



أثر وحدات تدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال الفئة ذكور (15-18 سنة)

**The impact of training modules on the development of resistance to improve offensive performance Volleyball players (15-18 years old)**

قيال موراد<sup>1\*</sup> . جابر حبيب<sup>2</sup>

قيال موراد<sup>(1)</sup>\* جامعة الجلفة، الجزائر، m.guial@mail.univ-djelfa.dz

جابر حبيب<sup>(2)</sup> جامعة المسيلة، الجزائر، m.guial@mail.univ-djelfa.dz

تاريخ الاستلام: 2020./05/29؛ تاريخ النشر: 2020./06/30

**ملخص:**

تمثلت هذه الدراسة في دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة تنمية صفة المقاومة بغرض تحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال، وهدفت إلى تنمية صفة المقاومة ومعرفة مدى تأثيرها على الهجوم. ولهذا الغرض تم استخدام جملة من الاختبارات المقننة، حيث توصلنا إلى أن كل أفراد عينة البحث تحسنت نتائجهم في القياسات البعدية وهذا ما انعكس بالإيجاب على تحسن ادائهم الهجومي  
كلمات مفتاحية: وحدات تدريبية، المقاومة، الأداء الهجومي، كرة الطائرة.

**Abstract:** The study was to study the impact of proposed training modules on the development of resistance to improve the offensive performance of Ashbal volleyball players, and to develop the character of resistance and to know how it affects the attack. For this purpose, a series of standardized tests were used, as we found that all members of the search sample improved their results in the following measurements, which was reflected positively on their improved offensive performance

**Keywords** Training modules; resistance; offensive performance; volleyball.

## 1. مقدمة :

تعتبر لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، وتجلب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية، فعدم ارتباطها بزمن معين، كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجد لها 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 و الخططي الذي يقوم به اللاعبين ولا يفوتنا المواقف المتقلبة والمثيرة والتي ترفع من مستوى الإثارة لدى اللاعبين والمشاهدين، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها، وجميعها خصائص وضعت للعبة في مصاف 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 خطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة الهجوم الذي هو أسلوب تستخدمه الفرق للفوز بالمقابلات، هذه التقنية هي كذلك مزيج بين حركات فنية تغطيها قدرة بدنية مستوجبة إذ يستلزم على منفذ هذه المهارة القفز عاليا فوق الشبكة قصد الهجوم الساحق إذ أن القفز إلى أعلى وبسرعة يتطلب ويتوجب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساسا 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 عاملا أساسيا في تحديد مهارة الهجوم الذي يعتمد على قوة الارتقاء إلى أعلى فوق الشبكة وبسرعة، الشيء الذي جعلني أفكر في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما قادني الى طرح

التساؤل العام: هل تؤدي الوحدات التدريبية المقترحة إلى تنمية صفة المقاومة لتحسين الأداء الهجومي لدى عينة البحث؟

وللإجابة على هذا التساؤل العام كان لابد من طرح تساؤلات جزئية و التي كالتالي:

هل هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الوثب الى الأمام لدى عينة البحث؟

هل هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث؟

هل هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الهجوم بدون حائط الصد (بدون دفاع) لدى عينة البحث؟

هل هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الهجوم بوجود حائط الصد (الدفاعي) لدى عينة البحث؟

## 2. أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- الوصول إلى أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين المقاومة وتأثيرها على الهجوم.
- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- محاولة تحسين أداء الهجوم.

## 3. أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.
- إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تحسين أداء الهجوم.
- إبراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الهجوم.
- إبراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين قدرة الارتقاء.

## 4. الكلمات الدالة في الدراسة :

- الوحدات التدريبية:

اجرائيا: هي مجموعة تمارين مدمجة خلال الحصة التدريبية.

#### - الكرة الطائرة:

التعريف الاصطلاحي: الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ، كل فريق مكون من ستة لاعبين ، وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها . (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة: 2001-2004, ص 3)

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

#### - المقاومة:

التعريف الاصطلاحي: التحمل الخاص يعني قابلية الرياضي على أداء عمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثابتة (قاسم حسن حسنين، على نصيف: 1987، ص 130).

اجرائيا: هي انجاز عمل أو جهد معين خلال زمن قصير وتعتبر عمل لا هوائي، وتعرف عند البعض بالمداومة اللاهوائية.

