

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية علي مستوى أداء

الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة

الدكتور / أحمد المغاوري مروان

الدكتور/ محمد جمال على

الدكتور/ أحمد عادل عثمان

الباحث / بسام عويس سيد

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تنافسية فردية ومركبة والتعرف على تأثير البرنامج على القدرات البدنية والمستوي المهاري لمهارة الضرب الساحق، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة - تجريبية) متكافئتين، باستخدام التصميم الثنائي ذو الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة الكرة الطائرة في المرحلة السنية (١٥ : ١٧) سنة بناي ابشنا الرياضي بمحافظة بني سويف؛ وقد اشتملت العينة على عدد (٣٤) ناشئ، منهم (١٠) ناشئين هم العينة الاستطلاعية، (٢٤) ناشئ هم العينة الاساسية قوام كل مجموعة (١٢) ناشئ تم تطبيق التجربة الاساسية عليهم، وأشارت أهم النتائج إلى:

- ١- أظهرت النتائج ان للتدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.
- ٢- أظهرت النتائج ان للتدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على مهارة الضرب الساحق قيد البحث.
- ٣- تباينت نسب التحسن في عناصر اللياقة البدنية ومهارة الضرب الساحق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تفوقت نسب التحسن عند المجموعة التجريبية في القياسات البعدية على المجموعة الضابطة.

Research Summary in English:

The research aims to prepare a training program using individual and complex competitive exercises and to identify the impact of the program on the physical abilities and skill level of the skill of beating overwhelming, the researcher used the experimental approach using the experimental design of two groups (control - experimental) equivalent, using the

bilateral design with pre- and post-tests for both groups, the research sample was selected in a deliberate way from junior volleyball in the age stage (15: 17) years at Abshna Sports Club in Beni Suef Governorate. The sample included (34) juniors, of whom (10) are the exploratory sample, (24) emerging are the basic sample. The strength of each group (12) emerging was applied to them, and the most important results indicated:

- 1- The results showed that competitive training has a positive impact on the elements of physical fitness under research.
- 2- The results showed that competitive training has a positive impact on the skill of overwhelming beating under research.
- 3- The rates of improvement in the elements of physical fitness and the skill of overwhelming beating varied among the experimental and control groups, where the improvement rates in the experimental group in the dimensional measurements exceeded the control group.

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وطرقه المختلفه، التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس عن طريق تنمية القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والأرتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقاً لقدرات الأفراد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية (٨٥ : ١٤).

ويذكر **عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٤)** أن التدريبات التنافسية تلعب دوراً هاماً في الفترة الاعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالاً عندنا ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة من ناحية الجسمية والحركية والنفسية كما ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به الي الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف. (٤٥ : ١٠)

ويضيف **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤)** أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد

من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط من أماكن وإتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف مالم يتدرب عليه من قبل ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المطلوب الخططي. (٤٥ : ٨٠)

كما يذكر إيهاب صلاح (٢٠٠١) بأنها تمرينات تشبه ما يحدث في المباراة من الناحية الهجومية والدفاعية حتى يتمكنوا من التنفيذ الجيد لواجباتهم الخططية المطلوبة منهم أثناء المباريات وأهمية الابتكار الخططي ليفاجئ لاعبي الفريق المنافس بأداءات مهارية وخططية غير متوقعة سبق التدريب عليها بأداء يشبه ما يحدث أثناء المنافسة. (١٨ : ١٥)

ويشير مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤) على أنه يجب الاهتمام بتمرينات المنافسة القريبة من الأداء أثناء المنافسة لأنها هي الوسيلة الأساسية في تعليم اللاعبين التحركات الخططية المطلوبة في المباريات سواء هجومية أو دفاعية؛ ويؤكد على أنه يجب استخدام تمرينات قريبة من أشكال المنافسة في نوع النشاط الممارس بقدر الامكان حتى يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه الأداءات. (٢٢ : ٨٠)

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة وكذلك المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال الكرة الطائرة وبالإضافة إلى خبرة الباحث كلاعب ومدرب لاحظ أن الهدف الاساسي يتمثل في الهجوم في الكرة الطائرة في محاولة ضرب الكرة بقوة لتتجه الى ملعب الخصم من خلال الانواع المختلفة من الضرب بهدف تحقيق او تسجيل اكبر عدد من النقاط وذلك في سباق النقاط الذي يدخله مع الفريق الاخر في الشوط الواحد وبهذا يعتبر الضرب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة واذا كان التميرير بأنواعه وكذا الارسال والصد بأنواعه في مجموعهما تمثل الاساسيات الحركية او المهارات الاساسية في الكرة الطائرة وجميعها على قدر من الاهمية الا ان الضرب الهجومي يأتي على رأس هذه المهارات الاساسية باعتباره ختام الاداء لهذه المهارات فهو المحصلة النهائية.

هدف البحث

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تنافسية فردية ومركبة والتعرف على تأثير البرنامج على القدرات البدنية والمستوي المهاري لمهارة الضرب الساحق.

فروض البحث

(١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للقدرات البدنية والمستوى المهاري لصالح المجموعة الضابطة (قيد البحث).

(٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للقدرة البدنية والمستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية (قيد البحث).

(٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرة البدنية والمستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية (قيد البحث).

المصطلحات المستخدمة في البحث:

التدريبات التنافسية الفردية والمركبة:

هي عبارة عن تدريبات تشبه المنافسة الفعلية داخل المباراة من حيث شدتها وسرعة الاداء، وقد تكون عن طريق اداء اللاعب للتدريب بشكل فردي او اشتراكه مع الفريق.^١

الضرب الساحق:

عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس، وهو عادة اللسة الاخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة.

(١٤ : ١١٦)

الدراسات السابقة والمرتبطة :

- ومن هذه الدراسات دراسة **خالد عبد النور الخصري (٢٠١٠) (٢٧)** " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الاداء المهاري لناشئي كرة القدم ومن اهم نتائجها ، وكانت اهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التنافسية المطبق على ناشئي المجموعة التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الاداء المهاري .

- دراسة **سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر (٢٠١٤) (٣٥)** "تأثير تدريبات الملاكمة اللاتنافسية على الذاكرة قصيرة المدى ومستوى القدرات التوافقية" وكانت اهم النتائج ان تدريبات الملاكمة اللاتنافسية أثرت وبشكل ايجابي في تحسين مستوى الذاكرة قصيرة المدى ومستوى القدرات التوافقية للملاكمين الرجال. كما أنها أثرت ايجابيا في زمن الرجوع وبعض القدرات التوافقية للملاكمات السيدات .

