

## تأثير استخدام تمارين نوعية بالأدوات علي تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة

\*د. أيمن مرضي عبدالباري

\*\*د. آيات عبدالحليم محمد علي

### - مقدمة ومشكلة البحث:

تتميز مباريات الكرة الطائرة بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة ، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوي متقارب حتي يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب ، الأمر الذي يستوجب زيادة الاهتمام بإعداد فرق الناشئين في كافة النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية. (9 : 29)

ويشير **عصام عبدالخالق** (2005م) على أن التمارين النوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة ، والسرعة ، والمسار الزمني للقوة ، واتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء الفني ، ولذا فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه. (11 : 18)

ويري **السيد عبد المقصود** (1999م) أن التدريبات الخاصة تعمل على تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركي ، كما أنها أقرب الوسائل إلى إعداد اللاعب وتنمية قدرته في نوع النشاط الممارس. (2 : 88، 89)

وتذكر **الشيء الخفيف** (2014م) نقلاً عن **حامد الكومي** أن الإدراك الحس – حركي من خلال التمارين النوعية باستخدام بعض الأدوات المساعدة هام عند اكتساب مهارة حركية جديدة ، فإذا لم يدرك الناشئ الحركة أو المهارة المطلوبة منه بصورة صحيحة ودقيقة ، فإنه لن يستطيع أداءها أو تنفيذها بالدقة المطلوبة ، فإدراك الناشئ للمهارة الحركية يساعد علي الإحساس بالمكان الذي تؤدي فيه ، والمدى المطلوب لانقباض عضلات الجسم المختلفة ، واتجاهات أجزاء الجسم في الفراغ ، مما يساعد الناشئ علي التحكم في حركات جسمه بحيث يظهر الأداء معبراً ، وتأتي الحركة بكفاءة وسلاسة. (3 : 15)

ويشير **محمد عبدالرحيم** (2010م) أن توافر الأدوات المساعدة من العناصر الرئيسية التي يقوم عليها النجاح في الوحدة التدريبية ، فارتفاع مستوي أداء الأفراد وتحقيق أهداف النشاط مرتبط بتوافر الأدوات اللازمة ويؤدي توافرها إلي المشاركة الايجابية وزيادة التصور الحركي عند اللاعب وكذلك تحسين الأداء الحركي والمهاري بالإضافة إلي زيادة تركيز الانتباه والفهم وتثير نشاطهم الذهني ويقبلون علي التدريب برغبة وحماس. (13 : 117)

كما يذكر **عاطف ماهر** (2012م) أن الوسائل التدريبية المساعدة إذا ما أحسن انتقائها ووضع برامجها فإنها تزيد من دافعية اللاعبين نحو التعلم كما أنها تعمل علي تحسين الجوانب المهارية وتطور الجوانب البدنية المرتبطة بالأداء المهاري ، وتخلق ظروف تدريبية مشابهة لظروف المباراة وبالتالي يمكن للاعب أن يتكيف معها أثناء التدريب ويصبح التعامل مع تلك المواقف أكثر سهولة وتعمل علي الاقتصاد في الزمن المخصص للتعليم والتدريب في حالة الجمع ما بين الأداء البدني والمهاري في نفس الوقت وتزيد من متعة وتشويق اللاعبين والاقتصاد في إعداد اللاعبين المستخدمين في التدريبات وبالتالي يزداد وقت اللاعب في الممارسة والتدريب. (8 : 19)

ومن خلال حضور **الباحثان** في الدورة الدولية التي ينظمها الاتحاد المصري للكرة الطائرة والتي حضرها المدرب الإيطالي **كارملو** مدرب منتخب مصر لقطاع الناشئين، وخلالها تم عرض الكثير من التمارين النوعية التي تهدف إلي تنمية الإدراك الحس حركي للناشئين باستخدام بعض الأدوات المساعدة التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة ، والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة ، فأداء تلك التمارين بعيداً عن الطريقة التقليدية يشكل الأساس للتنمية المهارية السريعة للحركة ، وأكثر تأثيراً علي دقة الحركة والتوافق العضلي

=====

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب – كلية التربية الرياضية –  
جامعة مدينة السادات

\* مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية – كلية التربية الرياضية بالجزيرة – جامعة حلوان

وكذلك تحسن رد الفعل الحركي وذلك الذي نفتقر إليه خلال مراحل تعليم وتدريب الناشئين داخل الأندية.

وفي ضوء ذلك رأي الباحثان محاولة القيام بتصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية بالأدوات لمعرفة تأثيرها علي تنمية أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

#### - أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات نوعية بالأدوات والتعرف علي أثرها علي:

١- المستوي المهاري لمجموعي البحث التجريبية والضابطة.

٢- المستوي البدني لمجموعي البحث التجريبية والضابطة.

٣- التعرف علي نسب التحسن للاختبارات البدنية والمهارية لمجموعي البحث.

#### - فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في تنمية المستوي البدني المهاري لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تنمية المستوي البدني المهاري لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المستوي البدني المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

#### - المصطلحات المستخدمة:

##### - التمرينات النوعية:

" هي ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة وحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي". (6 : 33)

##### - إجراءات البحث:

##### أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمة لطبيعة هذه الدراسة ، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

##### ثانياً : مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكرة الطائرة بالصف الثاني والثالث الإعدادي بالمدرسة الرياضية بنين بمنوف بمحافظة المنوفية ، وبلغ قوام مجتمع البحث (110) ناشئ.

