



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
 Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>


أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال

The Effect Of The Proposed Training Program On Developing The Force Characterized By Speed To Upgrade The Barrier Wall To Volley Ball Players Cubs Class

علاء الدين حمودي⁽¹⁾، هشام لوح⁽¹⁾، محمد زمالي⁽¹⁾،
جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف - وهران، الجزائر.

تاريخ القبول: 2020 / 08 / 24

تاريخ المراجعة: 2020 / 08 / 16

تاريخ الاستقبال: 2020 / 08 / 04

الملخص

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج التجريبي ملائمة مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة 14 لاعبا من نادي كرة الطائرة سيدوا بولاية تلمسان، والتي اختيرت بطريقة قصديه، واستعملنا لجمع البيانات عدة اختبارات تمثلت في اختبارات بدنية (اختبار القوة المميزة بالسرعة) وأخرى مهارية (اختبار مهارة الصد)، وجاءت أهم نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أشبال.

Abstract

The Study Aims At Knowing The Effect Of The Proposed Training Program In Developing The Force Characterized By Speed To Advance The Barrier Wall For Volley Ball Players Cubs Class, For This Reason We Follow The experimental Approach For Its Suitability With Nature Of The Study, The Sample Population Reached 14 Players From Sabbdou Volley Ball Club In Tlemcen Which Is Chosen Intentionally And We Used To Collect Data Several Tests Represented In Physical Test (Free Test Characterized By Speed) And Shill Test (Blocking Skill Test), The Most Important Results Of The Study Indicated That The Proposed training Program Had An Effect In developing The Characteristic Of Strength Marked By Speed In Upgrading The Barrier Wall For volley Ball Players. Cubs Class.

الكلمات المفتاحية

البرنامج التدريبي؛
القوة المميزة بالسرعة
الصد؛
الارتقاء.

Keywords

Training Program ;
Force Characterized
By Speed ;
Blocking ;
Upgrade.

* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: allaa.hemmoudi@outlook.com (ع. د. حمودي)

1. مقدمة

مستوى عال من اللياقة البدنية كالقوة المميزة بالسرعة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كالصد، وذلك لما للقوة المميزة بالسرعة أهمية واضحة في تحقيق نتائج كثير من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من الأداء الحركي (بيك، 1996).

تعتبر كرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الوطنية والدولية، وتجلب العديد من المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية التي لها مستقبل وصوره أفضل عما كانت عليه من باقي الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصوره أفضل عما كانت عليه من خلال تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في شكل الأداء المهاري وكذا الخطط الدفاعية والهجومية. كما أنها تعد من أحسن الألعاب التي تناسب الأطفال الصغار بسبب انتشارها المتزايد بصورة كبيرة في المدارس وفي جميع أنحاء العالم، ومن هنا يمكن الوصول إلى المستوى العالي في مرحلة البلوغ، ولهذا يجب أن يكون الشكل الأساسي للأداء الفني كامل وجاهز في مرحلة الطفولة المتأخرة، كما أن النظرة قد تغيرت حول مفهوم القدرات لدى الناشئ سواء كانت بدنية أو مهارية أو عقلية، فالدراسات والبحوث قد توصلت إلى تلك القدرات أكبر استيعابا وإدراكا وتكيفاً مع متطلبات اللعب المتقدمة والمعقدة وخاصة القدرة على تحمل الأحمال البدنية المقننة والمناسبة لخصائص مراحل نمو الناشئين.

وحيث أن البداية مع الناشئ يجب أن تكون مناسبة لقدراته على الاستيعاب أي يجب أن يتلاءم حد الاستيعاب الأعلى وتتحدها، فإن المحتوى للبرامج والتدريبات لعناصر الأداء البدني و المهاري و الخططي لابد من إعدادها وفق أسس مقننة علمياً من حيث شكل وتكرار وزمن الأداء (نشعلال، 2001).

ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللعب منذ الصغر وفقاً لبرامج مقننة بدنياً وفنياً، ونظراً لأهمية القوة المميزة بالسرعة في المجال الرياضي وارتباطها بالكثير من الألعاب الرياضية أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالإعداد المتكامل للاعبين كرة الطائرة ويتضح ذلك من خلال العلاقة التكاملية بين جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب البدني، والمهاري والخططي، بالإضافة إلى الجانب النفسي، حيث أن الوصول إلى المستويات العالية يتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية، والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن.

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية، فالتدريب الرياضي هو أخذ المتطلبات والمظاهر والميدان الخصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص بالشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً (البصير، 1999).

ويعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية والفعاليات الرياضية عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسرير الذي تسعى إليه دول العالم، ولقد حرصت معظم هذه الدول على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية، ولا شك أن كرة الطائرة من الرياضة الأكثر شعبية في العالم فشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصريها.

فكرة الطائرة ككل الرياضات الأخرى تتميز بتعدد المهارات المستعملة فيها والتي من خلال الأداء الصحيح والكمال يصل الفرد إلى الأداء الجيد، وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات كالبرامج التدريبية خاصة لتطوير مهارة معينة، كما أن هذه الرياضة تنمي روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية، وممارستها تتطلب

الكشف عن مدى أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة في هذه المرحلة العمرية (أشبال).

الفرضيات

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أشبال.

الفرضيات الفرعية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لحائط الصد بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لحائط الصد عند المجموعة الضابطة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لحائط الصد عند المجموعة الضابطة والتجريبية.

مصطلحات الدراسة

التدريب: في اللغة هو مصدر من درب، يدرب، تدريباً: أي عوده ومرنه، والتدريب هو تزويد العاملين بالدراسات العلمية التي تؤدي إلى رفع درجات المهارة في أداء واجبات الوظيفة مثل التدريب الرياضي (صابر، 1989). كما يقال درب فلان بالشيء، علمه عوده ومرنه، ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب (علاوي، 1999).

أما اصطلاحاً فهو يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية، والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض في مجال ما (البساطي، 1998).

في تدريب اللاعبين، وذلك من أجل زيادة تطوير أدائهم الرياضي.

وبناء على ما سبق ذكره تكمن مشكلة البحث في معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال، مما يدفعنا إلى التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال؟

التساؤلات الفرعية

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الضابطة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الضابطة التجريبية؟

الأهداف: تمثلت أهداف الدراسة في ما يلي:

توضيح مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

كشف فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة المميزة بالسرعة والارتقاء لحائط الصد.

أما اصطلاحاً فهو فقد عرفه الدكتور ناهد الدليمي بأنه الحركة التي يسمح بأدائها لاعبي الخط الأمامي بالقرب من الشبكة، لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس.

المراهقة: في اللغة معناها النمو، يقال راهق الفتى وراهقت الفتاة، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (زهران، القاهرة، مصر).

أما اصطلاحاً فهي تعرف بأنها تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام، وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية (أدم، 2005).

وتعرف أيضاً بأنها السن الذي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلاً أو راشداً (بوازين، 2009). أما إجرائياً يمكن تعريف المراهق على أنها انتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ.

الارتقاء: لغة هو مصدر من الفعل ارتقى، يرتقي، ارتقاء، مرتقي، أي ارتقى الرجل السلم، ارتفع وصعد (صابر، المعجم العربي الأساسي، 1989). أما اصطلاحاً فهو القفز من نقطة معينة، ومحاولة بلوغ أقصى بعد ممكن.

الدراسات السابقة

• دراسة خليل إبراهيم الحديثي وشاكر محمد عبد الله 2005، حيث هدفت الدراسة إلى استخدام تمارين الباليومترك في تحسين المستوى البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد في كرة الطائرة، وقد شملت عينة الدراسة 12 لاعبا من فريق نادي الرمادي لكرة الطائرة للموسم الرياضي (2004-2005)، قسّموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة تمثل في تطبيق عدة تمارين الباليومترك على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة بلغت 12 أسبوعاً، إضافة إلى اختبارات بدنية ومهارية بعد إكمال المنهج التدريبي، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد.

