



أثر استخدام بعض الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة
لتحسين أداء مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- دراسة حالة فريق مدرسي بالرابطة الجهوية للرياضة المدرسية بولاية
سطيف فئة (15- 17 سنة) -

د/عباش أيوب - أستاذ محاضر ب

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أم البواقي

المخلص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة الأثر الفعلي لاستخدام بعض الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة المقاومة لتحسين مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهي دراسة حالة فريق مدرسي بالرابطة الجهوية للرياضات المدرسية بولاية سطيف، والتي تتمحور حول إشكالية بحثية عن مدى تأثير استخدام بعض الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة؟.

حيث اختار الباحث المنهج التجريبي كمنهج مناسب للدراسة، ليطبق بعض الاختبارات المقننة تمثلت في: اختبار الوثب العمودي (الارتقاء) واختبار الصد واختبار القفز الأفقي (الوثب إلى الأمام) على عينة الدراسة التي شملت 10 لاعبين كعينة تجريبية و 10 لاعبين كعينة ضابطة.

وبعد تبين صدق وثبات وموضوعية الأدوات العلمية المستخدمة، وبعد تطبيق كل من الاختبارات القبلية والبعديّة، تمّ تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين، ليتمّ بعدها عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إلى إثبات صحّة الفرضيات المقترحة في الدراسة، وبالتالي تبيّن جلياً أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الوحدات التدريبية المقترحة وتنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة.

Résumé :

Cette recherche a pour but de connaître l'impact réel de l'utilisation de certains des modules de formation proposés dans le caractère du développement de la résistance pour améliorer la compétence du bloc est pas mon jeu de volley-ball.

Il est une étude de cas à l'Association régionale de l'Etat du sport scolaire de Sétif Afin de répondre à la problématique suivante : Comment l'utilisation de certains des programmes d'entraînement proposés sur l'état de développement de la résistance pour améliorer la performance du bloc de compétences pour les joueurs de volley-ball?

Le chercheur à choisir la méthode expérimentale comme une méthode appropriée pour l'étude, Où il a utilisé quatre tests physique, Sur une étude de l'échantillon, qui comprenait 10 joueurs à un échantillon expérimental et 10 joueurs témoins appariés.

Après avoir montré la validité et de la fiabilité et l'objectivité des instruments scientifiques utilisés, Il a appliqué les traitements statistiques appropriés pour voir l'importance des différences entre les deux groupes, Après la visualisation et l'analyse et la discussion des résultats de valider l'hypothèse proposée dans cette étude.

De toute évidence, il montre qu'il existe des différences significatives entre l'utilisation des programmes de formation et le développement de résistance différences recette pour améliorer la performance des joueurs bloc de volley-ball.

أثر استخدام بعض الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- دراسة حالة فريق مدرسي بالرابطة الجهوية للرياضة المدرسية بولاية سطيف فئة (15- 17 سنة) -

مقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو الدفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة الكرة الطائرة.

لذا فإن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج الى معدات وهياكل كبرى بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني بالخصم مما يجعلها رياضة تفل فيها الإصابات ويكثر عليها الإقبال من كل الأعمار والجنسين. كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالمقاومة والمداومة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كالصد.

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة بعض الصفات البدنية للاعبي الكرة الطائرة (15- 18) سنة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه الفئة تتوافق مع هذه الصفة البدنية وهي المقاومة، والتي يصاحبها نشاط الهرمونات والغدد مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعداداً بدنياً ناجعاً للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي والتكتيكي بهدف تحسين الاداء المهاري لأهمّ التقنيات والمهارات الحركية الدفاعية في الكرة الطائرة.

1. إشكالية الدراسة:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، وتجلب العديد من جمهور المشاهدين، كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميّزت بخصائص

خاصة ميّزتها عن باقي الألعاب الجماعية، بعدم ارتباطها بزمن معين، وكذا كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجدها ملموسة، وفي الأخرى مضروبة، بالإضافة على المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، كذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين، ولا تفوتنا كذلك المواقف المتقلبة والمثيرة والتي ترفع من مستوى الإثارة لدى اللاعبين والمشاهدين، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها، وجميعها خصائص وضعت اللعبة في مصافّ الألعاب الأولمبية.

ولعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصورة أفضل عما كانت عليه، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري، وكذا خُطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة حائط الصدّ الذي هو أسلوب دفاعي تستخدمه الفرق للفوز بالمقابلات، هذه التقنية هي كذلك مزيج بين حركات فنية تُغطيها قدرة بدنية مستوجبة إذ يستلزم على مُنفذ هذه المهارة القفز عالياً فوق الشبكة قصد إعاقة الخصم لحظة الهجوم الساحق إذ أنّ القفز إلى أعلى وبسرعة يتطلب ويتوجب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساساً على تطوير قوة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي صفة المقاومة.

هذه الأخيرة تعتمد على تحسين القدرة اللاهوائية للوصول إلى تحسن جيد، وصفة المقاومة تدخل بشكل فعال في تحديد قوة القفز إلى أعلى ما يجعلها عاملاً أساسياً في تحديد مهارة حائط الصدّ الذي يعتمد على قوة الارتقاء إلى أعلى فوق الشبكة وبسرعة، الشيء الذي جعلنا نفكر في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما قادنا على طرح الإشكالية البحثية التالية:

كيف يؤثر استخدام بعض الوحدات التدريبية على تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصدّ

لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

وتندرج تحت هذه الإشكالية تساؤلات فرعية يمكن تبينها كما يلي:

1. هل لتطوير صفة المقاومة لدى لاعب الكرة الطائرة أثر في تحسين تقنية الصدّ لديه عند تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة؟.
2. هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على تحسين تقنية الصدّ لدى لاعب الكرة الطائرة؟.
3. هل تطوير صفة المقاومة يؤثر على قدرة الارتقاء لدى لاعب الكرة الطائرة عند تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة؟.

2. فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة لتحسين مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطوير صفة المقاومة لدى لاعبي الكرة الطائرة وبين تحسين تقنية الصدّ لديهم عند تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الوحدات التدريبية المقترحة و تحسين مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطوير صفة المقاومة والقدرة على الارتقاء لدى لاعب الكرة الطائرة عند تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.

3. أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

. إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.

. إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تحسين أداء الص.

. إبراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد.

. إبراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين قدرة الارتقاء.

4. أهداف الدراسة: تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

. الوصول إلى أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.

. محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين المقاومة وتأثيرها على حائط الصد.

. محاولة تحسين أداء حائط الصد بالطرق التدريبية والتقنية المناسبة.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- الوحدات التدريبية: هي مجموعة تمارين مدمجة خلال الحصص التدريبية.

- الكرة الطائرة: لعبة جماعية بحيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين بينهما شبكة، على ملعب طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار.

- المقاومة: هي إنجاز عمل أو جهد معين خلال زمن قصير وتعتبر عمل لا هوائي، وتعرف عند البعض بالمداومة اللاهوائية.

- الصدّ: هو عملية دفاعية يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين لإيقاف هجوم الخصم.
- المراهقة: هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

7. بعض الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة:

1. دراسة "أحمد صالح" حول: "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الصدّ لدى ناشئي نادي السلام للكرة الطائرة بقطاع غزة"، بحث منشور في مجلة جامعة الأبحاث للعلوم الغنسانية، العدد: 26، سنة 2012.

2. دراسة "عبد السلام جابر حسين" بعنوان: "تأثير طريقة التدريب البالستي بالانتقال في تحسين القوة المميزة بالسرعة وتركيز الانتباه ودقة مهارة حائط الصدّ بالكرة الطائرة"، بحث منشور في مجلة دراسات في العلوم التربوية، المجلد: 38، ملحق: 06، سنة 2011.

3. دراسة: "أحمد فارس محمد صالح" بعنوان: "فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة ال هجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين"، دكتوراه في المناهج وطرق التدريس، جامعة الأزهر ، غزة، 2001.

