

تأثير برنامج تدريبي مقترح في مرحلة التحضير البدني الخاص على بعض القدرات البدنية (قوة، سرعة، مرونة) في فئة تحت 17 سنة "أشبال" في الكرة الطائرة

-دراسة مقارنة-

أ/ ابراهيمي اسامة محمد سنة ثانية دكتوراه تدريب رياضي جامعة امحمد بوقرة -بومرداس
الجزائر 3/أ/ فرج فطيمة سنة ثانية دكتوراه التحضير البدني للرياضيين جامعة -
أ/ بن الطاهر اسماعيل سنة ثانية دكتوراه تدريب رياضي جامعة امحمد بوقرة -بومرداس

ملخص :

يهدف التدريب الرياضي إلى تحسين وتطوير القدرات البدنية، ورفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية لإحداث بعض الاستجابات الفسيولوجية للتدريب المنتظمة مما يزيد من قدرة العداء على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي الارتقاء بالمستوى، نتيجة لعملية التكيف التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة

غير أن ما يقف اليوم عائقا في طريق المدربين هو مشكلة التخطيط الرياضي، خاصة في المستويات الرياضية العالية، حيث أن هذا الأخير ما زال مرتبطا وحصرا في خبرة واستراتيجية بعض المدربين

ورياضة كرة الطائرة تسير فيها مواقف اللعب على وتيرات مختلفة وذلك نتيجة لتعدد مواقف اللعب المختلفة وهذا يتطلب مستوى عالي من الأداء

من الصعب اليوم الوصول بالرياضيين للمستويات العليا، إذا لم يتم وفق تخطيط مبني على أسس علمية في مجال التدريب الحديث، ويكون هذا بداية من عملية الانتقاء من خلال اختيار احسن اللاعبين ومسائرتهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية وصولا إلى الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل الصعوبات التي تعترض الوصول بالرياضيين إلى المستوى العالي

والتخطيط لتدريب القدرات البدنية الخاصة (سرعة، قوة، مرونة) في الكرة الطائرة من الواجبات الصعبة نظرا للكثير من العوامل المتداخلة والمؤثرة، وكيفية التنسيق بينها وبين البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة وترتيبها خلال الجرعة التدريبية، وكذلك نسبة التركيز على العناصر الأخرى المرتبطة بها خلال الموسم التدريبي في التحضير البدني والأداء المهاري والتحكم بالإضافة إلى الأداء التكتيكي لدى الاشبال.

الكلمات المفتاحية: (البرنامج التدريبي. الصفات البدنية. الكرة الطائرة. فئة الاشبال)

Abstract: The training aims to improve the capacity development and sports center, and the functional efficiency of internal devices events of some physiological responses to regular training, which increases the ability of the hostility to bear the training requirements and thus the upgrading, as a result of the adjustment process of various body organs.

But what stands today an obstacle in the way sports trainers is planning problem, especially in the high levels of sports, where the latter is still linked to the exclusively in the expertise and strategy of some of the instructors.

Sports Volleyball where the positions of playing on situational and different as a result of the multiplicity of the positions of the different play this requires a high level of performance.

It is very difficult today to reach higher levels, could be according to the planning based on scientific principles in the field of modern training, this would be the beginning of the selection process through the selection of the best players in the formative stages and training as well as the

preparation of training programs and access to the material and human resources to overcome all the difficulties of access to high level athletes.

And planning capacity training center (speed, strength, and flexibility in the volleyball of difficult duties because of many interrelated factors and influences, and how the coordination between the training program in terms of size and intensity of the disposition during the training dose, as well as the focus on the other elements associated with it during the season training program in preparation for the physical and performance skilled and control as well as the tactical performance of the Cubs.

مقدمة:

يعتبر المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام الكبيرة المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تخطيطها حلما يداعب خيال القائمين على المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور العلمي الكبير في طرق التدريب واعداد اللاعبين الذي يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، والتي يجب على المدرب أن يتعامل معها لتحسين العملية التدريبية يوفر اقتصادية الجهد وأمال والوقت لتحقيق متغيرات التدريب ورياضة كرة الطائرة من بين هاته الرياضات التي يهدف القائمون عليها بالوصول بفرقهم إلى أعلى المستويات، من خلال الوصول إلى الإعداد المتكامل من جميع الجوانب، هذا الإعداد الذي لا بد له من طرق وأساليب ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها سلفا عن طريق مختصين، مدربين وهيئة مشرفة.