##### ثالثاً : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية علي (40) ناشئ وقد اختير (20) ناشئ من مجتمع البحث يمثلون ناشئي الصف الثاني والثالث الإعدادي للعام الدراسي 2016 / 2017م تم توزيعهم عشوائياً علي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (10) ناشئين ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (20) ناشئ (10) ناشئين من نادي الحي البحري بشبين الكوم وبنفس المرحلة السنوية ، (10) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

##### ويرجع اختيار الباحثان لعينة البحث للأسباب التالية:

- جميع الناشئين في مرحلة نمو واحدة والسن متقارب.

- ظروف عمل الباحثان كمدربان ومشرفان على تلك العينة وبالتالي سهولة التطبيق عليهم.

- توافر كافة الإمكانيات المادية المتاحة بالمدرسة مما يساعد على تحقيق أهداف البحث.

##### تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددها (40) ناشئ للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وذلك ما يوضحه جدول (1).

كذلك قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات المهارية والبدنية لأفراد عينة البحث وذلك ما يوضحه جدول (2) (3).

### جدول ( 1 )

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي " ن=40

| المتغيرات      | وحدة القياس | مقاييس النزعة المركزية |        |        | الانحراف المعياري | الالتواء |
|----------------|-------------|------------------------|--------|--------|-------------------|----------|
|                |             | المتوسط                | الوسيط | النوال |                   |          |
| السن           | السنة       | 14.06                  | 14.20  | 14.20  | 0.45              | 0.34-    |
| الطول          | السنتيمتر   | 1.61                   | 1.62   | 1.62   | 0.45              | 0.27-    |
| الوزن          | الكيلو جرام | 54.03                  | 54.40  | 46.90  | 3.28              | 0.59-    |
| العمر التدريبي | السنة       | 1.85                   | 2.00   | 2.00   | 0.59              | 0.04     |

يتضح من الجدول ( 1 ) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات "السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي" ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تنحصر بين (3 ±) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

### جدول ( 2 )

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية ن=40

| الاختبارات البدنية و المهارية | وحدة القياس | مقاييس النزعة المركزية |        |        | الانحراف المعياري | الالتواء |
|-------------------------------|-------------|------------------------|--------|--------|-------------------|----------|
|                               |             | المتوسط                | الوسيط | النوال |                   |          |
| العدو 18م                     | الثانية     | 4.15                   | 4.11   | 4.15   | 0.39              | 0.70     |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات  | الثانية     | 3.56                   | 3.61   | 3.67   | 0.22              | 0.42-    |
| اختبار الدوائر الرقمية        | الثانية     | 5.03                   | 5.01   | 4.84   | 0.21              | 1.10     |
| اختبار رمي كرات تنس           | الدرجة      | 13.00                  | 13.00  | 14.00  | 1.38              | 0.27     |
| اختبار المستطيلات المتداخلة   | الدرجة      | 14.80                  | 14.00  | 12.00  | 2.75              | 0.35     |
| اختبار التمرير من أعلى        | الدرجة      | 15.15                  | 15.00  | 16.00  | 1.39              | 0.17-    |
| اختبار التمرير من أسفل        | الدرجة      | 13.05                  | 13.00  | 13.00  | 1.57              | 0.27     |
| اختبار الإرسال                | الدرجة      | 7.95                   | 8.00   | 6.00   | 2.04              | 0.24     |

يتضح من الجدول ( 2 ) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية و المهارية، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية و المهارية تنحصر بين (3 ±) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

### جدول ( 3 )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية في الاختبارات البدنية والمهارية

للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=2 ن=10

| الاختبارات البدنية و المهارية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |      | المجموعة الضابطة |      | متوسط الفروق | قيمة "ت" |
|-------------------------------|-------------|--------------------|------|------------------|------|--------------|----------|
|                               |             | ع                  | س    | ع                | س    |              |          |
| العدو 18م                     | الثانية     | 4.22               | 0.45 | 4.09             | 0.32 | 0.13         | 0.71     |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات  | الثانية     | 3.55               | 0.19 | 3.58             | 0.26 | 0.03         | 0.31-    |
| اختبار الدوائر الرقمية        | الثانية     | 5.08               | 0.19 | 4.99             | 0.22 | 0.09         | 0.94     |
| اختبار رمي كرات تنس           | الدرجة      | 13.20              | 1.23 | 12.80            | 1.55 | 0.40         | 0.64     |
| اختبار المستطيلات المتداخلة   | الدرجة      | 15.50              | 2.72 | 14.10            | 2.73 | 1.40         | 1.15     |
| اختبار التمرير من أعلى        | الدرجة      | 15.20              | 1.32 | 15.10            | 1.52 | 0.10         | 0.16     |
| اختبار التمرير من أسفل        | الدرجة      | 12.80              | 1.48 | 13.30            | 1.70 | 0.50-        | 0.70-    |

|       |       |      |      |      |      |        |                |
|-------|-------|------|------|------|------|--------|----------------|
| 0.79- | 0.60- | 1.81 | 9.20 | 1.58 | 8.60 | الدرجة | اختبار الإرسال |
|-------|-------|------|------|------|------|--------|----------------|

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( 0.05 ) = ( 1.734 )

يتضح من الجدول ( 3 ) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية و المهارية، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية و المهارية تتحصر بين (  $3 \pm$  ) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

**ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات :**

استند الباحثان لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى وسائل وأدوات راع الباحثان أن تتوفر فيها الشروط التالية:

- أن تكون سهلة التنفيذ وأن تتوفر أجهزة القياس.
- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث.
- أن تتوفر فيها المعايير العلمية (الصدق-الثبات).