4. دراسة "تاهدة عبد زيد الدليمي" حول: "تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه"، الكرة الطائرة، دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف، العراق، 2001.

5. دراسة "الأطرش زويبير" حول "فعالية مهارة الصدّ في الكرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية"، ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008/2007.

* الإجراءات الميدانية للدراسة:

1. المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وبرنامج تدريبي الذي يخدم موضوع الدراسة. وأكثر المناهج مناسبة لها بحيث

تم اختيار مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى شاهدة، كل مجموعة تتكون من 10 لاعبين أجريت لها اختبارات قبلية وبعديّة بحيث خضعت المجموعة التجريبية لوحدات تدريبية مدمجة.

2. مجتمع وعينة البحث وكيفية اختيارها:

يتمثل مجتمع البحث في جميع لاعبي الكرة الطائرة المنخرطين في الفريق المدرسي بالرابطة الجهوية للرياضات المدرسيّة بولاية سطيف والذي يقدر عددهم بـ: 100 لاعب.

حيث تمّ اختيار عينة البحث في فريق الرابطة الولائية للرياضات المدرسية بسطيف، بطريقة عشوائية بسيطة (10%) من المجتمع الإحصائي، وذلك عن طريق عملية القرعة، حيث قسّمنا الفريق إلى مجموعتين:

. المجموعة التجريبية وتشمل 10 لاعبين.

. المجموعة الشاهدة وتشمل 10 لاعبين.

3. أدوات الدراسة المستعملة :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات التالية:

1. اختبار الارتقاء. 2. اختبار الصد الهجومى. 3. اختبار الصد الدفاعى. 4. اختبار الوثب إلى

الأمام.

1.3. التعريف بالاختبارات المستخدمة:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم، وقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات وهي كما يلي:

1. اختبار الوثب العمودي (الارتقاء):

يعتبر هذا الاختبار أهم الاختبارات للقوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة، ويطلق عليه أحيانا "الوثب، اللمس" أو اختبار "سارجنت" نسبة إلى مصممه "الوثب العمودي من الثبات".
الغرض من الاختبار: قياس قوة الرجلين المتفجرة.

. الأدوات:

تثبت سبورة على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بـ: 100 سم على ان تدرج بعد ذلك من 101 سم إلى 300 سم، كما يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء.

. مواصفات الأداء:

يغمس المختبر أصابع اليد في الجبس، ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما 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 يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

2. اختبار الصد:

. الغرض من الاختبار:

اختبار مهارة الصد ضد الضرب الساحق من الخصم.

. الأدوات: ملعب للكرة الطائرة قانوني، شبكة بارتفاع قانوني، خمس كرات.

. مواصفات الأداء:

يقف 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 خمس مرات ضرب ساحق من المركز 2 ومثلها من المركز 3 وخمس مرات من المركز 4، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب بنوعيه الصد الهجومي والصد الدفاعي.

3. اختبار القفز الأفقي (الوثب إلى الأمام):

. الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على القفز الأفقي.

. الأدوات: ديكاميتير.

. مواصفات الأداء: يقف اللاعب أو المختبر أمام خط الانطلاق الذي يحدده الأستاذ ثم يقوم بمرجحة الذراعين أماما وخلفا مع ضم الرجلين والركبتين منحنيتين، ثم يقفز ثلاث مرات متتالية.

2.3. الشروط العلمية للأداة:

. ثبات الاختبار:

عند إعادة الاختبار بعد أسبوعين على نفس العينة "من فريق الرابطة الولائية للرياضيات المدرسية" المتكونة من 10% من المجتمع الأصلي وفي نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

لـ نتائج ثبات اختبار الوثب إلى الإمام (القفز الأفقي) 0.98.

لـ نتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

لـ نتائج ثبات اختبار الصد الهجومي 0.99.

لـ نتائج ثبات اختبار الصد الدفاعي 0.97.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات، وقد حساب ذلك بالمعادلة التالية:

$$F^2 = \frac{6 \sum f^2}{n(n-1)} - 1$$

ن : عدد العينة.
ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

. صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} = \text{صدق الاختبار}$$

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

لـ نتائج صدق اختبار الوثب إلى الأمام (القفز الأفقي) 0.98.