و يمثل الاعداد البدني القاعدة الاساسية التي تبنى عليها عمليات اتقان وانجاز للمستويات العليا في الاداء الفني وهو المدخل الاساسي للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية المطلوبة و يأتي ذلك من خلال تطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للاعب فالاعداد البدني الخاص للاعب الشاب في كرة الطائرة من أهم الدعامات العملية التدريبية التي يقع عليها عمى التكوين وتشكيل أبو العلا احمد (2003) وتنمية اللاعب لممارسة لعبة متكافئة ومتكاملة.

ف للاعب الذي يعد مهارياً وخططياً دون اعداده بدنيا يصبح من الصعب عليه الاستمرار في الاداء والتحمل عبء المباريات وبالتالي يفقد كل من الاعداد للمهاري و الخططي قيمته

وكما هو معلوم إن السرعة القوة والمرونة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات ككرة القدم وكرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة)، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من لاعب لآخر ومن الجماعية رياضة لأخرى حيث يرتفع و ينخفض وذلك راجع إلى مركز اللعب في الرياضة الجماعية الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير، وكذا العوامل الوراثية

وتعتبر فئة الأشبال من اصعب المراحل العمرية التي يمر بها اللاعب لشباب حيث تطرأ الى الكثير من التغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل (بسطويسي احمد 2011) والحل إن المتبعين للرياضة في الجزائر يلاحظون الاداء المنخفض وللتوسط للكرة الطائرة مقارنة بالدول الافريقية والعالمية وهذا التراجع المستمر راجع لعدم الاستعداد البدني الجيد في المراحل العمرية الصغرى وخاصة في الفئات العمرية الصغرى

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بعدة مميزات منها كثرة واختلاف المهارات الأساسية فيها مقارنة بالألعاب الأخرى بحيث تتطلب سرعة كبيرة ودقة عالية في تنفيذها من أجل التفوق على الخصم، كما تتميز بتعدد خطط لعبها و تطلبها مستوى عالي من الياقة البدنية والمهاري والتكتيكية لتطبيقها

من كل هذا اردنا ربط عملية التخطيط بعملية الاعداد البدني الخاص في التدريب الرياضي في كرة الطائرة وخصصنا دراستنا على فئة تحت 17 سنة (الاشبال)

:ومما سبق نطرح السؤال التالي

- هل يؤثر البرنامج التدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص على القدرات البدنية للعبة الكرة الطائرة (قوة، سرعة، مرونة) لدى فئة -
أشبال)؟ (تحت 17 سنة

:وتتفرع من هذا التساؤل العام الاسئلة الجزئية التالية

- 1- هل مدربي الأشبال يستعملون برنامج تدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص في لعبة الكرة الطائرة؟
2- هل التحضير البدني الخاص له دور في تحسين القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة؟
3- هل الرفع من مستوى القدرات البدنية له دور في الرفع من المستوى للمهاري؟
3- أهداف الدراسة
- محاولة ابراز أهمية دور التحضير البدني الخاص وعلاقته بالتخطيط في التدريب كطريقة لتعلم الاداء ورفع من مستوى بعض القدرات
الخاصة لدى فئة تحت 17 سنة في كرة الطائرة
- ابراز أهمية القدرات البدنية الخاصة(قوة، سرعة، مرونة) في الرفع من مستوى الأداء المهاري لدى فئة تحت 17 سنة -
معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من مستوى هذه القدرات البدنية الخاصة لدى فئة تحت 17 سنة في
الكرة الطائرة

:أهمية الدراسة -

تكمن أهمية في تسليط الضوء على واقع التدريب الرياضي وخاصة في ما يخص التحضير البدني الخاص لدى فئة تحت 17 سنة في
الكرة الطائرة وهو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميتها فيما يلي
تحقيق برنامج تدريبي لاستعداد البدني الخاص في الفترة التحضيرية ومعرفة قيمة وأهمية التخطيط للوصول الى الرفع من مستوى بعض
..... قوة، سرعة، رشاقة) لدى فئة تحت 17 سنة في الكرة الطائرة(القدرات البدنية الخاصة

