- للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة له.

3.3.4 الشروط العلمية للقياس:

1.3.3.4 ثبات القياس:

تقنين اختبارات القوة المستخدمة في البحث:

1-2 الثبات :

لاستخراج ثبات الاختبارات قمنا بتطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة تبلغ 06 لاعبين والتي تم استبعادها من

العينة الأساسية يومي 2021.12.23 و2021.12.28 وقمنا بحساب الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل

الارتباط البسيط لبيرسون.

2-2-الصدق الذاتي:

لاستخراج معامل الصدق الذاتي قمنا بحسابه انطلاقا من الجذر التربيعي للثبات.

الجدول 1: يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبارات قوة الارتقاء

الاختبار	معامل الثبات	احتمالية معامل بيرسون	معامل الصدق الذاتي
سارجنت من الثبات	0.94	0.000	0.97
سارجنت من الجري	0.92	0.000	0.96
الوثب العريض	0.96	0.000	0.98

دال عند 0.05

المصدر: الباحث، 2022

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن احتمالية اختبار بيرسون بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات القوة

التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة: 0.000 لكل منها أقل من نسبة الخطأ 0.05

وهذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي بين التطبيق الأول والثاني، كما نلاحظ أن قيمة معامل الصدق الذاتي بلغت: 0.97، 0.96، 0.98 على التوالي وهي قيم عالية وهذا ما يعني صدق وثبات اختبارات القوة المستخدمة في الدراسة.

3.4. طريقة التحليل الإحصائي :

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة لاختبارات التي قمنا بها ، لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية :

-المتوسط الحسابي :

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في مجموعة التي اجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃.....س_ن على عدد هذه القيم ن، و يصرّح عليه س و صيغته العامة هي :

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في مجموعة التي اجري عليها القياس : س₁، س₂، س₃.....س_ن على عدد هذه القيم ن، و يصرّح عليه س و صيغته العامة هي :

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن} \text{ حيث : } \bar{س} \text{ المتوسط الحسابي.}$$

مجموع القيم س ← (س₁، س₂، س₃.....س_ن)
- الانحراف المعياري:

وهو احد مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي و الاختبار ويرمز له بالرمز ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح.
-هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة اقل من 30 لاعب، وتكتب الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س-1س)^2}{(ن-1)}}$$

حيث : ع <= الانحراف المعياري.

س <= قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س <= المتوسط الحسابي.

ن <= عدد اللاعبين (عدد العينة).

- معامل الارتباط لبيرسون :

$$ل = \frac{ن \sum (س_1 س_2) - (\sum س_1)(\sum س_2)}{\sqrt{[ن \sum س_1^2 - (\sum س_1)^2][ن \sum س_2^2 - (\sum س_2)^2]}}$$

حيث :

س = الاختبار الأول.

س = الاختبار الثاني.

ن = عدد أفراد العينة.

تأثير برنامج تدريبي لصفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة

ل = معامل الارتباط لبيرسون.

5. عرض ومناقشة نتائج القياسات:

1-نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلي لصفة القوة:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلي لصفة القوة تم استخدام اختبار

: " ت للمجاميع غير المرتبطة "والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2): يبين الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلي لصفة القوة

دلالة اختبار	نسبة الخطأ	احتمالية اختبارات	احتمالية اختبار فيشر	التجريبية		الضابطة		العينه اختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.05	0.33	0.12	0.01	0.54	0.02	0.53	سارجنت من الثبات
غير دال		0.06	0.25	0.01	0.58	0.02	0.56	سارجنت من الجري
غير دال		0.66	0.98	0.03	2.11	0.04	2.09	الوثب العريض

المصدر: الباحث، 2022.

من خلال الجدول (2.) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في الاختبارات القبلي لصفة القوة

التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة: 0.54، 0.58، 2.11 على التوالي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للعينه الضابطة والبالغة: 0.53، 0.56، 2.09.

كما نلاحظ أن احتمالية اختبار فيشر بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلي لصفة القوة

التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة 0.12، 0.25، 0.98 على التوالي وهذا ما يدل على أن نتائج المجموعتين متجانسة في الثباين، في حين بلغت احتمالية اختبارات في الاختبارات القبلي لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض 0.33، 0.06، 0.66 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلي لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض.