أما إجرائياً فهو مجموعة من المناهج المبنية التي تخضع للأسس العلمية، من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن.

البرنامج التدريبي: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من التوزيع الزمني وطرق التنفيذ من التوزيع الزمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة (شرف، 2002).

وعرفه نبيل غطاس وآخرون البرنامج بأنه مجموعة من عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض، موجّهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية محددة (الرحمن، 2001).

القوة: لغة هي ضد الظرف، والقوة مبعث، والنشاط والنمو والحركة، جمع قوى قوات (صابر، المعجم العربي الأساسي، 1989).

أما اصطلاحاً فهي تعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (علاوي، 1984).

أما إجرائياً فهي تعرف بأنها واحدة من الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن تنميتها لديه، وهي الوسيلة لتحقيق المستويات المطلوبة لمختلف الأنشطة الرياضية.

القوة المميزة بالسرعة: أو القدرة العضلية، هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء، لمدة واحدة وبأقصى سرعة ممكن، ويمكن استخدامها أو تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة (علاوي، 1994). أما إجرائياً فهي صفة بدنية متكونة من القوة والسرعة وتعرف بأنها قدرة الفرد على إظهار القوة في أقل وقت ممكن.

الصد: لغة صد، يصد، أي منع حدوثه مثل صد الهجوم بمعنى منع (صابر، المعجم العربي الأساسي، 1989).

لمهارة حائط الصد في كرة الطائرة، وأنها كانت هي الأفضل في تعلم مهارة حائط الصد في لعبة كرة الطائرة من الأسلوب المتبع مع طلاب المرحلة الثانية.

• دراسة أحمد صالح 2011، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السحق لدى ناشئي نادي السلام لكرة الطائرة بقطاع غزة، وقد شملت عينة الدراسة 12 لاعبا من فريق نادي السلام بقطاع غزة لعام (2010-2011) قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لملائمته مع طبيعة الدراسة، وجاءت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين معظم القدرات البدنية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لصالح الاختبار البعدي.

• دراسة بساق أحمد 2015، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال الأقل من 17 سنة، وقد شملت عينة الدراسة 24 لاعبا من فريق نادي المسيلة قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وجاءت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أشبال.

2. الطريقة والإجراءات

الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

تفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق دراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق

• دراسة م.م موفق جعفر 2006، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب الباليومترك والاعتيادي على القدرة اللاأكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة، وقد شملت عينة الدراسة 30 لاعبا، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وجاءت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن التدريب الباليومترك والتدريب الاعتيادي أثرا في القدرة اللاأكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة، كما تم إيجاد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعتين في الاختبارات التالية (القدرة اللاأكسيجينية، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة).

• دراسة أ.م.د عبد الستار جاسم الأنعمي و م.د مها صبري حسن 2008، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق للشباب في كرة الطائرة، وقد شملت عينة الدراسة 10 لاعبين من فريق نادي كرة الطائرة قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وجاءت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن مفردات المنهج التدريبي كان لها الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية إذ أنها تطورت بشكل ملحوظ وعبرت عنه الفروق الفردية في الاختبارات البعديه لعينة الدراسة، وكذا أن الصفات الحركية بالرغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق.

• دراسة م.م أسعد حسين عبد الرزاق و م.م فراس كسوب راشد 2010، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارة الصد بكرة الطائرة، وقد شملت عينة الدراسة 40 طالبا من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية لجامعة ذي قار للعام الدراسي (2009-2010) قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وجاءت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن الأساليب العرض المتنوعة كان لها تأثير إيجابي في تعلم بعض الأداء الفني والدقة

تحديد المتغيرات

إن من مميزات المنهج التجريبي هي قيام الباحث بفحص خططه التجريبية فحفا دقيقا، لكي يتأكد إذا ما كانت هناك مؤثرات خارجية ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية، ومتغيرات ترجع إلى العينة في المتغير التابع، وعليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها (وأخرون، 1984).