- دراسة **محمد أحمد محمد، محمد سيد أحمد (٢٠١٦) (٥٥)** برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم : ومن اهم النتائج

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية في جميع اختبارات البدنية وذلك لصالح القياس البعدية. أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية يساعد على تنمية الصفات البدنية

- دراسة **ثروت محمد محمد الجندي (٢٠١٦) (٢١)** تأثير تدريبات المواقف التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد تحت ١٧ سنة : اظهرت النتائج أن معاملات التغير والتحسين التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر بكثير من معاملات التغير والتحسين التي حققتها المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث .

- دراسة **نضال هاشم غافل (٢٠١٦) (٨٢)** أثر تمرينات مقترحة بالأسلوب التنافس الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبات المباراة ، واطهرت النتائج أن التمارين التنافسية الفردية لها تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة المهارات الهجومية لدى اللاعبات في سلاح الشيش لعينة البحث التجريبية .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم في البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة - تجريبية) متكافئتين، باستخدام التصميم الثنائي ذو الاختبارين القبلي والبعدى لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على مراكز الشباب والأندية التي بها رياضة الكرة الطائرة للناشئين بعمر (١٥ : ١٧) سنة بمحافظة بني سويف للموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ والبالغ عددهم (١٢) مركز شباب ونادي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رياضة الكرة الطائرة في المرحلة السنوية (١٥ : ١٧) سنة بنادي ابشنا الرياضي بمحافظة بني سويف؛ وقد اشتملت العينة على عدد (٣٤) ناشئ، منهم (١٠) ناشئين هم العينة الاستطلاعية، (٢٤) ناشئ هم العينة الاساسية قوام كل مجموعة (١٢) ناشئ تم تطبيق التجربة الاساسية عليهم.

وسائل جمع البيانات :- اشتملت أدوات جمع البيانات علي ما يلي :-

الأجهزة :-

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز قياس الطول لقياس طول اللاعب لأقرب (سم)
- جهاز فيديو مرئي .
- كاميرا تصوير تليفزيوني .

الأدوات :-

- وسادة للكم
- كرات طبية.
- صفارة حكم .
- شريط قياس.
- الاستمارات :-

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين قيد الدراسة (الاسم – السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) .
- استمارة تسجيل القياسات المهارية الخاصة لمهارة الضرب الساحق .

الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة :

الاختبارات العامة (القياسات الاولية)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية لعينة قيد البحث (ن=٣٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دلالات النمو	الطول	سم	١.٧٠٢	١.٦٩	٠.٠٤٣	٠.٢٨٥
	الوزن	كجم	٧٠.٦٧٦	٧٠	٥.٢٦١	٠.١١٥-
	العمر الزمني	سنة	١٧.١٠٣	١٧	٠.٧٥٥	٠.٣٥٤

ينتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية لدلالات النمو تنحصر ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، والالتواء

للمتغيرات قيد البحث للعينة (قيد البحث)

(ن = ٣٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	عناصر	وثن عمودي لسارجنت	١.٦٠٤	١.٦	٠.٠٥٣	٠.٥٠٣

١.١٤٥	٠.١٠٨	١.٧٩	١.٨٢٨	متر	الوثب العريض من الثبات	اللياقة	٢
٠.٠٤٣-	٤.٩٧٣	٤٨	٤٨.٥	كجم	شد الديناموميتر	البدنية	٣
١.٢٠٦	٤.٣٨٥	١٣	١٤.٢٩٤	سم	ثني الجذع من الوقوف	مرونة	٤
٠.١٧٥	٠.٩٠٦	٧.٤٧	٧.٥٧٤	ثانية	عدو ٣٠ متر	سرعة	٥
٠.٠٠٢	١.٩٦٦	١١.١٤	١١.٣٤١	ثانية	جري زجلاحي بطريقة بارو	رشاقة	٦
٠.٠٠٢	٢.٦٣٩	٢٥	٢٤.٤٤٦	عدد	الوثب على الحبل	توافق يد ورجل	٧
٠.٠٧٠	١.٠٧٤	١١	١٠.٨٣٨	عدد	رمي واستقبال الكرات	توافق يد وعين	٨
١.١٣٦	٣.٢٤٣	١٢	١٢.٨٨٢	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم	قدرة عضلية للذراعين	٩
١.٣٧٧	٢.٦١١	٢٣	٢٤.٠٢٩	درجة	الفطري	الاختبارات المهارية (الضرب الساحق)	١٠
٠.٤٧٥	٢.٧٦٦	٢٥	٢٥.٥	درجة	الفطري من مركز ٢		١١
٠.٧٨٨	٢.٤٤٤	٢٥	٢٥.٢٩٤	درجة	الفطري من مركز ٤		١٢
٠.٤٩٥	٢.٩٦٨	١٣	١٣.٢٦٥	درجة	المستقيم		١٣
٠.٠٣٠	٣.٢٣٦	١٤	١٤.١١٨	درجة	المستقيم من مركز ٢		١٤
٠.٢٤٠	٣.٣٢٨	١٤	١٣.٨٨٢	درجة	المستقيم من مركز ٤		١٥

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لإختبار القوة المميزة بالسرعة تتحصر ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث للعينة (قيد البحث)

(ن = ٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			ع±	م	ع±	م
١	قدرة عضلية للرجلين	متر	٠.٠٣٣	١.١٩٨	٠.٠٦٠	١.١٩٦
٢		متر	٠.١٠٢	١.٤٥٢	٠.٠٨٥	١.٤٥٣
٣	قوة عضلية للرجلين	كجم	٤.٣١٣	٥١.٦٦٧	٣.٠٨٨	٥١.٠٨٣
٤	مرونة	سم	٢.٣٦٨	١٣.١٦٧	٢.١٥١	١٣.٠٨٣
٥	سرعة	ثانية	٠.٩٣٨	٧.٥١٧	٠.٩٨٠	٧.٥٥٨
٦	رشاقة	ثانية	١.٨٨٩	١١.٦٣٤	٢.٠٣٢	١١.٣٦٨
٧	توافق يد ورجل	عدد	٣.٤٢٠	٢٣.٦٦٧	٢.٠٦٧	٢٥.٥