**2- المقابلات الشخصية :** قام الباحثان بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال الكرة الطائرة

وعددتهم ( 3 ) خبراء مرفق ( 1 ) وذلك لتحديد كل من: الاختبارات البدنية و المهارية التي تتناسب مع عينة البحث ، ومحتويات البرنامج. مرفق ( 4 )

**3- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:** تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :

- ميزان الكتروني لقياس الوزن ، جهاز ريستاميتز لقياس الطول ، أساتيك ، حبال ، كرات طبية اقل من 1كم.
- ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة قانونية ، كرة طائرة بديلة ، حائط وطباشير ، ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- شريط للقياس ، تدريج منقلة على الحائط ، مراتب إسفنجية ، أقماع ، كرات تنس ، قوائم بارترفع 50سم.

**4- استمارات البحث:**

**- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث:**

قام الباحثان بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:

- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

- استمارة فردية لتسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية والمهارية.

- استمارة مجمعة لتسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية والمهارية. مرفق ( 5 )

**5- الاختبارات المستخدمة:**

( أ ) **الاختبارات البدنية:** العدو 18م، زمن الاستجابة للأربع اتجاهات، اختبار الدوائر الرقمية، اختبار رمي كرات تنس، اختبار المستطيلات المتداخلة.

( ب ) **الاختبارات المهارية:** اختبار التمرير من أعلي علي الحائط، اختبار التمرير من أسفل علي الحائط، الاختبار المهاري للإرسال من أسفل. مرفق ( 5 )

**رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :**

**1- صدق الاختبارات البدنية والمهارية:**

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (10) ناشئين ، تمثل المجموعة الأولى لاعبي نادي الحي البحري تحت 13 سنة (المجموعة المميزة) وذلك يوم الجمعة 2 / 3 / 2017م بإستاد شبين الكوم ، بينما تمثل المجموعة الثانية ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة غير المميزة) وذلك يوم الخميس 2 / 2 / 2017م بالمدرسة الرياضية بمنوف ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية والمهارية.

**جدول ( 4 )**

**دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية** ن = 1 ن = 2

| الاختبارات                   | وحدة القياس | المجموعة المميزة |       | المجموعة غير المميزة |       | متوسط الفروق | قيمة "ت" المحسوبة |
|------------------------------|-------------|------------------|-------|----------------------|-------|--------------|-------------------|
|                              |             | ع                | س     | ع                    | س     |              |                   |
| العدو 18م                    | الثانية     | 0.25             | 3.62  | 0.24                 | 4.58  | 0.96-        | 8.72-             |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | الثانية     | 0.35             | 3.28  | 0.15                 | 3.44  | 0.17-        | 1.38              |
| اختبار الدوائر الرقمية       | الثانية     | 0.15             | 4.20  | 0.24                 | 5.06  | 0.87-        | 9.68-             |
| اختبار رمي كرات تنس          | الدرجة      | 1.05             | 17.00 | 1.78                 | 12.50 | 4.50         | 6.88              |
| اختبار المستطيلات المتداخلة  | الدرجة      | 1.71             | 22.60 | 2.04                 | 15.80 | 6.80         | 8.06              |
| اختبار التمرير من أعلى       | الدرجة      | 2.88             | 24.90 | 2.07                 | 14.60 | 10.30        | 9.18              |
| اختبار التمرير من أسفل       | الدرجة      | 1.51             | 21.60 | 1.78                 | 12.60 | 9.00         | 12.22             |
| اختبار الإرسال               | الدرجة      | 1.08             | 13.50 | 2.07                 | 8.60  | 4.90         | 6.65              |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( 0.05 ) = ( 1.734 )

يتضح من جدول ( 4 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية ، حيث أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعني صدق هذه الاختبارات.

## 2- ثبات الإختبارات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ( المجموعة الغير مميزة ) ، وقد اعتبر الباحثان نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قاما بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد ( 7 ) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الخميس 9 / 2 / 2017م بالمدرسة الرياضية بمنوف، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

## جدول ( 5 )

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية ن = 1 ن = 2 = 10

| الاختبارات                   | وحدة القياس | التطبيق الأول |       | التطبيق الثاني |       | متوسط الفروق | قيمة "ر" المحسوبة |
|------------------------------|-------------|---------------|-------|----------------|-------|--------------|-------------------|
|                              |             | ع             | س     | ع              | س     |              |                   |
| العدو 18م                    | الثانية     | 0.24          | 4.58  | 0.26           | 4.53  | 0.05         | 0.85              |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | الثانية     | 0.15          | 3.44  | 0.19           | 3.34  | 0.10         | 0.74              |
| اختبار الدوائر الرقمية       | الثانية     | 0.24          | 5.06  | 0.27           | 4.95  | 0.11         | 0.94              |
| اختبار رمي كرات تنس          | الدرجة      | 1.78          | 12.50 | 2.03           | 12.90 | 0.40-        | 0.72              |
| اختبار المستطيلات المتداخلة  | الدرجة      | 2.04          | 15.80 | 1.34           | 16.30 | 0.50         | 0.66              |
| اختبار التمرير من أعلى       | الدرجة      | 2.07          | 14.60 | 1.84           | 15.50 | 0.90-        | 0.81              |
| اختبار التمرير من أسفل       | الدرجة      | 1.78          | 12.60 | 2.01           | 13.50 | 0.90-        | 0.84              |
| اختبار الإرسال               | الدرجة      | 2.07          | 8.60  | 1.95           | 9.30  | 0.70-        | 0.77              |

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي دلالة ( 0.05 ) = ( 0.632 )

يتضح من جدول ( 5 ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

## خامساً: البرنامج التدريبي المقترح:

### 1- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بوضع البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات نوعية بالأدوات لتنمية بعض المهارات الأساسية على الناشئين وفي ضوء ذلك وضع الباحثان البرنامج على الأسس والخطوات الآتية:

- تحليل الاحتياجات.
  - تحديد المكونات البدنية.
  - تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.
  - تخطيط وإدارة البرنامج.
- 2- أسس وضع البرنامج:** تم وضع البرنامج التدريبي وفقاً للأسس التالية:

- الاحتفاظ بالطريقة التمرينية لأجزاء الوحدة التدريبية.
- تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة التدريبية.
- مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة.
- تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقاً لمعدل النبض.