مصطلحات الدراسة:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه امام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة و تداخل المصطلحات وهذا راجع الى
النزعة الادبية، يقول الطاهر سعد الله "لعل على اخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الانسانية عموميات".
جيلاني بطوش(1988)

:وعليه فإننا سنحاول تحديد المصطلحات بحثنا من اجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح ونذكر منها

- كرة الطائرة: هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان واحد تفصله شبكة، ويتكون كل فريق من ستة (06) لاعبين أساسين *
وستة (06) لاعبين احتياطيين، وبين اللاعبين الاثنا عشر(12) هناك لاعب حر
وهي اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا يكون التلامس بين اللاعبين مما يقلص من نسبة الاصابات ويزيد من جمالها و براعتها.(فهمي
وآخرون(1983)

لعبة جماعية بحيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين بينهما شبكة، على ملعب طوله 18 أمتار وعرضه 09 أمتار

كما أنها لعبة استعراضية تتميز بقوانين صارمة ودقيقة ولا يكون فيها التعادل، اذ يجب وجود فريق فائز، من يفوز بثلاثة أشواط أولا
يفوز بالباراة

تلعب الى غاية النقطة 25 في كل شوط ويكون الفرق بنقطتين واذا حدث التعادل بشوطين يكون الشوط الخامس هو الفاصل ويلعب
الى غاية النقطة 15

التدريب الرياضي: هي تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية * من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية للميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في رياضة تخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي الممارسة الرياضية" والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ "تمارس تحت مسمى وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعا الى العوامل النضج والتطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه الى تأثير الأنشطة للنفذة خلاله (حامد زهران1995)

:البرنامج التدريبي *

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون ببضع أسابيع، يوضع من أجل هدف تعريف مرحلة تطوير بشدة لحالة (بدنية الى غاية الوصول الى الحالة المفضلة

تتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال الذي نقدم فيه هذه البرامج، ويخدم البرنامج المدرسي للتربية الرياضية للمتوسط العام لقدرات وامكانيات واستعدادات وخصائص وميول التلاميذ، ولكن على طريفي هذا (المتوسط) يوجد تلاميذ موهوبون، ذوي قدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع، وأيضا يوجد على الطرف النقيض تلاميذ متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية عن الحدود الطبيعية ولذا فان مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر على البرنامج(محمد مصطفى زيدان1995)

:القدرات البدنية *

يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المنافسات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري عند الرياضين في الفرق الرياضية، وتعاضم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء مهارات الحركية بصورة مناسبة وسليمة

:التحضير البدني الخاص *

يحتل الإعداد البدني الخاص الحيز الأكبر ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام مع محاولة الإتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها، كما نعمل من خلاله على تطوير القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بنوع المهارات الحركية لرياضية الكرة الطائرة كالقوة الانفجارية، القوة المرتبطة بالسرعة، سرعة رد الفعل،...، مع إعطاء وقت المناسب (أسبوعين) مع التقليل من وقت التمرين مقارنة شدة العمل للمنجز

سنة) ويطلق عليها أيضا مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضاؤل السلوك الطفلي (17-15)المرحلة العمرية: وهي مرحلة الأشبال (وبتغيرات جسمية وفيزيولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات

: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

:الدراسة الاستطلاعية .

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا ان نتصل ببعض مدربي اندية كرة الطائرة وبالخصوص مجال تكوين الفئات الصغرى في سنة)، ومن خلال متابعتنا واحتكاكنا بمدربي هذه الفئات في مختلف النوادي الوطنية من خلال الدورات (17-15)الأندية الرياضية الجهوية والتجمعات الوطنية التي تقوم بها الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة وكذا وزارة الشبيبة والرياضة لأفضل الأندية الجزائرية بهدف

الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم معرفة الوسائل والطرق المستعملة في عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خلص بمدربي هذه الفئة، وذلك للكشف والوقوف على دور واهمية التحضير البدني الخاص في الكرة الطائرة وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا ان نعرضه لتحكيم بعض اساتذة معهد التربية البدنية والرياضة، حتى يمكننا الاستفادة من الاخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل افراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصادقية

2. منهجية البحث

يعرف للمنهج بانه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد : المنهج المتبع 1-2 زرواتي 2002)

ويعرف للمنهج أيضا انه السبيل المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة، تسيطر على سير العقل وتضبط عملياته، حتى يصل الى نتيجة معلومة. (بحوش والذبيبات 2001)

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق اليه، وفي دراستنا هذه وطبيعة المشكلة المطروحة نرى ان المنهج الوصفي التجريبي هما للنهجان للملائمان، لأن الدراسة تعتمد على جمع للعلوم والتجريب الميداني (دراسة حالة).