٠.٣٢١	١.١٦٨	١٠.٥	١.٣٧١	١٠.٦٦٧	عدد	رمي واستقبال الكرات	توافق يد وعين	٨
٠.٠٩٨	٢.٢٧٠	١١.٦٦٧	١.٨٦٥	١١.٧٥	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم	قدرة عضلية للذراعين	٩
١.٠٠٨	٢.٦٩٧	٢٤	٢.١٣٢	٢٣	درجة	القطري	الاختبارات المهارية (الضرب الساحق)	١٠
١.٢٠٢	١.٨٥٠	٢١.٨٣٣	٢.٨٠٧	٢٠.٦٦٧	درجة	القطري من مركز ٢		١١
١.٥٨٩	١.٤٨٥	٢١.٧٥	٢.٠٦٥	٢٠.٥٨٣	درجة	القطري من مركز ٤		١٢
٠.٣٠٧	٢.٥٨٨	٢١.٨٣٣	٢.٧٢٥	٢٢.١٦٧	درجة	المستقيم		١٣
١.١٢٣	١.٦٢٤	٢١.٥	٢.٣١٤	٢٠.٥٨٣	درجة	المستقيم من مركز ٢		١٤
٠.٦٠٧	١.٠٨٤	٢١.٩١٧	١.٥٦٤	٢١.٥٨٣	درجة	المستقيم من مركز ٤		١٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٣) أن قيم "ت" غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في المتغيرات المهارية ويعنى ذلك أن المجموعتين متكافئتين قبل بدأ التجربة.

التجارب الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات)

الصدق والثبات (كما يلي :

اولا صدق الاختبارات :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي (الفروق بين الجماعات)،

باستخدام مجموعة مميزة وأخرى غير مميزة، على مجموعة من الناشئين قوامها (٢٠) ناشئ من

نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية، وتم حساب دلالة الفروق بينهم وجدول (٤) يوضح

ذلك

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير

مميزة للمتغيرات قيد البحث للعينة (قيد البحث)

(ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
			م	ع±	م	ع±
١	عناصر	قدرة عضلية للرجلين	١.٦٧	٠.٠٢٩	١.٥٤٧	٠.٠٠٩
		وثب عمودي لسارجنت				
		متر				
						١٢.٩٩١

٨.١٩٢	٠	١.٧٣	٠.٠٩٢	١.٩٦٨	متر	الوثب العريض من الثبات		اللياقة	٢
١١.٧٢٠	٢.٧	٤٣	١.٦٣٦	٥٤.٧	كجم	شد الديناموميتر	قوة عضلية للرجلين	البدنية	٣
٧.٨٠٦	٠.٦٣٢	١٠.٢	٣.٧٩٦	١٩.٧	سم	ثني الجذع من الوقوف	مرونة		٤
١٤.٦٢٠	٠.٤	٨.٧١	٠.٣	٦.٥١	ثانية	عدو ٣٠ متر	سرعة		٥
١٥.٠٨٥	٠.٧٣٣	١٣.٦٣٧	٠.٦٤٨	٨.٩٧١	ثانية	جري زجاجي بطريقة بارو	رشاقة		٦
١٠.٢٢٣	١.٣٢١	٢١.٣٨٦	١.٣٥٤	٢٧.٥	عدد	الوثب على الحبل	توافق يد ورجل		٧
١٣.١٦٢	٠.٤٨٣	٩.٧	٠.٣٤١	١٢.١٦	عدد	رمي واستقبال الكرات	توافق يد وعين		٨
٨.٢٨٥	٠.٤٢٢	٩.٨	٢.٦٧٧	١٦.٩	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم	قدرة عضلية للذراعين		٩
٧.٣٥٣	٠.٤٨٣	٢١.٧	٢.٣٥٩	٢٧.٣	درجة	القطري	الاختبارات المهارية (الضرب الساحق)		١٠
١٤.٠٣٦	٠.٨٤٣	٢٢.٦	١.١٩٧	٢٩.١	درجة	القطري من مركز ٢			١١
٨.٧٣٣	٠.٧٨٩	٢٢.٨	١.٨٢٩	٢٨.٣	درجة	القطري من مركز ٤			١٢
٩.٩٧٨	٠.٩٩٤	١٠.١	١.٩١٢	١٦.٩	درجة	المستقيم			١٣
١٧.٦٣٨	٠.٧٨٩	١٠.٢	١.١٥٥	١٨	درجة	المستقيم من مركز ٢			١٤
١٥.١٤١	١.٠٣٣	١٠.٢	١.٢٨٧	١٨.١	درجة	المستقيم من مركز ٤			١٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للعينه في الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية وفي اتجاه المجموعة المميزة وهذا يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانيا الثبات:

تم حساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق التطبيق الأول والتطبيق الثاني بفواصل زمني مدته (٧ أيام) أسبوع في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/٨م، إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/١٣م على عينة قوامها (٢٠) عشرون ناشئ من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وجدول (٥) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث للعينه (قيد البحث)

(ن = ٢٠)

ر	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات		م
	ع±	م	ع±	م				
٠.٧٦٧	٠.٠٦٢	١.٦٠٥	٠.٠٤١	١.٥٧٧	متر	وثب عمودي لسارجنت	قدرة عضلية للرجلين	١
٠.٧٢٢	٠.٠٤٢	١.٧٨٨	٠.٠٣٢	١.٧٨٧	متر	الوثب العريض من الثبات		٢
٠.٩٢٨	٥.١٦٦	٤٥.٣٢	٥.٢٦٦	٤٥	كجم	شد الديناموميتر	قوة عضلية للرجلين	٣
٠.٨١٦	٦.١١٠	١٦.١٨	٥.٥١٥	١٨.٣	سم	ثني الجذع من الوقوف	مرونة	عناصر
٠.٦٥١	٠.٩٠٨	٧.٧٧٤	٠.٨٠٤	٧.٤	ثانية	عدو ٣٠ متر	سرعة	اللياقة
٠.٧٣١	١.٩٩٥	١١.٢٤٨	٢.١٧٣	١١.٠٠٩	ثانية	جري زجراحي بطريقة بارو	رشاقة	البدنية
٠.٩٩٥	٢.٤٣٦	٢٣.٦٢	٢.٤٦٩	٢٣.٥٠٦	عدد	الوثب على الحبل	توافق يد ورجل	٧
٠.٨٩٤	٠.٩٩٠	١١.٢٦	٠.٨٦٤	١١.٣٥	عدد	رمي واستقبال الكرات	توافق يد وعين	٨
٠.٨٢٩	٤.٢١١	١٤.٧٢	٣.٩٠٤	١٥.٨	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم	قدرة عضلية للذراعين	٩
٠.٩٥٩	٢.٩٧٤	٢٣.٨	٢.٧٩٧	٢٤.٤	درجة	القطري	الاختبارات المهارية (الضرب الساحق)	١٠
٠.٨٠٤	٣.٢٩٣	٢٥.٢	٢.٧١٠	٢٤.٧	درجة	القطري من مركز ٢		١١
٠.٩٤٤	٢.٩٠٦	٢٥	٢.٦٣٣	٢٥.٤	درجة	القطري من مركز ٤		١٢
٠.٧٢٩	١.٩١٢	١١.١	١.٢٥٢	١٠.٣	درجة	المستقيم		١٣
٠.٨٤٦	١.٥٤٩	١١.٢	١.٨١٤	١٠.٨	درجة	المستقيم من مركز ٢		١٤
٠.٨٨٥	١.٣٥٠	١٠.٦	١.٢٦٥	١٠.٤	درجة	المستقيم من مركز ٤		١٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية تراوحت ما بين (٠.٦٥١ : ٠.٩٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة من ١ / ٢ إلى ٨ / ٢ / ٢٠٢٢ م على عينة قوامها (١٠) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة (قيد البحث).