#### - الهجوم:

التعريف الاصطلاحي: هو توجيه قوي للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة (سعد حماد الجميلي: 2006، ص 203)

اجرائيا: هو ضرب الكرة بطرق مختلفة ، من حافة الشبكة ، نحو ملعب الخصم وبإحدى الذراعين

هو عملية دفاعية يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين لإيقاف هجوم الخصم.

#### 5. الدراسات السابقة والمرتبطة:

الدراسة الأولى: علام حمزة، محمد رضا بسيكري، باديس حمزة، فريد بن سعادة: بعنوان: مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي (15 إلى 18 سنة). أين تساءلوا على مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد وخلصوا إلى صحة الفرضية المطروحة وثبات صحتها وتنص هذه الفرضية على أن تطور صفة الارتقاء

يؤثر على أداء تقنية الصد، حيث اعتمدوا في بحثهم على بطاريات اختبار: اختبار الصد، اختبار الوثب العمودي، اختبار الوثب الأفقي، فكانت النتائج: 45.76 سم كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة، و48.6 سم كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب العمودي، أما اختبار الوثب الأفقي فكانت النتائج 6.02 متر كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و5.83 متر كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة.

الدراسة الثانية: إلياس الوحشي، ناصر حديد، على زيتوني، تحت عنوان: أهمية الجانب البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة (15 إلى 16 سنة)، أين تساءلوا عن الأسباب والعوامل المؤثرة في عملية التدريب التي أدت إلى ضعف اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة بالنتائج؟ كما اعتمدوا على الفرضيات التالية:

- ضعف اللياقة البدنية راجع على عدم انتقاء الشبان ذو القامة المناسبة.
- ضعف اللياقة البدنية راجع إلى عوامل تعرقل فعل البرنامج التدريبي.

وقد اعتمدوا في دراستهم على بطاريات اختبار: اختبار الوثب لسارجنت، اختبار القفز إلى الأمام، اختبار السرعة 30 متر وتوصلوا إلى النتائج التالية: 5.35 ثانية في اختبار السرعة للمجموعة الشاهدة كمتوسط حسابي، و5.29 ثانية كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية أما في اختبار الوثب للأمام فتحصلت المجموعة الشاهدة على 1.83 متر كمتوسط حسابي، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي 2.02 متر، وفي اختبار سارجنت بالنسبة للمجموعة الشاهدة 41.76 سم كمتوسط حسابي، أما المجموعة التجريبية فمتوسطها الحسابي كان: 46.6 سم.

الدراسة الثالثة: يحيى فاضلي، عساس سليم، تحت عنوان: تأثير المستويات على صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم، لدى فئة (14-16 سنة)، كما طرحوا التساؤلات التالية:

- ما مدى تأثير مستوى نوادي كرة القدم على صفة القوة لدى اللاعبين؟
- ما مدى تأثير مستوى نوادي كرة القدم على صفة السرعة لدى اللاعبين؟
- وانطلقوا من الفرضية العامة والتي تنص على أن: المستوى الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على مستوى التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم.

واعتمدوا على الاختبارات التالية: اختبار الوثب الطويل، اختبار السرعة في اختبار الوثب الطويل تحصلت المجموعة التجريبية على متوسط حسابي 1.76 متر في الاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 1.92 متر، أما المجموعة الشاهدة فتحصلت على 1.73 متر، كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، و 1.77 متر متوسط حسابي في الاختبار البعدي.

أما بالنسبة لاختبار السرعة فكانت النتائج كما يلي:

7.9 ثانية متوسط حسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي.

7.51 ثانية متوسط حسابي للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي.

8.11 ثانية متوسط حسابي للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي.

8.11 ثانية متوسط حسابي للمجموعة الشاهدة للاختبار البعدي.

- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة وربطها بالدراسة الحالية:

حتى نستطيع الإلمام بموضوع عناصر الدراسة.