من الأسباب التي دفعتنا إلى التفكير في استخدام المنهج الوصفي خلال البحث التطبيقي هو اعتماده على "وصف الظواهر أو الأحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظواهر الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع، هذه البحوث تسمى بالبحوث للميعارية

يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل للمشاكل بالطريقة العلمية، والتجريب سواء كان في للعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع للمتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويره أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية. (بحوش والذبيبات 2001)

، وتجربة للعمل هي أقوى الطرق لتقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث عينة البحث وكيفية اختيارها .

باعتبار العينة هي حيز الزاوية في اي دراسة ميدانية، تستند الى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث. (ميخائيل إبراهيم 1998)

3-1 عينة المدربين

قمنا باختيار عينة البحث بطريقة مقصودة في دراستنا وتكون مشكلة من مدربي فئة الأشبال للناحية الجهوية الوسطى وقد بلغ عددهم 40. مدرب الذين تم استجوابهم عن طريق الاستبيان

3-2 عينة اللاعبين

من أجل الوصول الى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، بحيث ضبطنا فيها المرحلة العمرية وكنا ممارسة الحصة التدريبية في أوقات متماثلة، وقد شملت نادي المجمع البترولي ونادي اتحاد البلدية (صنف اشبال

لاعبا 12، (USMB) العينة الشاهدة: تمارس نشاط تدريبي عادي. (نادي اتحاد البلدية، *

لاعبا 12، (GSP) العينة التجريبية: تمارس البرنامج التدريبي للقتح. (نادي المجمع البترولي، *

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث .

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

البرنامج التدريبي قمنا بتصميم برنامج تدريبي يهدف الى تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لناشئي الكرة الطائرة تحت 17 سنة (أشبال

الاختبارات

اختبار (9 م - 3 م - 6 م - 3 م - 9 م) سرعة التنقل

اختبار 5 مرات ستة أمتار

اختبار الوثب العمودي (مع خطوة) لأطراف السفلية للجسم

اختبار الوثب العمودي (بدون خطوة) لأطراف السفلية للجسم

اختبار دفع الكرة الطبية (2 كلغ) الاطراف العلوية للجسم

اختبار ثني الجذع من الجلوس

قصد الحصول على (SPSS) الوسائل الاحصائية تم في بحثنا الاعتماد على المعالجة الاحصائية باستخدام تقنية الحزمة الاحصائية

النسبة للتقوية

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

ستيودنت T اختبار

عرض وتحليل النتائج الاختبارات البدنية ومناقشة الفرضيات -

عرض وتحليل نتائج اختبار (9 م - 3 م - 6 م - 3 م - 9 م) السرعة الحركية 1-3

الجدول رقم 23: يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والشاهدة

اختبار (9 م - 3 م - 6 م - 3 م - 9 م) سرعة التنقل.					المجموعة
الدالة الاحصائية	المجدولة T	المحسوبة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	4.04	0.85	8.22	التجريبية القبلي
			0.47	7.92	التجريبية البعدي
دالة	2.06	2.23	0.47	7.92	التجريبية البعدي
			0.34	8.29	الشاهدة البعدي

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.22 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.85 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 7.92 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أصغر من القيمة الأولى و قدره 0.47 وهذا دليل تناقص الفارق بين النتائج للسجللة و لو بصفة قليلة. وبحساب المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناهما تساوي 4.04 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر T قيمة الجدولة المقدره ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية و ليست عشوائية. T من وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعدي بنتائج المجموعة الشاهدة البعدي:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 7.92 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.47 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 8.29 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أصغر من القيمة الأولى وقدره 0.34.