أهداف التجربة الاستطلاعية:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء البحث.
- ٢- تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار.
- ٣- ترتيب القياسات لسهولة القياس والتوفير في الوقت والجهد.



٤- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

٥- اختبار سلامة الوحدات التدريبية ومدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث.

إعداد البرنامج التدريبي مرفق (٧):

تم إعداد البرنامج التدريبي بإتباع الخطوات التالية:

- قام الباحث بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود وقدرة الباحث.
- إجراء مسح للدراسات والبحوث المتعلقة وذات الصلة بمتغيرات الدراسة.
- المقابلة الشخصية مع الخبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة.

(١) أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تدريب الناشئين على مهارة الضرب الساحق في رياضة الكرة الطائرة باستخدام برنامج تدريبي مصمم باستخدام تدريبات تنافسية فردية ومركبة ودراسة تأثير البرنامج التدريبي الذي تم اعداده باستخدام التدريبات التنافسية الفردية والمركبة على مستوى الأداء المهارى للضرب الساحق وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارة الضرب الساحق.

(٢) بعض الشروط والمعايير للبرنامج التدريبي:

- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.
- ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- الاستفادة من الدراسات السابقة التي قامت بتصميم برامج تدريبية مشابهة.
- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة.
- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج.
- الزيادة المتدرجة في الحمل.
- مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة.
- تقنين البرنامج التدريبي على أساس درجات الحمل التالية:

جدول (٨)

النسبة المئوية لدرجات مستوى الحمل المستخدمة في البرنامج التدريبي

شدة الحمل	النسبة المئوية
-----------	----------------



من ٩٠٪ : ١٠٠٪	الحمل الأقصى
من ٧٥٪ : أقل من ٩٠٪	الحمل العالي
من ٦٥٪ : أقل من ٧٥٪	الحمل المتوسط

يتضح من جدول (٨) قيام الباحث بتحديد شدة الحمل للتدريبات خلال مدة البرنامج بناء على ما ذكر في المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة، على أن تكون شدة الحمل بالنسبة للبرنامج تتراوح بين ٧٠ : ٩٥ % حيث أن البرنامج المقترح يقع في فترة الإعداد البدني وما قبل المنافسات والمنافسات وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

(٣) محتوى الوحدة التدريبي:

يذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) على أن العناصر الأساسية التي يشتمل عليها الوحدة التدريبية هي:

- الجزء التمهيدي (فترة الإحماء) التهيئة.
- الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية).
- الجزء الختامي (فترة التهدئة) (٢ : ٢٥).
- (أ) الجزء التمهيدي (الإحماء) مرفق (٨):

ويرى عادل محمد عبد البصير (١٩٩٣م) أن إعداد الفرد للواجب الذي يقوم بممارسته يهدف إلى إكساب العضلات الاسترخاء والمرونة للمفاصل والمطاطية اللازمة للعضلات، وزيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية الدم المدفوع إلى القلب في كل ضربة، وبالتالي اتساع الأوعية الدموية وزيادة سرعة التهوية الرئوية مما يؤدي إلى رفع درجة حرارة الجسم. (٤١ : ٤٣)

ويشير محمد جابر وإيهاب فوزي (٢٠٠٣م) أن الإحماء يزيد من تدفق الدم ويؤدي إلى حدوث تهيئه الجسم للعمل البدني والمهاري المقبل ويحتوي على ما يلي:

- إطالة العضلات والأوتار ومرونة المفاصل وتهيئتها لتحمل الجزء الرئيسي.
- تدريبات الجري والوثبات لتدفئة الجسم.
- تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم.
- تهيئة بدنية بشدة منخفضة.



- تهيئة مهارية باستخدام تدريبات احماء الكرة (ضرب الكرة على الارض بين زميلين بيد واحدة وباليدين ورميها للزميل باليدين وبيد واحدة)

والإحماء شديد الأهمية في وحدة تدريبية ويجب أن يتناسب مع حالة الجو وكذلك شدة الحمل ومن أهم مزايا الإحماء أنه يخفض من احتمالية الإصابة بالشد أو التمزق أو غيرها من الإصابات التي يمكن أن تكون محيطة بالتدريب. (٥٩: ٣٥)

ب) الجزء الرئيسي (فترة التدريب الرئيسية) (التدريبات التنافسية) مرفق (٨)

ويتضمن هذا الجزء:

١. الإعداد البدني: ويتم عن طريق التدريبات البدنية العامة والتي تتم عكس اتجاه وسرعة المهارات والتدريبات البدنية الخاصة والتي تتم في نفس اتجاه وسرعات المهارات المختلفة ومواقف اللعب المختلفة.
٢. الإعداد المهاري: ويتم فيه التدريب على مهارة الضرب الساحق في مناطق الملعب المختلفة ويتم التدريب لاتجاهي الضرب الأيمن والأيسر وتشمل التدريبات التنافسية على:
٣. تدريبات فردية بلاعب واحد ولاعبان (حتى لاعبان).
٤. تدريبات فردية بأكثر من لاعبان.
٥. تدريبات مركبة بلاعب واحد ولاعبان (حتى لاعبان).
٦. تدريبات مركبة بأكثر من لاعبان.
٧. مباريات تنافسية: ويتم استخدام منافسين ضمن بعض المواقف المشروطة.