### 3- تصميم البرنامج:

في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تصميم البرنامج المقترح وفقاً للخطوات التالية:

**أ- تحديد الهدف من البرنامج المقترح:** يهدف البرنامج المقترح إلي معرفة تأثير استخدام التمرينات النوعية بالأدوات علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث.

**ب- محتوى البرنامج:** أشتمل البرنامج التدريبي على:

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وذلك لتنشيط الدورة الدموية.
- تنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- التمرينات النوعية بالأدوات وقد تم اختيار (132) تمريناً. مرفق ( 8 )

### 4- تنظيم الأسلوب التدريبي :

قام الباحثان بعد قراءتهم للعديد من المراجع والدراسات السابقة بعمل الخطوات التالية لتنظيم البرنامج:

- أ - تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل.
- ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج.
- ج - تحديد درجة وشدة الحمل الإسبوعية.
- د - تحديد حجم التدريب الإسبوعي واليومي.
- هـ - التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج.

### أ - فترة الإعداد الخاص:

فترة الإعداد الخاص ومدتها 10 أسابيع بدأت من يوم الأحد 2017/ 2 /19م إلى يوم الخميس 27 / 4 / 2017م.

### ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:

1 - استخدم الباحثان الطريقة التمرينية في تشكيل الحمل الشهري ( 3 - 1 ) خلال دورة الحمل من الأسبوع الأول حتى الأسبوع العاشر وذلك لأن عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع كانت أربع وحدات ومن خلال الرجوع لأراء السادة الخبراء تم الإنفاق على أن تكون الأحمال التدريبية بعد الأسبوع الثاني تتراوح شدتها ما بين الحمل البسيط والحمل الأقل من الأقصى. كما هو موضح بالشكل

(1)

### تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي:

| الأسابيع |        | درجات الحمل |        |        |        |        |        |        |        |  |                       |
|----------|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|-----------------------|
| الأول    | الثاني | الثالث      | الرابع | الخامس | السادس | السابع | الثامن | التاسع | العاشر |  |                       |
|          |        |             |        |        |        |        |        |        |        |  | الحمل الأقل من الأقصى |
|          |        |             |        |        |        |        |        |        |        |  | الحمل المتوسط         |
|          |        |             |        |        |        |        |        |        |        |  | الحمل البسيط          |

شكل (1) تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق أن:

الأسابيع ذات الحمل البسيط هي (3) أسابيع ، بينما الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (4) أسابيع ، أما الأسابيع ذات الحمل الأقل من الأقصى هي (3) أسابيع ، وذلك لبرنامج التدريب من الأسبوع الأول حتى الأسبوع العاشر.

2 - استخدم الباحثان الطريقة التوجية على مدار الوحدات التدريبية اليومية حيث تم استخدام تشكيل الحمل (1 - 1) وذلك في ضوء تشكيل الحمل الإسبوعي المستخدم وفقاً لما أشارت إليه المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وآراء السادة الخبراء وذلك على مدار (10) أسابيع.

ج - تحديد شدة الحمل: حدد الباحثان درجة شدة الحمل وفقاً للآتي:

1- حمل بسيط : 35% - 50% من أقصى قدرة للاعب.

2- حمل متوسط : 50% - 75% من أقصى قدرة للاعب.

3- حمل أقل من الأقصى : 75% - 90% من أقصى قدرة للاعب.

واستخدم الباحثان النبض كمؤشر لتقنين الحمل ونقطة لتوجيه وتقويم الحمل وسرعة الأداء وفترات الراحة وعدد التكرار.

• معادلة تحديد قيمة معدل النبض المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدني ، وتحديد مفردات المعادلة في الآتي:

$$\text{النبض المستهدف للتدريب} = \frac{\text{أقصى نبض} - \text{نبض الراحة}}{\text{نسبة التدريب}}$$

حيث أن أقصى معدل للنبض = 220 - السن

220- السن (14 سنة) = 206 ن / ق

• وبمعلومية متوسط نبض لاعبي الدراسة الاستطلاعية وقت الراحة = 65 ن / ق.

• وبالتطبيق في المعادلة يتم معرفة النبض المستهدف الوصول إليه وشدة الحمل المناسبة له كما هو موضح بالجدول

### جدول ( 6 )

النبض المستهدف الوصول إليه طبقاً لشدات الحمل المختلفة

| م | شدة الحمل      | معدل النبض          | شدة الحمل البنية | النبض المستهدف |
|---|----------------|---------------------|------------------|----------------|
| 1 | الحمل البسيط   | 132.5 : 158.15 ن/ق  | 55%              | 139.25 ن/ق     |
| 2 | (35% - 50%)    |                     | 60%              | 146 ن/ق        |
| 3 |                |                     | 65%              | 152.75 ن/ق     |
| 4 | الحمل المتوسط  | 159.5 : 178.4 ن/ق   | 70%              | 159.5 ن/ق      |
| 5 | (50% - 75%)    |                     | 75%              | 166.25 ن/ق     |
| 6 |                |                     | 80%              | 173 ن/ق        |
| 7 | الحمل الأقل من | 179.75 : 193.25 ن/ق | 85%              | 179.75 ن/ق     |
| 8 | الأقصى         |                     | 90%              | 186.5 ن/ق      |
| 9 | (75% - 90%)    |                     | 95%              | 193.25 ن/ق     |