المحسوبة للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 2.23 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي T وبحساب قيمة الجدولة المقدرة ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية. T قيمة أكبر من أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.29 كما سجلنا انحرافا معياريا قدره 0.42 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 8.29 وهو نفس المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أصغر القيمة الأولى و قدره 0.34.

المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 0.11 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي T وبحساب قيمة الجدولة المقدرة ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دلالة احصائية. T قيمة أصغر من

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة سرعة التنقل وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل للمستويات.

2- عرض وتحليل نتائج اختبار 5 مرات ستة أمتار.

الجدول رقم 24: عرض نتائج اختبار 5 مرات ستة أمتار.

اختبار 5 مرات ستة أمتار لسرعة الحركة					المجموعة
الدلالة الاحصائية	المجدولة T	المحسوبة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	3.26	0.56	8.75	التجريبية القبلية
			0.42	8.56	التجريبية البعدي
دالة	2.06	2.98	0.42	8.56	التجريبية البعدي
			0.44	8.84	الشاهدة البعدي
غير دالة	2.22	0.84	0.55	8.88	الشاهدة القبلية
			0.44	8.84	الشاهدة البعدي

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.75 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.56 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 8.56 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أقل من القيمة الأولى وقدره 0.42.

المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 3.26 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة T 0.05 وبحساب قيمة الجدولة المقدرة ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية. T وهي قيمة أكبر من وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعدية بنتائج المجموعة الشاهدة البعدية:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 8.56 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.42 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 8.84 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى و قدره 0.44.

المحسوبة للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والشاهدة وجدناها تساوي 2.98 عند درجة الحرية T 23 وبحساب قيمة الجدولة المقدرة ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست T ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من عشوائية.

أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.88 وهو معدل وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.55 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 8.84 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أيضا أقل من القيمة الأولى وقدره 0.44.

المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 0.84 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة T 0.05 وبحساب قيمة الجدولة المقدرة ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائية. T وهي قيمة أصغر من من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة سرعة والسرعة الحركية وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي.

من مجمل الأرقام والاحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة السرعة الحركية وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات من مجمل الأرقام والاحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي.

عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي (مع خطوة) لأطراف السفلية للجسم.

الجدول رقم 25: عرض نتائج اختبار الوثب العمودي (مع خطوة) لأطراف السفلية للجسم.

اختبار الوثب العمودي (مع خطوة) لأطراف السفلية للجسم.					المجموعة
الدلالة الاحصائية	المجدولة T	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.19	5.98	10.04	284.75	التجريبية القبلي
			11.62	287.07	التجريبية البعدية
دالة	2.06	4.21	11.62	287.07	التجريبية البعدية
			7.35	282.18	الشاهدة البعدية
غير دالة	2.22	-1.91	7.58	2.83.09	الشاهدة القبلي

			7.35	282.18	الشاهدة البعدية
--	--	--	------	--------	-----------------

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 284.75 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 10.04 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 287.01 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى و قدره 11.62.

المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 5.98 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة T 0.05 وبحساب قيمة الجدولة المقدره ب 2.19 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وغير عشوائية. T وهي قيمة أكبر من وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعدية بنتائج المجموعة الشاهدة البعدية:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 287.01 و هو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 11.62 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 282.18 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أقل القيمة الأولى و قدره 7.35.

للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 4.21 عند درجة الحرية 23 و مستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر T وبحساب قيمة الجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية. T من أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 283.09 وهو معدل متوسط وسجلنا انحرافا معياريا قدره 7.35.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 282.18 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أقل من القيمة الأولى و قدره 7.35.

المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 1.91- عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة T وبحساب قيمة الجدولة المقدره ب 2.22 و بالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا. T 0.05 وهي قيمة أكبر من

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة والقوة الانفجارية وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي.

من مجمل الأرقام والاحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل للمستويات.

الجدول رقم 26: عرض نتائج اختبار الوثب العمودي (بدون خطوة) لأطراف السفلية للجسم.

اختبار الوثب العمودي (بدون خطوة) لأطراف السفلية للجسم					المجموعة
الدلالة الاحصائية	المجدولة T	المحسوبة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	7.22	10.97	276.86	التجريبية القبالية
			11.06	279.21	التجريبية البعدية
دالة	2.06	5.48	11.06	279.21	التجريبية البعدية
			8.82	275.18	الشاهدة البعدية

الشاهدة القبلية	274.91	9.35	غير دالة
الشاهدة البعدية	275.18	8.82	
		1.55	2.22

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 276.86 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 10.97 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 276.21 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى و قدره 11.06.

المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 7.22 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 T وبحساب قيمة الجدولة المقدره ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية و ليست عشوائية. T وهي قيمة أكبر من وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعدية بنتائج المجموعة الشاهدة البعدية:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 296.21 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 11.06 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 275.18 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أقل من القيمة الأولى وقدره 8.82.

للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 5.48 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أصغر T وبحساب قيمة الجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية و ليست عشوائية. T من أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 274.91 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 9.35 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 275.18 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري قل من القيمة الأولى وقدره 8.82.

المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 1.55 عند درجة الحرية 10 و مستوى الدلالة 0.05 T وبحساب قيمة الجدولة المقدره ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا. T وهي قيمة أصغر من

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة والقوة الانفجارية وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي.

من مجمل الأرقام والاحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل للمستويات.

5- عرض وتحليل نتائج اختبار دفع الكرة الطبية (2 كلف) الاطراف العلوية للجسم.

الجدول رقم 27: عرض نتائج اختبار دفع الكرة الطبية (2 كلف) الاطراف العلوية للجسم.

اختبار دفع الكرة الطبية (2 كلغ) الاطراف العلوية للجسم					المجموعة
الدلالة الاحصائية	T المجدولة	المحسوبة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	3.82	0.65	5.25	التجريبية القبلية
			0.66	5.41	التجريبية البعدية
دالة	2.06	3.01	0.66	5.41	التجريبية البعدية
			0.62	4.95	الشاهدة البعدية
غير دالة	2.22	0.18	0.62	4.96	الشاهدة القبلية
			0.62	4.95	الشاهدة البعدية

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 5.25 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.65 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 5.41 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 0.66.

المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 3.82 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 T وبحساب قيمة الجدولة المقدرة ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية و ليست عشوائية. T وهي قيمة أكبر من وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعدية بنتائج المجموعة الشاهدة البعدية:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 5.41 وهو وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.66 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 4.95 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق أقل من القيمة الأولى و قدره 0.62.

المحسوبة للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 3.01 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي T وبحساب قيمة الجدولة المقدرة ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية. T قيمة أكبر من أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 4.96 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.62 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 4.95 وهو اصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري متساويين.

المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 0.18 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 T وبحساب قيمة الجدولة المقدرة ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائية. T وهي قيمة أصغر من

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة والقوة الانفجارية للأطراف العلوية للجسم وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي.

من مجمل الأرقام والاحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخالص سمح لنا بتطوير صفة القوة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل للمستويات.

6- عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس.

الجدول رقم 28: عرض نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس.

اختبار ثني الجذع من الجلوس					المجموعة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
2.21	4.49	2.78	2.16	دالة	التجريبية القبليّة
2.43	7.19				التجريبية البعديّة
2.43	7.19	0.45	2.06	غير دالة	التجريبية البعديّة
1.09	7.30				الشاهدة البعديّة
1.09	7.15	0.11	2.22	غير دالة	الشاهدة القبليّة
1.09	7.30				الشاهدة البعديّة

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 2.21 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 4.49 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 2.43 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 7.19.

المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 2.78 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 و T وبحساب قيمة الجدولة المقدره ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية. T هي قيمة أكبر من

وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعديّة بنتائج المجموعة الشاهدة البعديّة:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 2.43 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 7.19 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 1.09 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 7.30.

المحسوبة للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 0.45 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي T وبحساب قيمة الجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا. T قيمة أصغر من

أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 1.09 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 7.15 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 1.09 وهو نفس المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 7.30.

المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 0.11 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 T وبحساب قيمة الجدولة للمقدرة ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا. T وهي قيمة أكبر من من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب البدني الخاص سمحا لنا بتطوير صفة المرونة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي.