لـ نتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

لـ نتائج صدق اختبار الصد الهجومي 0.99.

لـ نتائج صدق اختبار الصد الدفاعي 0.97.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

. موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية كالديكامتر في قياس اختبار الوثب إلى الأمام واختبار الارتقاء بالإضافة إلى اختبار الصد الهجومي والصد الدفاعي فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

4. الطرق الإحصائية:

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

. المتوسط الحسابي:

. الانحراف المعياري:

. (ت) ستيودنت:

5. إجراءات التطبيق الميداني:

شملت دراستنا التطبيقية مجموعة من التمارين:

التمرين الأول: القفز إلى الأمام: حيث يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين مدة 5 دقائق، بحيث تكون فترة الراحة 30 ثانية.

التمرين الثاني: صعود المدرجات: حيث يقوم اللاعب بصعود المدرجات وبإشارة من المدرب والتي تتكون من 12 درج ويجب عليه القيام بعملية الجري، تكون فترة الراحة خلال الرجوع أو العودة إلى نقطة البدء، مدة التمرين 20 دقيقة.

التمرين الثالث: الجري بسرعة متوسطة: يقوم المدرب بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر بـ: 60% من سرعته تكون على مسافة 30 م، فترة الراحة دقيقة واحدة، مدة التمرين 10 دقائق.

التمرين الرابع: الجري بين الأقماع: يقوم المدرب بوضع أقماع المسافة بينها 6 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي دقيقة واحدة، مدة التمرين 10 دقائق.

التمرين الخامس: التقدم إلى الأمام مع الوثب من وضع القرفصاء: حيث يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام بشكل نابض، فترة الراحة دقيقة واحدة، مدة التمرين 5 دقائق.

التمرين السادس: مشي البطة: يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 3 أمتار ثم يقوم ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، مدة التمرين 10 دقائق.

* عرض وتحليل النتائج:

1.1. اختبار الوثب إلى الأمام:

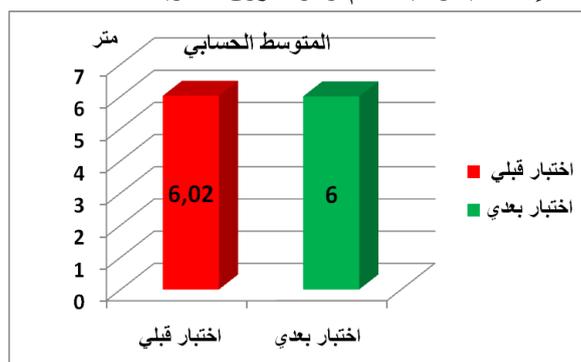
أ- المجموعة الشاهدة:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.35	5.80	6.02	0.17			
					0.24	1.81	غير دالة إحصائياً
10	6.35	5.80	6	0.18			

جدول رقم (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6.00 م والانحراف المعياري 0.18 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.24.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.

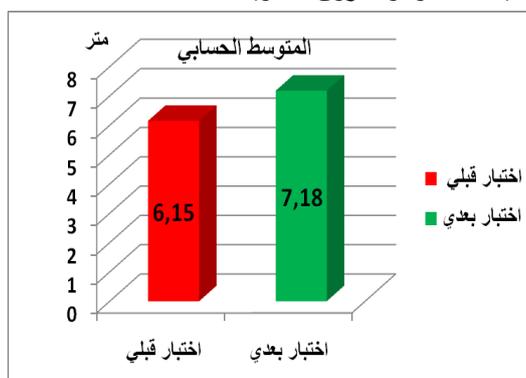
ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.94	5.23	6.15	0.55			
					4.68	1.81	ذات دلالة إحصائية
10	7.60	6.75	7.18	0.31			

جدول رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 7.18 م والانحراف المعياري 0.31 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4.68.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية.