ج) الجزء الختامي مرفق (٨)

ويرى محمد جابر وإيهاب فوزي (٢٠٠٣م) أن الجزء الختامي يهدف إلى تهدئة اللاعب عن طريق خفض درجة حرارة الجسم والتقليل من ضربات القلب تدريجياً مع بعض تدريبات الإطالات والمشي والهرولة وبعض الألعاب الصغيرة وكذلك تدريبات المرجحات؛ والهدف من الجزء الختامي هو العمل على استرخاء العضلات وتكمن أهمية الجزء الختامي في ماله من أثر في التعب والاحتقان العضلي التالي كما أنها تزيد من مدى الحركة وتساعد على اكتساب المزيد من المرونة (٥٩: ٦٥).

تطبيق البحث:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للعينة (قيد البحث) عينة الدراسة في الفترة من الثلاثاء ١٥ / ٢ / ٢٠٢٢م وحتى الخميس ١٧ / ٢ / ٢٠٢٢م.

التجربة الأساسية:

تم إجراء التجربة الأساسية على العينة (قيد البحث) في الفترة من الأحد ٢٠ / ٢ / ٢٠٢٢م حتى الخميس ١٩ / ٥ / ٢٠٢٢م باستخدام البرنامج التدريبي المقترح مع المجموعة التجريبية والبرنامج التدريبي التقليدي مع المجموعة الضابطة وتم ذلك في إطار تقسيم عدد الوحدات الأسبوعية لتشتمل على خمس وحدات أسبوعياً.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للعينة (قيد البحث) وذلك في الفترة من الأحد ٢٢ / ٥ / ٢٠٢٢م وحتى الثلاثاء ٢٤ / ٥ / ٢٠٢٢م بنفس أدوات القياسات القبلية. المعالجات الإحصائية: قام الباحث بالاستعانة ببرامج الحزم الإحصائية (SPSS)، وقد ارتضى الباحث نسبة دلالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥؛ وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية خلال مراحل البحث:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الوسيط.
- ٤- الالتواء لحساب الاعتدالية.
- ٥- النسب المئوية.
- ٦- معامل الارتباط لبيرسون.
- ٧- اختبار "ت" لحساب التكافؤ، ولدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٨- حجم الأثر لكوهين.
- ٩- مستوى الأثر لكوهين.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

اولا عرض نتائج الفرض الاول :

جدول (٦)

متوسطي القياس القبلي والبعدى والفرق بينهما وقيم "ت" للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن = ١٢)

م	المتغير	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق	الانحراف المعياري للفرق	ت
١	قدرة عضلية للرجلين	متر	١.٦٢	١.٨٣٣	٠.٢١٣	٠.١٤٩	٤.٩٣٢
٢		متر	١.٨٥٣	٢.٢٥٢	٠.٣٩٨	٠.٠٨٦	١٥.٩٦٦
٣	قوة عضلية للرجلين	كجم	٥١.٢٥	٥٤.٦٦٧	٣.٤١٧	٤.٩٢٦	٢.٤٠٣
٤	مرونة	سم	١٣	١٦.٢٥	٣.٢٥	٢.٧٦٨	٤.٠٦٨
٥	سرعة	ثانية	٧.٧٣٣	٦.٧١٧	١.٠١٧	٠.٨٤٥	٤.١٦٧
٦	رشاقة	ثانية	١١.٥٩٢	١٠.٢٩٨	١.٢٩٤	١.٤٩٩	٢.٩٩١
٧	توافق يد ورجل	عدد	٢٤.١٧٥	٤٧	٢٢.٨٢٥	٢.٤٣٥	٣٢.٤٦٦
٨	توافق يد وعين	عدد	١٠.٦٦٧	٢٤.٥٨٣	١٣.٩١٧	١.٨٨١	٢٥.٦٣
٩	قدرة عضلية للذراعين	متر	١١.٥	١٤.٥	٣	٢.٠٨٩	٤.٩٧٥
١٠	الاختبارات المهارية (الضرب الساحق)	درجة	٢٣.٦٦٧	٤٧.٦٦٧	٢٤	٧.٢٣٦	١١.٤٨٩
١١		درجة	٢٥.٢٥	٤٧.٥٨٣	٢٢.٣٣٣	٣.٢٠٠	٢٤.١٧٤
١٢		درجة	٢٥.٤١٧	٤٧.٩١٧	٢٢.٥	٥.٨٨٥	١٣.٢٤٤
١٣		درجة	١٣.٧٥	٥١.٨٣٣	٣٨.٠٨٣	٤.٠٥٥	٣٢.٥٣
١٤		درجة	١٤.٧٥	٤٤.٥٨٣	٢٩.٨٣٣	٤.٧٤٥	٢١.٧٨
١٥	درجة	١٥.٤١٧	٤٩.٦٦٧	٣٤.٢٥	٣.٦٩٦	٣٢.١٠٣	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0.05 = 1.73$

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدى؛ حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

ثانيا عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٧)

متوسطي القياس القبلي والبعدى والفرق بينهما وقيم "ت" للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن = ١٢)