من مجمل الأرقام والاحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة المرونة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات. من مجمل الأرقام والاحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي - الاستنتاجات:

بعدما تطرقنا الى عرض النتائج وتحليل ومناقشة الفرضيات في الفصل السابق، نتابع في هذا الفصل أهم الاستنتاجات التي توصل اليها في هذا البحث، والتي سنقارنها مع الدراسات النظرية والمشاهدة، للغوص أكثر والذهاب بعيدا في البحث عن أوجه التشابه والاختلاف بينهما وهذا من أجل تدعيم ما توصل اليه أو تفسير واعطاء الدلائل فيما يخص للمعطيات التي يختلف فيها بحثنا مع باقي البحوث

بعد الدراسات للنجزة على النوادي الرياضية للكرة الطائرة التي هي عينة بحثنا، ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها، خلصنا الى الاستنتاجات التالية:

* من خلال نتائج المجموعة التجريبية في كل الاختبارات، ظهر لنا أنها أعطت نتائج ملموسة و هذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تؤشر الى أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التحضير الخاص أدى الى تطور جميع القدرات البدنية الخاصة بشكل واضح عند لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة أشبال.

، جاءت النتائج عموما واضحة جدا و ذات فروق USMB والشاهدة GSP* بعد الدراسة التي أجريت على المجموعتين التجريبية المرونة دليل على أن فئة الأصاغر هي أحسن فترة لتطوير هذه الصفة عند لاعبي كرة الطائرة. معنوية واضحة أيضا ماعدا في اختبار * التحسن في الأداء البدني أدى الى التحسن في الأداء المهاري، ويظهر ذلك في الاداء الذي كان يقدمه الفريق (المجموعة التجريبية) طيلة مرحلة للنافسة في البطولة هذا العام.

* ارتفاع نسبة التحسن في مستوى الأداء البدني بصورة واضحة مما يدل على النجاح البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب البدني الخاص.

الخاتمة

إن من بين الرياضات الجماعية رياضة الكرة الطائرة التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية، ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، قوانينها، طريقة لعبها، مفهومها، النظرة الشعبية لها، وكذا تعدد طرق ومناهج تدريبيها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح الكرة الطائرة كان لازما وضع برامج خاصة لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الأولمبية مبكرا وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة.

فالرفع من المستوى البدني للاعبين الكرة الطائرة يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة وإتقان، لتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد

للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، إذن فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب.

فالكرة الطائرة كما تعرف تعتمد على عدة قدرات أساسية كقدرة الارتقاء الجيد سواء عند القيام بعملية الهجوم أو الصد هذا

الأخير يتطلب من اللاعب ارتقاء جيد فوق الشبكة لتسهيل وإتقان عملية الصد بشكل حسن، فالارتقاء الجيد يعني وجود قوة انفجارية للرجلين تتطلب من كل لاعب تحسين هذه الصفة (الارتقاء) التي هي ناتجة عن تطوير صفة من الصفات البدنية في الكرة الطائرة وهي القوة، كما تسمح قدرة الدفاع الخلفي على تصدي لهجمات وريح الكرات المرتدة، هذا يعني وجود سرعة حركية و ردة فعل هي ناتجة عن تطوير صفة السرعة، للموزع دور جد هام في أداء الفريق حيث تلعب صفة المرونة بزيادة قدرته على التحكم في الكرة.

المراجع

- 1- د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 2- أمين وديع فرج : كرة الطائرة دليل للعلم و المدرب و اللاعب ، منشأة المعارف الإسكندرية.
- 3- جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بللمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988
- 4- د/ زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة، 1983.
- 5- د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
- 6- د/ محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.
- 7- د/ محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار للشرق، 1995.
- 8- د/ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية.
- 9- د/ محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
- 10- د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001.
- 11- د/ محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
- 12- د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة وللمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998.
- 13- ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971.
- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، طبعة دار الهومة، ط1، الجزائر، 2002، ص 119 . 14
- 2- عمار بوحوش محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية، 15 عمار بوحوش، محمد دنينات: مناهج البحث العلمي وطرائق - 11 بن عكنون، ط1، الجزائر، 2001، ص 138-139 البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995، ص 89
- 15 محمد حسين علاوة/ أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 226 .

- للمراجع بالأجنبية:

- 1-jurgen weineck: manuel d'entrainement édition vigot, paris. 1992
- 2- L. Pmatven: aspect de l'entrainement, édition vigot, 1983.
- 3- Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, smath 1988.