( 1 ) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل البسيط

| درجات الحمل           | الأيام |       |         |          |          |        |
|-----------------------|--------|-------|---------|----------|----------|--------|
|                       | السبت  | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس |
| الحمل الأقل من الأقصى |        |       |         |          |          |        |
| الحمل المتوسط         |        |       | •       |          |          | •      |
| الحمل البسيط          |        | •     |         |          | •        |        |

|     |     |  |     |     |  |            |
|-----|-----|--|-----|-----|--|------------|
| 90ق | 90ق |  | 90ق | 90ق |  | زمن الوحدة |
|-----|-----|--|-----|-----|--|------------|

### شكل (2)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل البسيط

( 2 ) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

| الأيام                | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس |
|-----------------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|
| الحمل الأقل من الأقصى |       |       | •       |          |          | •      |
| الحمل المتوسط         |       | •     |         |          | •        |        |
| الحمل البسيط          |       |       |         |          |          |        |
| زمن الوحدة            | 90ق   | 90ق   | 90ق     |          | 90ق      | 90ق    |

### شكل (3)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

( 3 ) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقل من الأقصى

| الأيام                | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس |
|-----------------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|
| الحمل الأقل من الأقصى |       | •     |         |          | •        |        |
| الحمل المتوسط         |       |       | •       |          |          | •      |
| الحمل البسيط          |       |       |         |          |          |        |
| زمن الوحدة            | 90ق   | 90ق   | 90ق     |          | 90ق      | 90ق    |

### شكل (4)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقل من الأقصى

د- تحديد حجم التدريب الإسبوعي: قام الباحثان بتحديد حجم التدريب الإسبوعي كما يلي:-

- 1- مجموع زمن الحمل البسيط خلال فترة الإعداد الكلية 360ق × 3 أسبوع = 1080ق.
- 2- مجموع زمن الحمل المتوسط خلال فترة الإعداد الكلية 360ق × 4 أسابيع = 1440ق.
- 3- مجموع زمن الحمل الأقل من الأقصى خلال فترة الإعداد الكلية 360ق × 3 أسابيع = 1080ق.
- 4- المجموع الكلي لزمن التدريب خلال فترة الإعداد الكلية 1080ق + 1440ق + 1080ق = 3600ق.

ج- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي خلال الوحدات التدريبية اليومية:-

1- الإحماء: وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد الرياضي في جميع النواحي للجزء الرئيسي ، حيث يمثل الإحماء (12ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي وتم خلالها مراعاة العناصر البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

2- الجزء الرئيسي: والجزء الرئيسي يمثل (70ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية وتم تخصيص زمن (35ق) لتطبيق التمرينات النوعية بالأدوات التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للناشئ ، حيث تتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمى إليه الوحدة التدريبية مع مراعاة الشروط العلمية لكل تمرين من حيث الشدة والحجم والكثافة و(40ق) للإعداد المهاري والخططي الأخرى.

3- الختام: ويمثل هذا الجزء (9ق) من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية.



د- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:  
قام الباحثان بتوزيع الأزمنة على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح بناءً على الأهداف المحددة لمرحلة البرنامج، وفيما يلي عرض جدول التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي.

#### جدول (7)

تحديد حجم التدريب الأسبوعي واليومي للمجموعة التجريبية

| الإعداد البدني الخاص |          |          |          |          |          |          |          |          |          | الفترة                                   |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| 10                   | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        | الأسابيع                                 |
| .                    |          | .        |          |          |          | .        |          |          |          | الحمل الأقل من<br>الأقصى<br>- %75<br>%90 |
|                      |          |          | .        | .        |          |          | .        | .        |          | الحمل المتوسط<br>%75 - %50               |
|                      | .        |          |          |          | .        |          |          |          | .        | الحمل البسيط<br>- %35<br>%50             |
| 360<br>ق             | 360<br>ق | 360<br>ق | 360<br>ق | 360<br>ق | 360<br>ق | 360<br>ق | 360<br>ق | 360<br>ق | 360<br>ق | المجموع ( %100 )<br>بالدقائق             |
| 48<br>ق              | 48<br>ق  | 48<br>ق  | 48<br>ق  | 48<br>ق  | 48<br>ق  | 48<br>ق  | 48<br>ق  | 48<br>ق  | 48<br>ق  | الإحماء ( %10 )<br>بالدقائق              |
| %20                  | %25      | %30      | %35      | %40      | %45      | %50      | %50      | %60      | %65      | النسبة                                   |
| 55<br>ق              | 69<br>ق  | 82<br>ق  | 96<br>ق  | 110<br>ق | 124<br>ق | 138<br>ق | 138<br>ق | 165<br>ق | 179<br>ق | الدقائق                                  |
| %20                  | %30      | %30      | %35      | %35      | %35      | %30      | %30      | %25      | %25      | النسبة                                   |
| 55<br>ق              | 82<br>ق  | 82<br>ق  | 96<br>ق  | 96<br>ق  | 96<br>ق  | 82<br>ق  | 82<br>ق  | 69<br>ق  | 69<br>ق  | الدقائق                                  |
| %60                  | %45      | %40      | %30      | %25      | %20      | %20      | %20      | %15      | %10      | النسبة                                   |
| 165<br>ق             | 124<br>ق | 110<br>ق | 82<br>ق  | 69<br>ق  | 55<br>ق  | 55<br>ق  | 55<br>ق  | 41<br>ق  | 27<br>ق  | الدقائق                                  |
| 276<br>ق             | 276<br>ق | 276<br>ق | 276<br>ق | 276<br>ق | 276<br>ق | 276<br>ق | 276<br>ق | 276<br>ق | 276<br>ق | زمن الجزء الرئيسي                        |
| 36<br>ق              | 36<br>ق  | 36<br>ق  | 36<br>ق  | 36<br>ق  | 36<br>ق  | 36<br>ق  | 36<br>ق  | 36<br>ق  | 36<br>ق  | زمن الجزء الختامي                        |