- هناك دراسات تناولت مدى صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في كرة الطائرة تساؤلوا على مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد وخلصوا إلى صحة فرضياتهم بأن تطور صفة الارتقاء تؤثر على أداء تقنية الصد وهذا عبر الاختبارات التي وضعوها لإثبات صحة فرضياتهم ونجد أن هذه الدراسة ترتبط بالدراسة الحالية أي تقنية الصد فهذه الدراسة تعد مشابهة لبحثي ، أما الدراسة الثانية التي هدفت إلى تحديد أهمية الجانب البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة أين تساءلوا عن الأسباب والعوامل المؤثرة في عملية التدريب التي أدت إلى ضعف اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة بالنتائج هذه الدراسة تعطينا إشارة إلى التطور النسبي في مفاهيم العوامل المؤثرة في الأداء وهذا التطور النسبي يعطينا صورة نسبية إلى أهمية ومجالات استخدام مختلف التقنيات المؤثرة في الأداء بحيث هذه الدراسة ترتبط بموضوعي وذهبت دراسة يحيياوي فاضلي التي هدفت إلى تحديد تأثير المستويات على صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا يعطينا تصور إلى أن تسطير الاختبارات الخاصة بصفتي القوة والسرعة يأخذها كل مدرب بعين الاعتبار ، حيث

أكدوا على صحة فرضياتهم بأن لصفتي القوة والسرعة لها تأثير على المستوى الذي يلعب فيه النادي

أما الدراسة الحالية فقدت اتفقت مع الدراسات السابق ذكرها في جوانب واختلفت معها في جوانب أخرى، حيث أنها تناولت اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة الطائرة حيث انفردت الدراسة الحالية بالبحث في دراسة صفة المقاومة وتحسين الأداء الهجومي من خلال مؤشرات الدراسة في موضوعنا .

## 2. منهجية الدراسة وإجراءاتها:

### 1.2. الدراسة الاستطلاعية:

يمكن حصر ما تم القيام به في الخطوات الآتية:

- الاتصال بإدارة الفريق بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفاهم كبير.

- ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل المؤسسة.

وتهدف إلى تحقيق الأهداف التالية :

(أ) - التحقق من صلاحية الأدوات ، ومدى امكانية تطبيقها

(ب)- حساب الخصائص السيكومترية ( الصدق والثبات)

(ج) - الوقوف على نواحي القصور في الوحدات التدريبية بهدف تعديلها قبل إجراء الدراسة .

## 2.2. المجال المكاني والزمني:

### المجال المكاني:

شملت فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة وإجراء الاختبارات كان في القاعة الرياضية لثانوية صلاح الدين الأيوبي (المسيلة).

### المجال الزمني:

- القياس القبلي : 08 جانفي 2015.

- القياس البعدي: 5 أفريل 2015..

3.2. ضبط متغيرات الدراسة:

المغير المستقل: الوحدات التدريبية.

المغير التابع: المقاومة، الهجوم.

4.2. المنهجية المستخدمة في البحث:

المنهج المتبع:

تم استخدام المنهج التجريبي نظرا طبيعة الموضوع المدروس.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة البحث في فريق النجم الرياضي المسييلي للكرة الطائرة ، بحيث شملت

عينة البحث 10 لاعبين

تم اختيار العينة عشوائيا وبطريقة تخدم البحث، وقمت باختيار 40% من الفريق

كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار.

- الأدوات المستخدمة في البحث:

تم جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإمام بالجانب النظري أما الجانب

التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات المستخدمة في هذه

الدراسة و المتمثلة في :

☞ اختبار الارتقاء.

☞ اختبار الهجوم بدون حائط الصد.

☞ اختبار الهجوم بوجود حائط الصد.

☞ اختبار الوثب إلى الأمام.

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها :

1.3. عرض وتحليل النتائج:

1.1.3. اختبار الوثب إلى الأمام:



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

القرار	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دال	1.81	4.68	0.55	6.15	10	الاختبار القبلي
			0.31	7.18	10	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لي أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.15 والانحراف المعياري 0.55 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.18 والانحراف المعياري 0.31 ، 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 دالة.

### 2.1.3.2. اختبار الارتقاء:

جدول رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء لعينة البحث

القرار	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دالة إحصائياً	1.81	2.23	4.2	55.9	10	الاختبار القبلي
			3.96	60.2	10	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لي أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 55.9 والانحراف المعياري 4.2 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.2 والانحراف المعياري 3.96 ، 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.