م	المتغير	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق	الانحراف المعياري للفرق	ت
١	قدرة عضلية للرجلين	متر	١.٦١٢	٢.٠٢٨	٠.٤١٧	٠.١٧٥	٨.٢٥
٢		متر	١.٨٣٨	٢.٤٩٥	٠.٦٥٨	٠.١١٧	١٩.٥٢٩
٣	قوة عضلية للرجلين	كجم	٤٨.٦٦٧	٥٧.٨٣٣	٩.١٦٧	١.٧٤٩	١٨.١٥١
٤	مرونة	سم	١٢.٢٥٠	٢٠.٣٣٣	٨.٠٨٣	٣.٣٤٣	٨.٣٧٧
٥	سرعة	ثانية	٧.٥٥٨	٥.٩٩٢	١.٥٦٧	٠.٧٧٦	٦.٩٩٢
٦	رشاقة	ثانية	١١.٣٦٨	٨.٧٨٤	٢.٥٨٣	١.٤٨٧	٦.٠١٨
٧	توافق يد ورجل	عدد	٢٥.٥	٥٣.٨٣٣	٢٨.٣٣٣	٢.٨٣٩	٣٤.٥٧
٨	توافق يد وعين	عدد	١٠.٥٨٣	٣٢.٤١٧	٢١.٨٣٣	٣.٢١٥	٢٣.٥٢٨
٩	قدرة عضلية للذراعين	متر	١١.٨٣٣	١٧.٥	٥.٦٦٧	٣.١١٤	٦.٣٠٤
١٠	الاختبارات المهارية (الضرب الساحق)	درجة	٢٤.٠٨٣	٦٤.٣٣٣	٤٠.٢٥	٧.٦٠٥	١٨.٣٣٣
١١		درجة	٢٦.٤١٧	٦٤.٢٥	٣٧.٨٣٣	٦.٤٩٢	٢٠.١٨٦
١٢		درجة	٢٥.٠٨٣	٦٥.٦٦٧	٤٠.٥٨٣	٦.٥٥٧	٢١.٤٤١
١٣		درجة	١٥.٢٥	٦٥	٤٩.٧٥	٥.٤٧٩	٣١.٤٥٣
١٤		درجة	١٦.٢٥	٦٤.٤١٧	٤٨.١٦٧	٤.٠٨٦	٤٠.٨٣٤
١٥		درجة	١٥.٢٥	٦٥.٩١٧	٥٠.٦٦٧	٥.٢٦٣	٣٣.٣٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدى؛ حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

ثالثا عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن = ٢٤)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
			ع	م	ع	م	
١	قدرة عضلية للرجلين	متر	١.٨٣٣	٠.١٦٣	٢.٠٢٨	٠.١٦٠	٢.٩٧٦
٢		متر	٢.٢٥٢	٠.٠٨٤	٢.٤٩٥	٠.٠٥٦	٨.٣٥٩
٣	قوة عضلية للرجلين	كجم	٥٤.٦٦٧	١.٤٣٥	٥٧.٨٣٣	٢.٢٥٠	٤.١١١
٤	مرونة	سم	١٦.٢٥	١.٦٥٨	٢٠.٣٣٣	١.٣٧١	٦.٥٧٥
٥	سرعة	ثانية	٦.٧١٧	٠.٣٧١	٥.٩٩٢	٠.٥٣٢	٣.٨٧٣
٦	رشاقة	ثانية	١٠.٢٩٨	٠.٨٧٨	٨.٧٨٤	٠.٨٣٢	٤.٣٣٣
٧	توافق يد ورجل	عدد	٤٧	١.٨٥٩	٥٣.٨٣٣	١.١١٥	١٠.٩٢٢
٨	توافق يد وعين	عدد	٢٤.٥٨٣	١.٤٤٣	٣٢.٤١٧	٢.٨٧٥	٨.٤٣٥
٩	قدرة عضلية للذراعين	متر	١٤.٥	٠.٧٩٨	١٧.٥	١.٦٧٩	٥.٥٩١
١٠	الاختبارات المهارية (الضرب الساحق)	درجة	٤٧.٦٦٧	٦.٩٨٥	٦٤.٣٣٣	٥.٧٢٦	٦.٣٩٢
١١		درجة	٤٧.٥٨٣	٣.٠٢٩	٦٤.٢٥	٦.٢٤٠	٨.٣٢٤
١٢		درجة	٤٧.٩١٧	٦.٠٦٧	٦٥.٦٦٧	٦.٤١٥	٦.٩٦٤
١٣		درجة	٥١.٨٣٣	٢.٨٨٧	٦٥	٥.٩٥٤	٦.٨٩٣
١٤		درجة	٤٤.٥٨٣	٤.٨٣٣	٦٤.٤١٧	٤.٤٦١	١٠.٤٤٦
١٥		درجة	٤٩.٦٦٧	٣.٤٩٩	٦٥.٩١٧	٤.٥٦٢	٩.٧٩١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.73$

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية؛ حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

مناقشة النتائج :

أولا: مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للقدرة البدنية والمستوى المهاري لصالح المجموعة الضابطة (قيد البحث).

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي؛ حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

كما يتضح من جدول (٦) ما يلي:

(١) يوجد تغير ناتج عن تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يتراوح ما بين (٧٪ : ٢٧٧٪).

(٢) يوجد تأثير واضح في عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلية للرجلين) حيث جاءت قيمة (ايتا٢) (٠.٧٢٥) مما يدل على أن مستوى التأثير متوسط حيث أن هذه القيم تقع بين (٠.٥٠ : ٠.٧٩).

(٣) يوجد تأثير واضح في عناصر اللياقة البدنية (قدرة عضلية للرجلين - المرونة - سرعة - رشاقة - توافق يد ورجل - توافق يد وعين - قدرة عضلية للذراعين) حيث تنحصر قيم (ايتا٢) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (١.٤٨٧ : ٩.٨٠٨) وقيمة (ايتا٢) للاختبارات المهارية (الضرب الساحق) (القطري - القطري من مركز ٢ - القطري من مركز ٤ - المستقيم - المستقيم من مركز ٢ - المستقيم من مركز ٤) جاءت تنحصر بين (٠.٩٠٢ : ٣.٩٩٣) مما يدل على أن مستوى التأثير كبير حيث أن هذه القيم أكبر من (٠.٨٠).

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥)، إيهاب صلاح مصطفى (٢٠٠١)، أحمد ممدوح ذكي وممدوح إبراهيم علي (٢٠٠٢)، بدير السيد بدير السيد (٢٠٠٦) على أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة من قبل الباحث وبدون تدريبات المنافسة كانت له أثر إيجابي في تحسين مستوى الجوانب البدنية والمهارية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للقدرة البدنية والمستوى المهارى لصالح المجموعة الضابطة (قيد البحث).

ثانيا: مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للقدرات البدنية والمستوى المهارى لصالح المجموعة التجريبية (قيد البحث).

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي؛ حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

(١) يوجد تغير ناتج عن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يتراوح ما بين (١٩٪ : ٣٣٢٪).

(٢) يوجد تأثير واضح في عناصر اللياقة البدنية (قدرة عضلية للرجلين - قوة عضلية للرجلين - المرونة - سرعة - رشاقة - توافق يد ورجل - توافق يد وعين - قدرة عضلية للذراعين) حيث تنحصر قيم (ايتا ٢) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (١٠.٨١٤ : ١٠.٤٢٣) وقيمة (ايتا ٢) للاختبارات المهارية (الضرب الساحق) (القطري - القطري من مركز ٢ - القطري من مركز ٤ - المستقيم - المستقيم من مركز ٢ - المستقيم من مركز ٤) جاءت تنحصر بين (٥.٥٢٨ : ١٢.٣١٢) مما يدل على أن مستوى التأثير كبير حيث أن هذه القيم أكبر من (٠.٨٠).