سادساً : اختيار المساعدين: اختار الباحثان اثنين مساعدين من زملائهما المدربين بالمدرسة ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

سابعاً : خطوات تطبيق البحث:

- 1- القياسات القبليّة: قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الخميس 2017/ 2 /16م.
- 2- تنفيذ التجربة الأساسية: قام الباحثان بتطبيق البرنامج من يوم الأحد 2017/ 2 /19م إلى يوم الخميس 2017/ 4 /27م ، وكانت مدة البرنامج (10) أسابيع بواقع (40) وحدة تدريبية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة خلال فترة الإعداد الخاص.
- 3- القياس البعدي: بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحثان بإجراء القياسات البعديّة لمجموعتي البحث للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الأحد 2017/ 4 /30م وقد راعى الباحثان أن يتم إجراء القياسات البعديّة تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

ثامناً: المعالجات الإحصائية: تمثلت المعالجة الإحصائية في:

- الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية - الانحراف المعياري - معاملات الالتواء".
  - معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.
  - اختبار " ت " ( T. test ).
  - نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.
- عرض ومناقشة النتائج:

### جدول ( 8 )

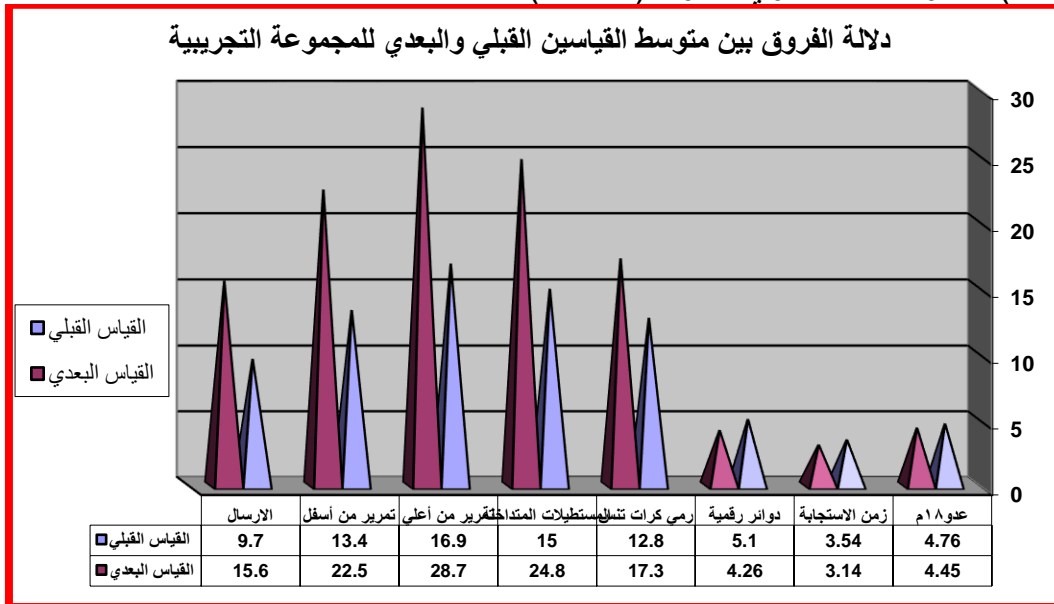
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة  
التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

ن = 10

| الاختبارات                   | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | متوسط<br>الفروق | قيمة<br>"ت"<br>المحسوبة | نسبة التحسن<br>% |
|------------------------------|---------------|------|---------------|------|-----------------|-------------------------|------------------|
|                              | ع             | س    | ع             | س    |                 |                         |                  |
| العدو 18م                    | 4.76          | 0.23 | 4.45          | 0.25 | 0.31            | 2.89                    | 6.51             |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | 3.54          | 0.15 | 3.14          | 0.12 | 0.40            | 6.62                    | 11.30            |
| اختبار الدوائر الرقمية       | 5.10          | 0.24 | 4.26          | 0.20 | 0.84            | 8.45                    | 16.47            |
| اختبار رمي كرات تنس          | 12.80         | 1.32 | 17.30         | 0.95 | 4.50            | 8.77                    | 35.16            |
| اختبار المستطيلات المتداخلة  | 15.00         | 2.00 | 24.80         | 1.93 | 9.80            | 11.14                   | 65.33            |
| اختبار التمرير من أعلى       | 16.90         | 1.66 | 28.70         | 3.20 | 11.80           | 10.35                   | 69.82            |
| اختبار التمرير من أسفل       | 13.40         | 1.51 | 22.50         | 2.01 | 9.10            | 11.45                   | 67.91            |
| اختبار الإرسال               | 9.70          | 1.77 | 15.60         | 1.08 | 5.90            | 9.02                    | 60.83            |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( 0.05 ) = ( 1.833 )

يتضح من الجدول ( 8 ) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة ( ت ) المحسوبة أعلى من قيم ( ت ) الجدولية عند مستوي معنوية ( 0.05 ).