2-نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي لصفة القوة لدى العينه الضابطة:

جدول (3): يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي لصفة القوة لدى العينه الضابطة

دلالة اختبار	نسبة الخطأ	احتمالية اختبارات	احتمالية اختبار فيشر	البعدي		القبلي		اختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.05	0.10	0.24	0.02	0.54	0.02	0.53	سارجنت من الثبات
غير دال		0.10	0.78	0.02	0.57	0.02	0.56	سارجنت من الجري

الوثب العريض	2.09	0.04	2.10	0.03	0.52	0.02	دال
--------------	------	------	------	------	------	------	-----

المصدر: الباحث، 2022.

من خلال الجدول (3) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبارات البعدية لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة: 0.54، 0.57، 2.10 على التوالي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبارات القبليّة والبالغة: 0.53، 0.56، 2.09.

كما نلاحظ أن احتمالية اختبار فيشر بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة 0.24، 0.78، 0.52 على التوالي وهذا ما يدل على أن نتائج الاختبارين متجانسة في التباين، في حين بلغت احتمالية اختبار تبين الاختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري 0.10 لكل منهما وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، وقدرت احتمالية اختبارات بين الاختبارين القبلي والبعدى للوثب العريض بـ 0.02 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للوثب العريض أي أن أداء العينة الضابطة تحسن في هذا الاختبار.

3-نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة لدى العينة التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار

"ت للمجاميع المرتبطة" والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4) : يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدى		احتمالية اختبار فيشر	احتمالية اختبارات	نسبة الخطأ	دلالة اختبار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
سارجنت من الثبات	0.54	0.01	0.59	0.02	0.21	0.000	0.05	دال
سارجنت من الجري	0.58	0.01	0.64	0.01	0.09	0.000		دال
الوثب العريض	2.11	0.03	2.16	0.04	0.43	0.000		دال

المصدر: الباحث، 2022.

من خلال الجدول (4) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبارات البعدية لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة: 0.59، 0.64، 2.16 على التوالي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبارات القبليّة والبالغة: 0.54، 0.58، 2.11.

كما نلاحظ أن احتمالية اختبار فيشر بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة 0.21، 0.09، 0.43 على التوالي وهذا ما يدل على أن نتائج الاختبارين متجانسة في التباين، في حين بلغت احتمالية اختبار ت بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة التالية: سارجنت من

تأثير برنامج تدريبي لصفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة:

الثبات، سارجنت من الجري 0.000 لكل منها وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض، لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له أكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وعليه فالعينة التجريبية تحسنت في اختبارات القوة والبرنامج التدريبي المطبق كان فعالاً في تحسين صفة القوة.

4- نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي لصفة القوة:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي لصفة القوة تم استخدام

اختبار: "ت للمجاميع غير المرتبطة" والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5): يبين الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي لصفة القوة

الاختبار	العينات		الضابطة		التجريبية		نسبة الخطأ	دلالة اختبار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سارجنت من الثبات	0.54	0.02	0.59	0.02	0.79	0.001	0.05	دال
سارجنت من الجري	0.57	0.02	0.64	0.01	0.65	0.000		دال
الوثب العريض	2.10	0.03	2.16	0.04	0.80	0.008		دال

المصدر: الباحث، 2022.

من خلال الجدول (5) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينات التجريبية في الاختبارات البعدي لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة: 0.59، 0.64، 2.16 على التوالي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للعينات الضابطة والبالغة: 0.54، 0.57، 2.10.

كما نلاحظ أن احتمالية اختبار فيشر بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض والبالغة 0.79، 0.65، 0.80 على التوالي وهذا ما يدل على أن نتائج المجموعتين متجانسة في التباين، في حين بلغت احتمالية اختبارات في الاختبارات البعدي لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض 0.001، 0.000، 0.008 على التوالي وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض، لصالح العينات التجريبية لأن قيم المتوسط الحسابي لها في الاختبارات البعدي لصفة القوة التالية: سارجنت من الثبات، سارجنت من الجري، الوثب العريض أكبر من قيم المتوسط الحسابي للعينات الضابطة، ويعزى هذا الفرق للبرنامج التدريبي المطبق على العينات التجريبية والذي كان فعالاً في تنمية صفة القوة.