ولقد تمثلت متغيرات الدراسة في المتغير المستقل والذي تمثل في البرنامج التدريبي المقترح، والمتغير التابع الذي تمثل في القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد.

الخصائص السيكومترية للأداة

معامل الثبات: يعرف بأنه مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقة على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (الحفيظ، 1993).

نتائج ثبات اختبار الوثب إلى الأمام: 0.86

نتائج ثبات اختبار الارتقاء: 0.79

نتائج ثبات اختبار الصد: 0.82

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

معامل الصدق: كانت النتائج كالتالي:

نتائج صدق اختبار الوثب إلى الأمام: 0.87

نتائج صدق اختبار الارتقاء: 0.88

نتائج اختبار الصد: 0.85

الأدوات المستعملة

استخدمنا لجمع البيانات عدة اختبارات التي تعرف بأنها ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن عدة منبهات منظمة لتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا (محجوب، 1989). حيث تمثلت فيما يلي:

الاختبارات البدنية: الهدف منها هو قياس النواحي البدنية كاختبار القفز العمودي لسار جنت والغرض منه هو قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين، حيث يقوم المختبر بغمس أصابع اليد في الجبس ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة ثم يقوم برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة على أصابع السبورة، ويجب ملاحظة عدم

التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة- التعرف على كل ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات التي يمكن مواجهتها

تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.

وفي الأخير قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بها على عينة الدراسة.

منهج الدراسة

المنهج هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية (الراجحي، 2003). ولذلك استخدمنا المنهج التجريبي الذي تمثل في البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقوة المميزة بالسرعة لملائمته مع مشكلة الدراسة، إذ يعد المنهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكن من خلاله الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية (اليمين، 2009).

مجتمع الدراسة

يعرفه (GRAWITZ) على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا، والتي تركز على الملاحظات (أنجرس، 2004). ولقد تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة الطاولة أولمبيك سبدو بولاية تلمسان، والبالغ عددهم 25 لاعبا.

عينة الدراسة

يمكن تعريف العينة على أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين (أنجرس، منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، 2004).

حيث تم اختيارها بطريقة قصديه (العينة العشوائية المقصودة)، وقد شملت عينة الدراسة مجموعتين تمثلت في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، والتي تضمنت 14 لاعبا من فريق أولمبيك سبدو بولاية تلمسان (07 لاعبين مجموعة ضابطة و07 لاعبين مجموعة تجريبية).

3. النتائج

النتائج القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

اختبار الارتقاء

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 43.8 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.239، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدر ب 49.8 وانحرافا معياريا يقدر ب 08.175، في حين سجلنا قيمة 1.786 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.108، وهو أكبر من 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

اختبار الوثب إلى الأمام

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 6.005 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.189، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدر ب 6.195 وانحرافا معياريا يقدر ب 0.482، في حين سجلنا قيمة 1.217 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.255، وهو أكبر من 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

اختبار الصد

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 06.4 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.264، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدر ب 07.3 وانحرافا معياريا يقدر ب 1.337، في حين سجلنا قيمة 1.536 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.159، وهو أكبر من 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

رفع الركبتين من على الأرض وتسجل العلامة التي وضعت عليه من الوقوف، ثم يقوم بمرجحة الذراعين أماما عاليا ثم أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها. واختبار الوثب العريض من الثبات ليور وفيت الذي يهدف إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين إلى الأمام، حيث يقف المختبر خلف خط البداية بحيث يلامس مشطا القدمان ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعان إلى الخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما ثلاث وثبات متتالية طويلة بالقدمين معا.