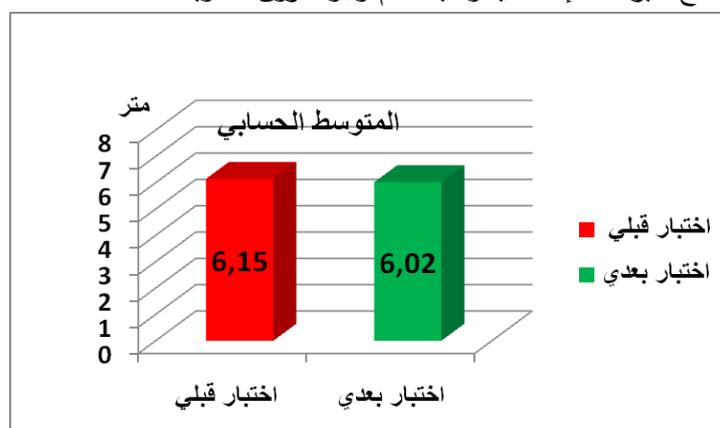
ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	غير دالة إحصائياً
10	6.35	5.80	6.02	0.17	0.67	1.81		الاختبار القبلي شاهدة
10	6.94	5.23	6.15	0.55				الاختبار القبلي تجريبية

جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 0.67.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين.

2.1. اختبار الارتقاء:

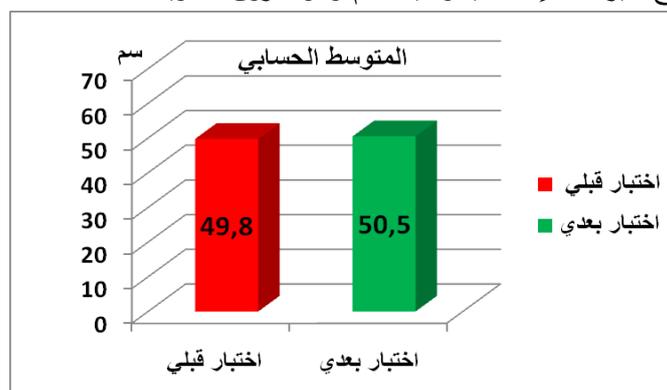
أ- المجموعة الشاهدة:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	78	26	49.8	11.79	0.12		
10	75	29	50.5	11.89	1.81		غير دالة إحصائياً

جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 49.8 سم والانحراف المعياري 11.79 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50.5 سم والانحراف المعياري 11.89 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.12.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

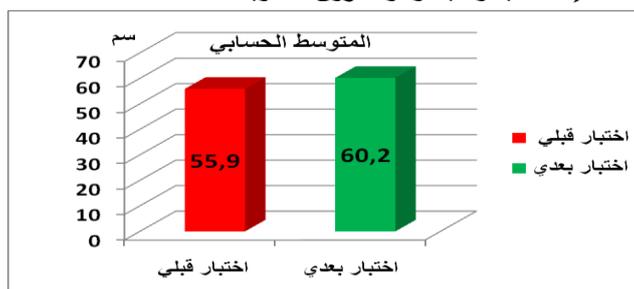


مدرج تكراري رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	65	50	55.9	4.2	2.23	1.81	غير دالة إحصائياً
10	68	55	60.2	3.96			

جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية. من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.2 سم والانحراف المعياري 3.96 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.33.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.



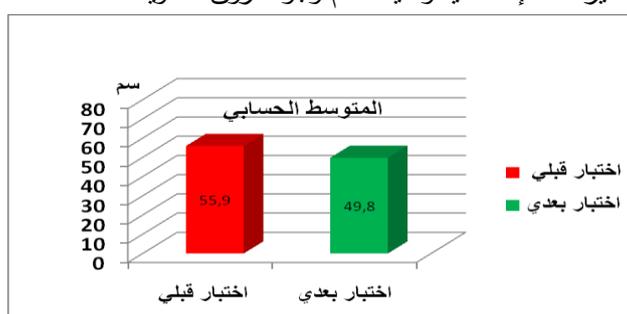
مدرج تكراري رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية. ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	78	26	49.8	15	1.46	1.81	غير دالة إحصائياً
10	65	50	55.9	4.2			

جدول رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينه التجريبية هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينه الشاهده فكان 49.8 سم والانحراف المعياري 15 سم، ويعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.46.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين.