### شكل ( 5 )

الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

### جدول ( 9 )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة  
الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

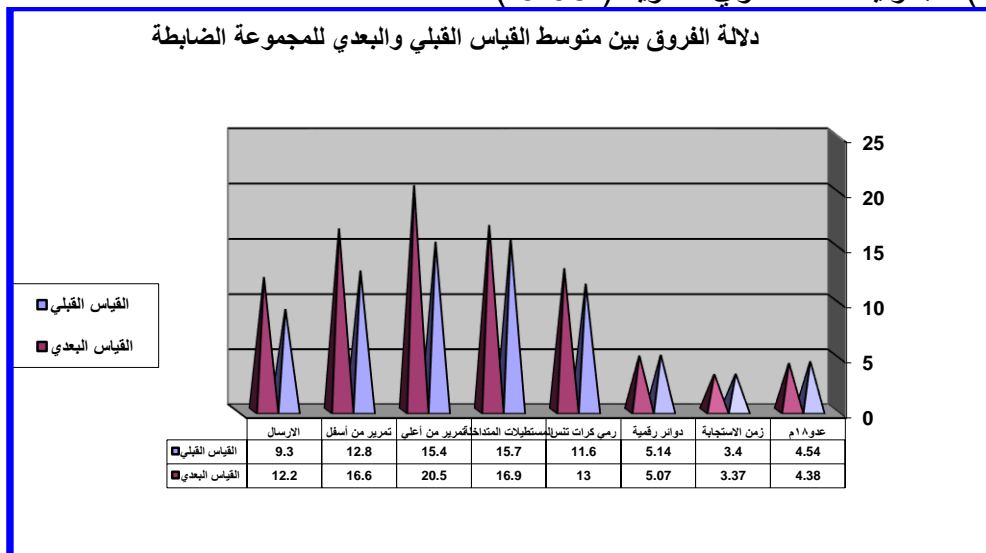
ن = 10

| نسبة | قيمة "ت" | متوسط | القياس البعدي | القياس القبلي |
|------|----------|-------|---------------|---------------|
|------|----------|-------|---------------|---------------|

| الاختبارات                   | س     | ع    | س     | ع    | الفروق | المحسوبة | التحسن % |
|------------------------------|-------|------|-------|------|--------|----------|----------|
| العدو 18م                    | 4.54  | 0.19 | 4.38  | 0.16 | 0.16   | 1.99     | 3.52     |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | 3.40  | 0.13 | 3.37  | 0.15 | 0.03   | 0.49     | 0.88     |
| اختبار الدوائر الرقمية       | 5.14  | 0.21 | 5.07  | 0.21 | 0.08   | 0.84     | 1.56     |
| اختبار رمي كرات تنس          | 11.60 | 1.65 | 13.00 | 1.25 | 1.40   | 2.14     | 12.07    |
| اختبار المستطيلات المتداخلة  | 15.70 | 2.11 | 16.90 | 3.11 | 1.20   | 1.01     | 7.64     |
| اختبار التمرير من أعلى       | 15.40 | 1.84 | 20.50 | 1.90 | 5.10   | 6.10     | 33.12    |
| اختبار التمرير من أسفل       | 12.80 | 1.87 | 16.60 | 1.84 | 3.80   | 4.58     | 29.69    |
| اختبار الإرسال               | 9.30  | 2.00 | 12.20 | 1.81 | 2.90   | 3.39     | 31.18    |

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة ( 0.05 ) = ( 1.833 )

يتضح من الجدول ( 9 ) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة ( ت ) المحسوبة أعلى من قيم ( ت ) الجدولية عند مستوي معنوية ( 0.05 ) .



شكل ( 6 )

الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول ( 10 )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعتين

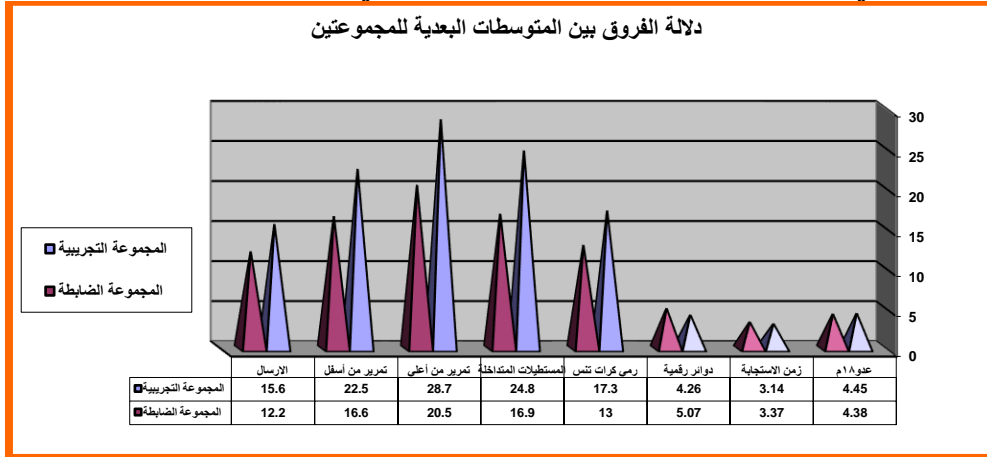
ن = 1 = 2 = 10

التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

| الاختبارات                   | المجموعة التجريبية |      | المجموعة الضابطة |      | متوسط الفروق | قيمة "ت" المحسوبة |
|------------------------------|--------------------|------|------------------|------|--------------|-------------------|
|                              | س                  | ع    | س                | ع    |              |                   |
| العدو 18م                    | 4.45               | 0.25 | 4.38             | 0.16 | 0.07         | 0.75              |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | 3.14               | 0.12 | 3.37             | 0.15 | 0.23         | 3.79              |
| اختبار الدوائر الرقمية       | 4.26               | 0.20 | 5.07             | 0.21 | 0.81         | 8.95              |
| اختبار رمي كرات تنس          | 17.30              | 0.95 | 13.00            | 1.25 | 4.30         | 8.68              |
| اختبار المستطيلات المتداخلة  | 24.80              | 1.93 | 16.90            | 3.11 | 7.90         | 6.83              |
| اختبار التمرير من أعلى       | 28.70              | 3.20 | 20.50            | 1.90 | 8.20         | 6.97              |
| اختبار التمرير من أسفل       | 22.50              | 2.01 | 16.60            | 1.84 | 5.90         | 6.84              |

|      |      |      |       |      |       |                |
|------|------|------|-------|------|-------|----------------|
| 5.10 | 3.40 | 1.81 | 12.20 | 1.08 | 15.60 | اختبار الإرسال |
|------|------|------|-------|------|-------|----------------|

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة ( 0.05 ) = ( 1.833 ) يتضح من الجدول ( 10 ) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.