ويعزي الباحث ذلك التطور في عناصر اللياقة البدنية ومهارة الضرب الساحق قيد البحث إلى استخدام التدريبات التنافسية التي اشتملت على تدريبات متنوعة وشاملة، مع مراعاة الأسس العلمية اثناء التدريبات، مما أثر إيجابياً على تحسين مستوى اللياقة البدنية والقياسات المهارية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما ذكره أسامة حسن موسى (٢٠٠٢)، ومصطفى محمد حسن بصل (٢٠١٣) وخالد عبد النور الخضري (٢٠١٠)، في ان التدريبات التنافسية التي تأخذ شكل المنافسة ومشابهة للأداء الفعلي للمباريات له تأثيراً إيجابياً على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية. وهذا ما اكدته شروق كاظم مهدي (٢٠١٠) انه كلما زاد استخدام التدريبات المشابه للعب كلما حقق نتائج أفضل في تطوير المهارات.



كما يعزي الباحث ذلك التطور في عناصر اللياقة البدنية ومهارة الضرب الساحق قيد البحث إلى انتظام عينة البحث التي طبق عليها التدريبات التنافسية التي اشتملت على تدريبات متنوعة وشاملة ومشابهه لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة مع استخدام الكرة في اغلب التدريبات المستخدمة في البرنامج، مما أثر إيجابياً على تحسين المستوى المهاري قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد محمود مصلحي الدسوقي (٢٠١٢)، (Huang & Pan, 2003). في ان التدريبات التنافسية التي تأخذ شكل المنافسة ومشابهة للأداء الفعلي للمباريات له تأثيرا ايجابيا على تنمية المهارات.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للقدرات البدنية والمستوي المهاري لصالح المجموعة التجريبية (قيد البحث).

ثالثاً: مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية والمستوي المهاري لصالح المجموعة التجريبية (قيد البحث).

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية؛ حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

(١) يوجد فروق في معدل التغير في اتجاه المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يتراوح ما بين (٨٪ : ١١٠٪).

(٢) يوجد تأثير واضح في عناصر اللياقة البدنية (قدرة عضلية للرجلين (وثب عمودي لسارجنت) - قوة عضلية للرجلين - سرعة - رشاقة) حيث تنحصر قيم (إيتا٢) ما بين (٠.٢٨٧ : ٠.٤٦٠) مما يدل على أن مستوى التأثير صغير حيث أن هذه القيم تقع بين (٠.٢٠ : ٠.٤٩).



(٣) يوجد تأثير واضح في عناصر اللياقة البدنية (قدرة عضلية للرجلين) (الوثب العريض من الثبات) - المرونة - توافق يد وعين (رمي واستقبال الكرات) - قدرة عضلية للذراعين) حيث أن قيمة (ايتا٢) (٠.٥٨٧ : ٠.٧٦٤) وقيمة (ايتا٢) للاختبارات المهارية (الضرب الساحق) (القطري) - القطري من مركز ٢ - القطري من مركز ٤ - المستقيم) حيث تنحصر قيم (ايتا٢) ما بين (٠.٦٥٠ : ٠.٧٥٩) مما يدل على أن مستوى التأثير متوسط حيث أن هذه القيم تقع بين (٠.٥٠ : ٠.٧٩).

(٤) يوجد تأثير واضح في عناصر اللياقة البدنية (توافق يد ورجل) (الوثب على الحبل) حيث تنحصر قيم (ايتا٢) ما بين (٠.٨٤٤) وقيمة (ايتا٢) للاختبارات المهارية (الضرب الساحق) (المستقيم من مركز ٢ - المستقيم من مركز ٤) حيث تنحصر قيم (ايتا٢) ما بين (٠.٨١٣ : ٠.٨٣٢) مما يدل على أن مستوى التأثير كبير حيث أن هذه القيمة أكبر من (٠.٨٠).

ويعزى الباحث هذا التحسن لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري إلى استخدام التدريبات التنافسية مع المجموعة التجريبية مما أتاح لهم فرصة ممارسة وأداء المهارة بصورة كلية داخل مواقف اللعب المختلفة مما أسهم في زيادة عدد الأداءات المهارية وبالتالي ارتفعت عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من أفراد المجموعة الضابطة مما كان له أكبر الأثر في تحسين مستوى أدائهم المهاري.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "عمرو أبو المجد وجمال النمكي" (٢٠٠١): (٢٠) "محمد رضا الروبي" (٢٠٠٧ : ٢٧٥) أن التدريبات التنافسية تسهم بقدر وافر في تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد من ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي.

ويرجع الباحث التحسن الحادث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التنافسية والتي ساعدت إزالة الملل والضيق الناتج عن التدريبات التقليدية وزيادة نشر روح المرح وللتنافس بين الناشئين وكذلك زيادة دافعية وميول الناشئين نحو الممارسة الأمر الذي أدى إلى تحسن مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري.

كما تتفق هذه النتيجة مع محمد رمزي على (٢٠٠٥) والتي أشارت نتائجها إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الصغيرة في تحسين مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري.

كما يتفق الباحث أيضا مع رائد رمضان (٢٠٠٢) على أن تدريبات المنافسة تتميز بزيادة تأثيرها عن استخدام بقية وسائل التدريب، وفي الوقت نفسه عند أداء تدريبات المنافسة تتضح كل جوانب الحالة التدريبية للناشئ، كما أنها تسهم في مواجهه كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والتكتيكية التي يواجهها أثناء المباراة لذا أنها تضع الناشئ أمام متطلبات المنافسة بطريقة مباشرة، كما تستخدم تدريبات المنافسة في الإسراع بتطوير كل عنصر من العناصر المحددة لمستوي الفورمة الرياضية على حدة.

وهنا يؤكد الباحث على ان اغلب التدريبات المستخدمة الذي تعرضت لها المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحث كانت باستخدام الكرة حتى لا يفقد الناشئ الإحساس بالكرة والمتعة في التدريب ومن اجل تطوير المهارة الى المستوى الذي يطمح له الناشئ.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية والمستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية (قيد البحث).

استنتاجات البحث :

٤- أظهرت النتائج ان للتدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

٥- أظهرت النتائج ان للتدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على مهارة الضرب الساحق قيد البحث.