1.3. الصد الهجومي:

أ- المجموعة الشاهدة:

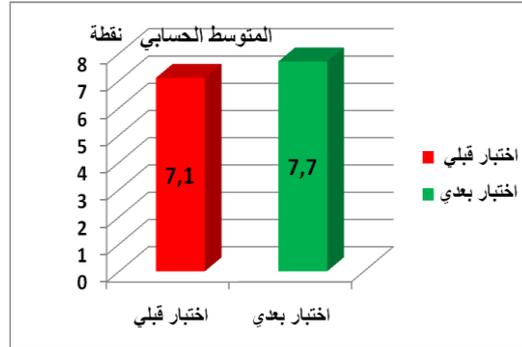
عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.1	1.37	0.84	1.81	غير دالة إحصائياً
10	10	5	7.7	1.63			

جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.7 نقطة والانحراف

المعياري 1.63 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.84.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة.

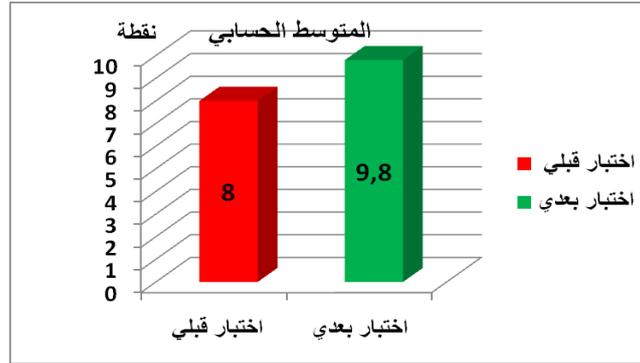
ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	10	7	8	105	3.67	1.81	غير دالة إحصائياً
10	12	8	9.8	1.03			

جدول رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (8) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 9.8 نقطة والانحراف المعياري 1.03 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.67.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (8) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية.

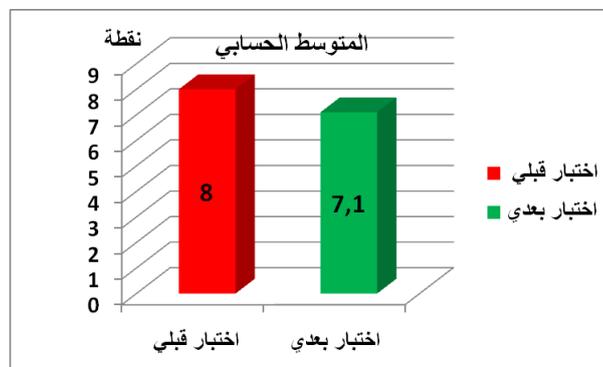
ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.1	1.37	1.56	1.81	غير دالة إحصائيا
10	10	7	8	1.05			

جدول رقم (9): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.56.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (9) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين.

1.4. اختبار الصد الدفاعي

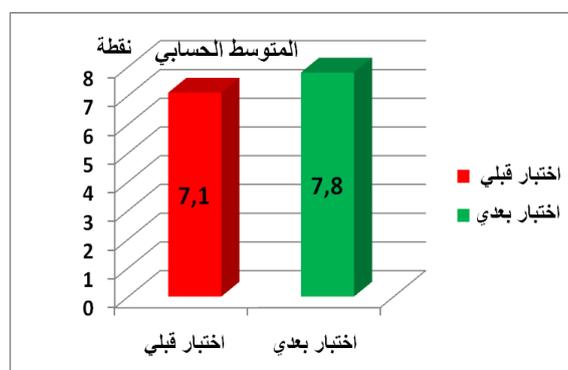
أ. المجموعة الشاهدة:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.2	1.75	0.82	1.81	غير دالة إحصائياً
10	9	5	7.8	1.31			

جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.2 نقطة والانحراف المعياري 1.75 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.8 نقطة والانحراف المعياري 1.31 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.82.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (10) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.