## 3.1.3. اختبار الهجوم بدون حائط الصد:

جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الهجوم بدون حائط الصد لعينة البحث

القرار	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دالة إحصائيا	1.81	3.67	105	8	10	الاختبار القبلي
			1.03	9.8	10	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لي 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.

## 4.1.3. اختبار الهجوم بوجود حائط الصد:

جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الهجوم بوجود حائط الصد لعينة البحث.

القرار	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دالة إحصائيا	1.81	3.33	1.56	8	10	الاختبار القبلي
			1.22	10.2	10	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لي 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.

### 2.3. مناقشة النتائج:

في إطار موضوع البحث والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الهجوم في الكرة الطائرة (15-18 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من خلال إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب الى الإمام اختبار الارتقاء لقياس القوة الانفجارية للرجلين واختبار الهجوم لقياس مهارة الهجوم ضد حائط الصد الدفاعي، والمستعملة مع عينة البحث والتي دونت في الجداول من 1 إلى 4 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.

فالتنتائج التي حصلت عليها عينة البحث 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 م كمتوسط حسابي لتحدث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (4.68 < 1.81).

وبالتالي فالتحسن الدال معنوياً لعينة البحث 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 علمت به بإدماج الوحدات التدريبية مع عينة البحث في البحث والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الوثب مما يجعل التغيرات الفسيولوجية الحاصلة تؤثر على نتيجة هذه العينة.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام أدت بي للحصول على نتائج مشابهة في اختبار الارتقاء والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة لعينة البحث والتي هي مدونة في الجدول رقم (2) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 55.9 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 60.2 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتحدث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $1.81 < 2.33$ ).

فهذه النتائج تفسر أثر الوحدات التدريبية لتحسين القدرة الانفجارية للرجلين والتي أدمجت مع عينة البحث في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين قدرة الارتقاء.

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الهجوم بدون دفاع والدفاعي بحيث كانت عينة البحث قد حصلت في اختبار الهجوم بدون دفاع 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 (3) وكذلك حصلت في اختبار الهجوم بوجود الدفاع 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 (4).

فمن خلال النتائج المحصل عليها لعينة البحث والتي أحدثت فروق معنوية دالة 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 1 لهذا البحث والتي تنص على ان هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الوثب الى الأمام لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

إن نتائج الارتقاء والذي يعتمد خصوصا على قوة الرجلين وما حدث من فروق معنوية دالة بالنسبة لعينة البحث والاعتماد على النتائج السابقة والتي نصت على صحة الفرضية العامة، كلها تؤكد صحة الفرضية 2 التي تنص على أن هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

أما النتائج المحصل عليها في اختبار الهجوم بدون دفاع والدفاعي فقد ابدت ظهور فروق معنوية دالة لصالح القياس البعدي وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المقاومة وتحسين تقنية الهجوم هذا ما يثبت صحة الفرضية 3 و4 التي تنص على ان هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الهجوم بدون حائط الصد (بدون دفاع) و بحائط الصد (الدفاعي) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

هذا ما يدل على صحة الفرضية العامة و التي تنص على ان الوحدات التدريبية المقترحة تؤدي إلى تنمية صفة المقاومة لتحسين الأداء الهجومي لدى عينة البحث.

#### 4. خاتمة:

إن الرفع 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 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 قدرة جيدة على الارتقاء سواء عند القيام بعملية الصد أو الهجوم هذا الأخير يتطلب من اللاعب ارتقاء جيد فوق الشبكة لتسهيل وإتقان عملية الهجوم 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 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 صفة 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 الهجوم وبالاعتماد على النتائج المحصل عليها في اختبارات الهجوم اتضح أن للوحدات التدريبية المدمجة لها تأثير على تنمية صفة المقاومة وأن تنمية صفة المقاومة يؤثر على تحسين تقنية الهجوم.

## 5. المراجع:

- أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- أمين وديع فرج: كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب، منشأة المعارف الإسكندرية.
- جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988
- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
- محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995.
- محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
- محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001.
- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998.
- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- سعد حماد الجميلي الكرة الطائرة مبادئها و تطبيقاتها الميدانية عمان دار دجلة 2006ص203
- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.

علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.

قاسم حسن حسنين، على نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987.

قاسم حسن حسنين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة، دار الفكر العربي، ط1، عمان ، 1998.

رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.