الاختبارات المهارية: والتي تمثلت في اختبار مهارة الصد حيث تمثل الهدف منه اختبار مهارة الصد ضد الضرب الساحق من الخصم، حيث يقوم المختبر في منتصف أحد نصفي الملعب وفي النصف الآخر يتواجد أحد اللاعبين المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب، يقوم المدرب بإعداد الكرة وهو بجانب الشبكة. على اللاعب أداء مرات ضرب ساحق من المركز الثاني ومثلها في المركز الثالث وخمس مرات من المركز الرابع.

الأدوات الإحصائية

يعرف علم الإحصاء على أنه علم متكامل، يتضمن الأسلوب العلمي الضروري لتقصي حقائق الظواهر واستخلاص النتائج عنها، كما يتضمن أيضا النظرية اللازمة للقياس واتخاذ القرار في كافة الميادين الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والعسكرية (حسين، 1988). بحيث استعملنا البرنامج الإحصائي المسمى بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار الرابع والعشرون (SPSS24) (والعبيدي، 1999).

حيث تمثلت التقنيات الإحصائية في:

اختبار (T) STUDENT ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط.

جدول رقم (1): مقارنة النتائج القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (T)	دلالة Sig (T)	درجة الحرية	الدلالة
اختبار الارتقاء							
43.8	10.239	55	25	1.786	0.108	12	المجموعة الضابطة
49.8	08.175	58	42				المجموعة التجريبية
اختبار الوثب للأمام							
6.005	0.189	06.25	05.65	1.217	0.255	12	المجموعة الضابطة
6.195	0.482	06.95	05.50				المجموعة التجريبية
اختبار الصد							
06.4	1.264	08	4	1.536	0.159	12	المجموعة الضابطة
07.3	1.337	09	05				المجموعة التجريبية

الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 6.02 وانحرافا معياريا يقدر ب 0.193، في حين سجلنا قيمة 1.406 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.193، وهو أكبر من 0.05، مما يدل على أن المجموعة لم تحقق نتائجها فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

اختبار الصد

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 06.4 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.264، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 07.4 وانحرافا معياريا يقدر ب 1.349، في حين سجلنا قيمة 1.931 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.085، وهو أكبر من 0.05، مما يدل على أن المجموعة لم تحقق نتائجها فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة**اختبار الارتقاء**

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 43.9 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.354، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 43.4 وانحرافا معياريا يقدر ب 10.946، في حين سجلنا قيمة 1.103 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.299، وهو أكبر من 0.05، مما يدل على أن المجموعة لم تحقق نتائجها فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

اختبار الوثب إلى الأمام

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 6.005 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.189، أما في

جدول رقم (2): مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (T)	دلالة Sig (T)	درجة الحرية	الدلالة
اختبار الارتقاء							
43.9	10.354	55	25	1.103	0.299	06	المجموعة الضابطة
43.4	10.946	55	23				المجموعة التجريبية
اختبار الوثب للأمام							
6.005	0.189	7.25	5.65	1.406	0.193	06	المجموعة الضابطة
6.02	0.193	6.25	5.70				المجموعة التجريبية
اختبار الصد							
06.4	1.264	08	04	1.931	0.085	06	المجموعة الضابطة
07.4	1.349	09	05				المجموعة التجريبية

الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 6.435 وانحرافا معياريا يقدر ب 0.437، في حين سجلنا قيمة 6.466 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001، وهو أصغر من 0.05، مما يدل على أن المجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

اختبار الصد

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 7.3 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.337، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 10.5 وانحرافا معياريا يقدر ب 1.354، في حين سجلنا قيمة 5.088 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001، وهو أصغر من 0.05، مما يدل على أن المجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، وأثبتت قدرتها على الاختبار.

النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

اختبار الارتقاء

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 53.5 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 9.454، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 61.5 وانحرافا معياريا يقدر ب 10.255، في حين سجلنا قيمة 6.359 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001، وهو أصغر من 0.05، مما يدل على أن المجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، وبالتالي يمكن القول أن المجموعة حققت تحسنا في نتائجها وأثبتت القدرة على الاختبار.

اختبار الوثب إلى الأمام

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 6.195 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.482، أما في

جدول رقم (3): مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (T)	دلالة Sig (T)	درجة الحرية	الدلالة
اختبار الارتقاء							
53.5	9.454	65	42	6.359	0.001	06	دال
61.5	10.255	73	48				المجموعة الضابطة
اختبار الوثب للأمام							
6.195	0.482	6.95	5.50	6.466	0.001	06	دال
6.435	0.437	07	5.80				المجموعة التجريبية
اختبار الصد							
07.3	1.337	09	05	5.088	0.001	06	دال
10.5	1.354	13	09				المجموعة التجريبية

في حين سجلنا قيمة 4.704 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001، وهو أصغر من 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

اختبار الوثب إلى الأمام

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي يقدر ب 06.02 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.193، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 06.435 وانحرافا معياريا يقدر ب 0.437، في حين سجلنا قيمة 02.740 ل (T) بمستوى دلالة

النتائج البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

اختبار الارتقاء

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي يقدر ب 43.4 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.946، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 58.7 وانحرافا معياريا يقدر ب 07.689،

حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 10.5 وانحرافا معياريا يقدر ب 1.354، في حين سجلنا قيمة 5.894 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 0.081، وهو أصغر من 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

يساوي 0.023، وهو أصغر من 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

اختبار الصد

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي يقدر ب 07.4 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 01.349، كما

جدول رقم (4) : مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة (T)	دلالة Sig (T)	درجة الحرية	الدلالة
اختبار الارتقاء							
43.4	10.946	55	23	4.704	0.001	12	دال
58.7	7.689	65	49				
اختبار الوثب للأمام							
6.02	0.193	6.25	5.70	2.740	0.023	12	دال
6.435	0.437	07	5.80				
اختبار الصد							
07.4	1.349	09	05	5.894	0.081	12	غير دال
10.5	1.354	13	09				

وفي اختبار الصد في الجدول رقم 01 فنلاحظ أن المجموعة الضابطة سجلت 6.4 كمتوسط حسابي و 1.264 كانحراف معياري، أما المجموعة التجريبية فقد سجلت 7.3 كمتوسط حسابي و 1.337 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 1.536 بمستوى دلالة 0.159 وهذا ما يبين على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها التي بينتها الجداول المذكورة ومن خلال اختبار الفرضية الأولى، يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ومن هنا نقول أن الفرضية قد تحققت ويرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على العنيتين. وهذا ما أكدته دراسة م.م موفق جعفر 2006 التي هدفت إلى التعرف على تأثير أسلوب الباليومترك والاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة، والتي قامت على عينة قوامها 30 لاعبا، حيث جاءت أهم نتائجها على أن التدريب الباليومترك والتدريب الاعتيادي أثرا في القدرة اللاأكسجينية

4. المناقشة

مناقشة الفرضية الأولى

من خلال النتائج التي تحصلت عليها العينة الضابطة في الاختبار القبلي للارتقاء في الجدول رقم 01 سجلت 43.8 كمتوسط حسابي و 10.239 كانحراف معياري، أما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة 49.8 كمتوسط حسابي و 8.175 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 1.736 بمستوى دلالة 0.108 حيث نلاحظ أنها أكبر من 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول رقم 01 فقد سجلت المجموعة الضابطة نتيجة 6.005 كمتوسط حسابي و 0.189 كانحراف معياري، أما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة 6.195 كمتوسط حسابي و 0.482 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 1.217 بمستوى دلالة 0.255 حيث نلاحظ أنها أكبر من 0.05 وهذا ما يبين على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

نتائجها على أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أشبال.