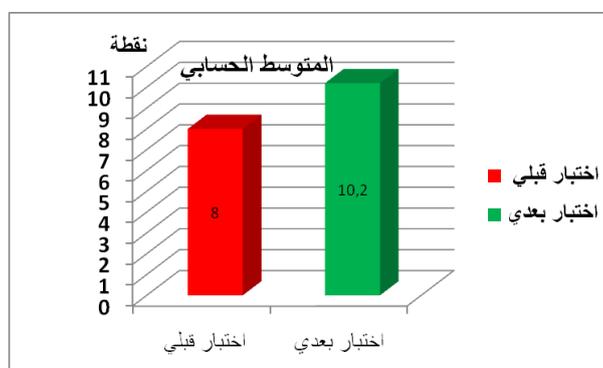
ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	10	5	8	1.56	3.33	1.81	غير دالة إحصائياً
10	13	8	10.2	1.22			

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.56 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 10.2 نقطة والانحراف المعياري 1.22 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.33.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.



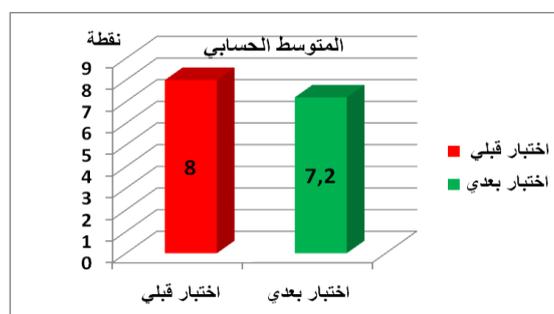
مدرج تكراري رقم (11) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	لدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.2	1.75	1.02	غير دالة إحصائياً	
10	10	5	8	1.56	1.81		

جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.56 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 7.2 نقطة والانحراف المعياري 1.75 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.02. وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (12) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين.

. مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر استخدام الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصد في الكرة الطائرة)، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب الى الإمام اختبار الارتقاء لقياس القوة الانفجارية للرجلين واختبار الصد لقياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 12 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها. فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 6.15 م كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 7.18 متر كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (4.68 < 1.81).

على عكس المجموعة الشاهدة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار و في الاختبار القبلي نتيجة 6.02 متر كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 6 متر كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية (1.81 > 0.24). وبالتالي فالتحسن الدال معنويًا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب إلى الأمام يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المدمجة لتحسين الوثب إلى الأمام مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الوثب.

وما قد علمنا به بإدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية في البحث والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الوثب عكس نظريتها الشاهدة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تقهقر مستواها مقارنة مع اختبار القبلي لهذه الأخيرة والتي لم تستفيد من الوحدات التدريبية مما يجعل التغيرات الفسيولوجية الحاصلة تؤثر على نتيجة هذه المجموعة.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام أدت بنا للحصول على نتائج مشابهة في اختبار الارتقاء والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (5) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 55.9 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 60.2 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.81 < 2.33)، في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 49.8 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 50.5 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.81 > 0.12)، والمدونة في الجدول (4).

فهذه النتائج تفسر لنا أثر الوحدات التدريبية لتحسين القدرة الانفجارية للرجلين والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين قدرة الارتقاء على عكس المجموعة الشاهدة والتي لم تخضع لهذه الوحدات التدريبية وما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية.

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الصد الهجومي والدفاعي بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الصد الهجومي على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 9.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.81 < 3.67) والمدونة في الجدول رقم (8) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 10.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.81 < 3.33)، والمدونة في الجدول رقم (11).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختبار الصد الهجومي على نتيجة 7.1 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.7 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر

عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 > 0.84$)، والمدونة في الجدول رقم (7) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة 7.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 > 0.82$) رغم وجود زيادة طفيفة ربما راجع ذلك إلى خضوع هذه المجموعة للتمرين المستمر أي التدريب المستمر هذه النتائج مدونة في الجدول (10) هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار الصد الهجومي والصد الدفاعي وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار الارتقاء والوثب إلى الأمام والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين تحسين الصد والقدرة على الارتقاء.

فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية والتي أحدثت فروق معنوية دالة والخاضعة للوحدات التدريبية المدمجة في اختبار الوثب إلى الأمام والذي يساعد على كسب قوة انفجارية للرجلين أي كسب مقاومة كبيرة وبالتالي قوة في التحمل وهذا ما يتوافق مع الفرضية العامة لهذا البحث والتي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين شاهدة وتجريبية خاضعة لوحدات تدريبية مدمجة في تطوير صفة المقاومة.

أما النتائج المحصل عليها في اختبار الصد الهجومي والدفاعي للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المقاومة وتحسين تقنية الصد هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المقاومة لدى لاعب الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال في تحسين تقنية الصد.

* خاتمة :

تعتبر رياضة الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية، ولقد مرّت بعدة مراحل تطوّرت فيها من جوانب عدّة، قوانينها، طريقة لعبها، مفهومها، النظرة الشعبية لها، وكذا تعدد طرق ومناهج تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح الكرة الطائرة كان من الواجب وضع برامج خاصة لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية المحبوبة، وهذا ما يفسّر دخولها الألعاب الأولمبية مبكراً وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة.

فالرفع من المستوى البدني للاعب الكرة الطائرة يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة وإتقان، فتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً 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 ل تكرار التدريب.

فالكرة الطائرة تعتمد على قدرة جيدة على الارتقاء سواء عند القيام بعملية الهجوم أو الصدّ هذا الأخير يتطلب من اللاعب ارتقاء جيد فوق الشبكة لتسهيل وإتقان عملية الصدّ بشكل حسن، فالارتقاء الجيد يعني وجود قوة انفجارية للرجلين تتطلب من كل لاعب تحسين هذه الصفة التي هي ناتجة عن تطوير صفة من الصفات البدنية في الكرة الطائرة وهي "المقاومة" وما النتائج المحصل عليها والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائياً إلا دليل على مدى تأثير المقاومة على قدرة الارتقاء وأهمية الوحدات التدريبية المدمجة وأثرها على المقاومة، لذا تم اختيار فئة (15- 18 سنة) والتي لها خصوصيات مما يجعلنا نطبق عليها الوحدات التدريبية لتنمية صفة المقاومة والتي لها علاقة بتحسين تقنية الصدّ وبالاعتماد على النتائج المحصل عليها في اختبارات الصدّ اتضح لنا أن:

استخدام الوحدات التدريبية المقترحة يؤثر بشكل إيجابي على تطوير صفة المقاومة وتحسين مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة بالفريق المدرسي بالرابطة الجهوية للرياضات المدرسية بولاية سطيف.

* الإقتراحات والتوصيات:

- . الاهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمرحلة السنوية قيد الدراسة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في الكرة الطائرة.
- . استخدام تدريبات القدرات البدنية للناشئين من (15-17) سنة لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وخاصة تدريبات القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والرشاقة، والمرونة، والسرعة، والدقة.
- . تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (برنامج تدريبية لتحسين بعض القدرات البدنية) على فرق مشابهة لعينة الدراسة من حيث المستوى والمرحلة السنوية لما له من تأثير إيجابي فعال في اكتساب وتنمية مهارات الكرة الطائرة والتقدم بالمستوى.

. التأكيد على استخدام الاختبارات الخاصة التي خضعت للمعاملات العلمية (الصدق – الثبات) بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين البدني والمهاري والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهجهم التدريبية بشكل علمي وموضوعي وحديث في المراحل التدريبية المختلفة.

* قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة:

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفاتح: أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
2. عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
3. على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
4. محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
5. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2001.
6. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط3، مصر، 2008.
7. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 2000.
8. نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

9. Charles. H.C, Pelletier: cahier de l'entraîneur, Canada, 1986.
10. Jean- Michel Palau: sciences biologiques de l'enseignant sportif, doin editeurs, paris, 1985.
12. L. Pmatven: aspect de l'entraînement, édition vigot, 1983.