تباينت نسب التحسن في عناصر اللياقة البدنية ومهارة الضرب الساحق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تفوقت نسب التحسن عند المجموعة التجريبية في القياسات البعدية على المجموعة الضابطة

توصيات البحث :

(١) تأكيد استخدام التدريبات التنافسية وإعطائها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات، الخاصة بالفئات العمرية المختلفة للشباب والناشئين بالكرة الطائرة، لكونها تؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارة.

(٢) إجراء دراسات مماثلة باستخدام التدريبات التنافسية مع إضافة المتغيرات التالية:

(أ) اختيار مكونات اخرى لمكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة.

(ب) اختيار بعض المهارات الفنية الاخرى.



Print ISSN: 2682-2687

Online ISSN: 2682-2695

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



(ج) تطبيق البحث على المراحل السنوية الاخرى وعلى فرق الدوري الممتاز.

قائمة المراجع

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أحمد حمدان (٢٠١٠): استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، مج ٢٤، ع ١٠، جامعة النجاح الوطنية.
٤. أحمد طلحة حسين حسام الدين، ولاء محمد كامل العبد (٢٠٢١): فاعلية استخدام التدريبات التنافسية لتطوير تحمل القدرة العضلية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مج ٤، ع ٨، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
٥. أحمد عبد العزيز الشطى (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع ٤، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
٦. أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٧. أحمد عيسى البوريني، صبحي احمد قبلان (٢٠١٢): الكرة الطائرة (مهارات/تدريبات/اصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
٨. أحمد محمد عبد المنعم أبو المعاطي (٢٠١٨): تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخططية على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبين الجودو، بحث منشور، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، ع ٣٠، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
٩. أحمد محمد محمد زينة، محمد البيلى البيلى صبح، يسرا محمد عبد الحميد يوسف زيدان (٢٠٢٠): تأثير استخدام بعض المواقف التنافسية على زيادة الفاعلية الكمية للاعبين الكوميتيه، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، مج ١، ع ١، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.

١٠. أحمد ممدوح ذكي عبد الباسط، ممدوح إبراهيم علي حسن (٢٠٠٢): تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فعالية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور في مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٢٥، العدد ٦١.
١١. أسامة حسن موسى (٢٠٠٢): تأثير تمارين المنافسة باستخدام أثقال إضافية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السويس.
١٢. إسلام مسعد علي محمود (٢٠٠٧): تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٣. إلهام عبد المنعم أحمد (٢٠٠٠): أثر استخدام أسلوب التعلم التعاوني على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الثالث، الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
١٤. إين وديع فرج (١٩٨٩): الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٥. ايهاب صلاح مصطفى (٢٠٠١): تأثير تمارين المنافسة على بعض الجوانب الخطئية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٦. إيهاب محمد الصادق حسن (٢٠١١): تأثير استخدام الألعاب التنافسية على مستوى الأداء البدني والمهارى لناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين، بحث منشور، مجلة الرياضة - علوم وفنون، مج ٤٠، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
١٧. السيد عبد المقصود (١٩٩٤): نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة.
١٨. بدير السيد بدير (٢٠٠٦): تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٩. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٠. بيباك محمد على خان (٢٠٢٠): تأثير تدريبات القوة السريعة المصاحبة للتمارين التنافسية في دقة وسرعة الطبطبة بكرة السلة لدى الطالبات، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، مج ١٣، ع ١، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
٢١. ثروت محمد محمد الجندي، عمرو عبد الفتاح حسين حسن، حمدينو يسري السعيد (٢٠١٦): تأثير تدريبات المواقف التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد تحت ١٧ سنة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع ٢٦، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢٢. حاتم عبد العزيز الدريني (٢٠٠٠): أثر تفاعل مستويات مختلفة من الاتجاه التنفسي مع المعالجة التنافسية على الأداء في السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢٣. حسين مناتي ساجت الحجامي، سعد جاسم حمود (٢٠١٧): تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، مج ١٠، ع ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
٢٤. حنفي محمود مختار (١٩٩٠): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٥. حنفي محمود مختار (١٩٩٤): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٦. خالد سيد صالح الدين (٢٠٠١): تأثير فترة المنافسات على دينامية بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٧. خالد عبد النور الخضري عبد الفتاح (٢٠١٠): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الاداء المهارى لناشئ كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع ١٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢٨. نكي محمد نكي (٢٠٠٦): التدريبات الموقفية العلاجية في الكرة الطائرة، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
٢٩. نكي محمد نكي (٢٠١٢): الكرة الطائرة الاستراتيجيات الحديثة في تدريس وتدريب المهارات الأساسية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.



٣٠. راندي عبد العزيز حسن، طارق محمد جابر (٢٠٢١) تأثير استخدام التدريبات التنافسية على الأداءات المهارية المندمجة للاعبين كرة القدم، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٥٦، ج ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٣١. رائد رمضان (٢٠٠٢): "تأثير تمارين المنافسة باستخدام الأثقال على مستوى الأداء المهارى وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم تحت (١٨) سنة". مجلة نظريات وتطبيقات. كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية. العدد (٤٥). جامعة الإسكندرية. مصر.
٣٢. زكي محمد حسن (١٩٩٨): الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
٣٣. زكي محمد حسن (٢٠٠٠): الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الاسكندرية، مصر.
٣٤. سامح إبراهيم بكري (٢٠٢١): تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية على فعالية انهاء الهجوم لناشئي كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع ٤٢، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣٥. سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر (٢٠١٤): تأثير تدريبات الملاكمة اللا تنافسية على الذاكرة قصيرة المدى ومستوى القدرات التوافقية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع ٧٠، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٣٦. سمر مصطفى حسين (٢٠٠٣): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المنافسة على مستوى الأداء في رياضة المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٣٧. شروق كاظم مهدي (٢٠١٠): تأثير استخدام تمارين مشابهة لحركات اللعب في تطوير بعض المهارات الهجومية في كرة اليد، مجلة علوم الرياضة العدد ١.
٣٨. شريف على طه، السيد محمد صلاح الدين السيد عياد، محمود حسن محمود الحوفي (٢٠١٨): تأثير برنامج تدريبات تنافسية على تطوير مستوى الأداءات البدنية لناشئي كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية، مج ١٨، ع ٢، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
٣٩. طارق عبد المنعم على (٢٠١٩): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٥١، ج ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.