مناقشة الفرضية الثالثة

من خلال النتائج التي تحصلت عليها العينة التجريبية في الاختبار القبلي للارتقاء في الجدول رقم 03 سجلت 53.5 كمتوسط حسابي و 9.454 كانحراف معياري، أما الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة 61.5 كمتوسط حسابي و 10.255 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 6.359 بمستوى دلالة 0.001 حيث نلاحظ أنها أصغر من 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول رقم 03 فقد سجلت المجموعة التجريبية نتيجة 61.95 كمتوسط حسابي و 0.482 كانحراف معياري، أما في الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة 6.435 كمتوسط حسابي و 0.437 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 6.466 بمستوى دلالة 0.001 حيث نلاحظ أنها أصغر من 0.05 وهذا ما يبين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وفي اختبار الصد في الجدول رقم 03 فنلاحظ أن المجموعة التجريبية سجلت 7.3 كمتوسط حسابي و 1.337 كانحراف معياري، أما في الاختبار البعدي فقد سجلت 10.5 كمتوسط حسابي و 1.354 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 5.088 بمستوى دلالة 0.001 وهذا ما يبين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها التي بينتها الجداول المذكورة ومن خلال اختبار الفرضية الثالثة، يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية، ومن هنا نقول أن الفرضية قد تحققت ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية

وهذا ما يتفق مع دراسة أحمد صالح 2011 التي توصلت إلى نتائج تؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية وأنه لا

وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة.

مناقشة الفرضية الثانية

من خلال النتائج التي تحصلت عليها العينة الضابطة في الاختبار القبلي للارتقاء في الجدول رقم 02 سجلت 43.9 كمتوسط حسابي و 10.354 كانحراف معياري، أما الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة 43.4 كمتوسط حسابي و 10.946 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 1.103 بمستوى دلالة 0.299 حيث نلاحظ أنها أكبر من 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول رقم 02 فقد سجلت المجموعة الضابطة نتيجة 6.005 كمتوسط حسابي و 0.189 كانحراف معياري، أما في الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة 6.02 كمتوسط حسابي و 0.193 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 1.406 بمستوى دلالة 0.193 حيث نلاحظ أنها أكبر من 0.05 وهذا ما يبين على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وفي اختبار الصد في الجدول رقم 02 فنلاحظ أن المجموعة الضابطة سجلت 6.4 كمتوسط حسابي و 1.264 كانحراف معياري، أما في الاختبار البعدي فقد سجلت 7.4 كمتوسط حسابي و 1.349 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 1.936 بمستوى دلالة 0.085 وهذا ما يبين على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها التي بينتها الجداول المذكورة ومن خلال اختبار الفرضية الثانية، يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الضابطة، ومن هنا نقول أن الفرضية قد تحققت ويرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة الضابطة.

وهذا ما أكدته دراسة بساق أحمد 2015 والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة، والتي قامت على عينة قوامها 24 لاعبا صنف أشبال الأقل من 17 سنة، حيث جاءت أهم

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها التي بينها الجداول المذكورة ومن خلال اختبار الفرضية الأولى، يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ومن هنا نقول أن الفرضية قد تحققت ويرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على العينيتين. وهذا ما أكدته دراسة م.م أسعد حسين عبد الرزاق وم.م فراس كسوب راشد 2010 والتي هدفت إلى التعرف على أساليب عرض متنوعة في تعلم مهارة الصد بكرة الطائرة، والتي قامت على عينة قوامها 40 طالبا من المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية لجامعة ذي قار، حيث جاءت أهم نتائجها على أن الأساليب العرض المتنوعة كان لها تأثير إيجابي في تعلم بعض الأداء الفني والدقة لمهارة حائط الصد في كرة الطائرة، وأنها كانت هي الأفضل في تعلم مهارة حائط الصد في لعبة كرة الطائرة من الأسلوب المتبع مع طلاب المرحلة الثانية.