6. خاتمة:

بعد عرض و تحليل نتائج القياس للاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة لكل من اختبار، الوثب

العمودي ثم مع خطوات الاقتراب و القفز الأفقي و عند تطبيق اختبار ستودنت تبين لنا انه من الناحية الإحصائية عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة بينما هناك فروق بين النتائج للقياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية وبالتالي تأكيد الفرضيات الجزئية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية.

فمن خلال المقارنات بين نتائج القياس للاختبارات البدنية نجد أن صفة الارتقاء تطورت لدى العينة الضابطة من

الناحية الإحصائية بشتى أنواعها، مما يدفعنا إلى إرجاع ذلك إلى الأسباب التالية :

- صفة الارتقاء تتطلب برامج تدريبية خاصة تساعد على تحسينها وتطويرها .

- البرنامج التدريبي لصفة الارتقاء يحتاج لأحمال عالية الشدة تجعله يطور بشكل ملحوظ صفة الارتقاء.

- لتطوير صفة الارتقاء نحتاج لعمل سنوات بطرق مدروسة علمية .

- تطوير الصفات البدنية يتطلب وقتا وحمولة أكبر من الجانب التقني ، فإذا رجعنا إلى (Weineck) :

نلاحظ انه يجب مراعاة الفرق بين العمل والراحة بحيث لا يجب أن تكون فترات الراحة كبيرة جدا، كما هو الحال بالنسبة للعينة بحثنا فحسبه فان فترة راحة طويلة لا ينتج عنها تحسن في الصفة البدنية المراد تطويرها. كما يجب مراعاة شروط عند وضع برنامج تدريبي كشروط المواصلة و التدرج في العمل بحيث تكون الحمولة والشدة متدرجة لكن في المقابل تكون متواصلة، أما فيما يخص الجانب التقني فرغم اعتماده على الجانب البدني في بعض الأحيان " القدرة على التنفيذ" إلا انه يخضع لنفس الشروط فيما يخص الحمولة و فترات الراحة بحيث يعتمد أكثر على عوامل الإدراك، الذكاء، الدافعية وأبعد من ذلك فان اكتساب التقنية قد يزول بسهولة رغم كبر فترات الراحة.

*المراجع:

- 1- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
- 2- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
- 3- احمد زكي حطايبي: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996.
- 4- أحمد عبد الدايم الوزير: دليل المدرب في الكرة الطائرة (اختبارات، تخطيط، سجلات)، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1999.
- 5- أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 6- إلين وديع فرج: أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، الجلال للطباعة، دون طبعة، الإسكندرية، مصر، 2004 .
- 7- أمر الله ألبساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، دون طبعة، 1998.

- 8- بختاوي وآخرون، 2022، تأثير برنامج رياضي لتحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية على تلاميذ المرحلة المتوسطة، مجلة المنظومة الرياضية، مجلد9، عدد2، ص 607-624.
- 9-حسن أحمد الشافعي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، د ط، الإسكندرية، مصر ، 1999.
- 10-خالد بن سالم، 2017، تأثير برنامج مقترح للتدريب البيليومترى في تنمية القدرة العضلية والقدرات التوافقية في كرة السلة، مجلة المنظومة الرياضية، مجلد4، عدد1، ص 192-214.
- 11- زكي محمد حسن: الكرة الطائرة؛ إستراتيجية، تدريبات الدفاع والهجوم، دار النشر، دون طبعة، الإسكندرية، مصر1998.
- 12-سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة؛ مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، دار دجلة ، ط1 ، عمان، 2006.
- 13-عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز النشر للكتاب، ط1، القاهرة، 1999.
- 15-عبد الحميد شرف ، البرامج ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ط2 ، القاهرة ، 2002.
- 16-عصام الوشاحي : الكرة الطائرة المصغرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، دون سنة.
- 17-علي عبد المعطي، زينب فهيي: الكرة الطائرة، ط1 ، القاهرة ، مصر، 1990.
- 18-علي مصطفى طه: الكرة الطائرة الحديثة(تاريخ، تعليم، تدريب)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 19-علي معوش : الكرة الطائرة ، دار الهدى ، دون طبعة ، عين مليلة ، الجزائر ، 1994.
- 20- Jürgen Weineck : Manuelle d'entraînement .Edition Vigot .Paris.1955.