5. الخاتمة

إن استخدام أو استعمال البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على أداء مهارة الصد هو عمل علمي منهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به، وهو طريقة مدروسة ومساعدة له، وهو ما يساعد على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم وكذا اختيار البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول إلى مستوى معين.

والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب، والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها، وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا.

وبالتالي يجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الصد بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لصالح الاختبار البعدي.

وهذا ما أكدته دراسة أحمد صالح 2011 والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السحق لدى ناشئي نادي السلام لكرة الطائرة بقطاع غزة، والتي قامت على عينة قوامها 12 لاعبا، حيث جاءت أهم نتائجها على أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم القدرات البدنية كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحقة لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة الفرضية الرابعة

من خلال النتائج التي تحصلت عليها العينة الضابطة في الاختبار البعدي للارتقاء في الجدول رقم 04 سجلت 43.4 كمتوسط حسابي و 10.946 كانحراف معياري، أما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة 58.7 كمتوسط حسابي و 7.986 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 4.704 بمستوى دلالة 0.001 حيث نلاحظ أنها أصغر من 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول رقم 04 فقد سجلت المجموعة الضابطة نتيجة 6.02 كمتوسط حسابي و 0.193 كانحراف معياري، أما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة 6.435 كمتوسط حسابي و 0.437 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 2.74 بمستوى دلالة 0.023 حيث نلاحظ أنها أصغر من 0.05 وهذا ما يبين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وفي اختبار الصد في الجدول رقم 04 فنلاحظ أن المجموعة الضابطة سجلت 7.4 كمتوسط حسابي و 1.349 كانحراف معياري، أما المجموعة التجريبية فقد سجلت 10.5 كمتوسط حسابي و 1.354 كانحراف معياري، أما (T) فقد سجلت قيمة 5.894 بمستوى دلالة 0.001 وهذا ما يبين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح.

المراجع

1. أحمد أبو العلا، محمد حسن علاوي. (1984).
2. فاندالين ديوبولدن وآخرون. (1984). مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام، ط3، ترجمة محمد نوفل وآخرون. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
3. حسين. (1988). التطبيقات الإحصائية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. وجيه محجوب. (1989).
5. محمد محي الدين صابر. (1989). المعجم العربي الأساسي .
6. مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
7. محمد نصر الدين، محمد حسن علاوي. (1994). إختبار الأداء الحركي، ط3. القاهرة: دار الفكر العربي .
8. أحمد خاطر علي بيك. (1996). القياس في المجال الرياضي، ط4. القاهرة: دار الكتاب الجديد.
9. أحمد أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
10. علي عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط01. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
11. محمد حسن علاوي. (1999). علم التدريب الرياضي، ط10. القاهرة: دار المعارف.
12. حسين محمد عبد التكريتي، وديع ياسين محمد والعبيدي. (1999). التطبيقات الإحصائية واستخدامها في الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
13. السيد النحاس، محمد محمود وإبراهيم فيلوت، فؤاد وسيوني سعاد وسليمان عبد الرحمن. (2001). بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة. مصر: مكتبة زهراء الشرق.
14. حامد عبد السلام زهران. (القاهرة، مصر). علم النفس والنمو والطفولة، ط05. 2001: عالم الكتاب.
15. محمد عفيفي، إبراهيم شعلال. (2001).
16. عبد الحميد شرف. (2002).
17. هاني بن الناصر الراجحي. (2003). التطور التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، رسالة ماجستير. الرياض، السعودية: جامعة نايف للعلوم الأمنية.
18. موريس أنجرس. (2004). منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون. الجزائر: دار القصبة.

19. حاتم محمد آدم. (2005).

20. أحمد بوبازين. (2009).

21. عطاء الله أحمد، بوداود عبد اليمين. (2009). المرشد في البحث

العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

حمودي، ع.د.، لوح، هـ. و زمالي،م. (2020). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 3(2)، 10-22.