شكل ( 7 )

### دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ثانياً : مناقشة النتائج:

يناقش الباحثان النتائج التي توصلا إليها من واقع بيانات مجموعتي البحث والمعالجات الإحصائية مع الإستعانة بالإطار المرجعي والدراسات السابقة علي النحو التالي:

#### مناقشة نتائج الفرض الأول:

بمناقشة نتائج جدول (8) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1, 883) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (0,05) لصالح القياس البعدي حيث أظهرت النتائج تطور الأداء المهاري لمهارة التمرير من أعلى ، التمرير من أسفل ، الإرسال من أسفل وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد المتولي 2012م (14) والتي أظهرت نتائج فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات قيد البحث.

ويرى الباحثان أن الفارق الملحوظ بنتائج المكونات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، توافق العين والقدم ، توافق العين واليد ، الدقة وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من إيمان مصطفى 2009م (4)، أحمد اللواتي 2013م (1) إلي أن السرعة والتوافق والدقة والرشاقة من أهم القدرات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الأساسية كما اتفقت النتائج مع دراسة إيناس عبد المنعم 2009م (5) والتي أظهرت فاعلية البرنامج المقترح وتأثيره علي المتطلبات البدنية.

كما يرى الباحثان أن التمرينات النوعية بالأدوات مرتبطة بشكل مباشر بالأداء الفني للمهارات الحركية تؤثر فيه وتتأثر به ، وبذلك يمكن القول أن ارتفاع مستوى الإدراك الحس حركي يعتبر مؤشراً لارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب ، الأمر الذي يعكس مدى أهمية الإدراك الحس حركي، حيث يتوقف أداء المهارة الحركية على قدرة اللاعب في تغيير وضع جسمه بما يتطلبه الأداء من حيث الشكل والتركيب والربط الحركي والسلامة الحركية وضبط الجهد المبذول مع الحفاظ على التوازن العام بما يتناسب وطبيعة الأداءات للمهارات المختلفة على أن يتم ذلك بإيقاع مناسب وتوافق كامل بين الجهازين العصبي والعضلي حتى يمكن الوصول بالأداء المهاري إلى أفضل مستوى من الأداء ولذلك يجب بناء التمرينات النوعية بالأدوات مع تعليم وتدريب المهارات الحركية في نطاق موحد.

ويتفق عبد العاطي عبدالفتاح ، خالد زيادة 2004م (10) علي أن التمرير من أعلى ومن أسفل من أهم وأصعب المهارات حيث تتطلب قدر كبير من الرشاقة والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل والدقة كما تتطلب قدر كبير من التركيز لفترة طويلة والإدراك والتحمل.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في تنمية المستوي البدني المهاري لصالح القياس البعدي.

## مناقشة نتائج الفرض الثاني:

طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث يتضح من جدول (9) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1, 883) اقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوى معنوية (0,05) لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج أدي إلي تحسين المتغيرات قيد البحث.

ويتضح أن البرنامج المقترح قد حقق تقدماً ويرجع الباحثان هذا إلى أن التدريبات التي تم أدائها سواء في البرنامج التقليدي أو البرنامج المقترح بصورة منتظمة ، ويعزي الباحثان هذا التحسن الذي طرا علي مستوي أداء مهارات الكرة الطائرة لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل الذي يقدم فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح الذي يجعله أكثر فاعلية وتقديم التغذية الراجعة الصحيحة للناشئين من أن لآخر أثناء الوحدة وأن درجة أداء اللاعبين تتوقف علي مقدرة المدرب علي الشرح اللفظي الجيد للأداء من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة الحركية ، كما أن التدريبات تؤدي في ظل برامج منظمة وتحت إشراف مدرب مؤهل وأن انتظام الطلاب في برنامج تعليمي وتدريب مقرر سيؤدي إلى تأثير ايجابي.

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في تنمية المستوي البدني المهاري لصالح القياس البعدي.

## مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (7) وجود فروق داله إحصائية في القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات مهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن استخدام برنامج باستخدام التمرينات النوعية بالأدوات في التدريب أدي إلى التأثير الايجابي بصورة كبيرة علي المستوي البدني والتوافق بصفة خاصة وبالتالي يتبعه بالتالي زيادة مستوي تعميق واستيعاب الطلاب للمهارة الحركية كما أنها تسهم في صقل المهارة ككل، كما أن البرنامج يقوم بوضع التدريبات لكل جزء للمهارة وحركات أجزاء الجسم أثناء أداء المهارات والتركيز على الأجزاء الهامة في الأداء داخل كل مهارة ، مما يؤثر تأثيراً ايجابياً وفعالاً في تعلم الطلاب للمهارات المختلفة.

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المستوي البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.

## الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً - الاستنتاجات: في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحثان إلي الاستنتاجات التالية :

- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية بالأدوات تأثيراً ايجابياً علي تنمية المستوي المهاري والبدني من خلال تطبيق البرنامج لمدة ( 10) أسابيع للمجموعة التجريبية.
- يؤثر البرنامج التدريبي التقليدي تأثيراً ايجابياً علي تنمية بعض المهارات قيد البحث ولكن بنسبة ضعيفة للمستوي البدني من خلال تطبيق البرنامج لمدة ( 10) أسابيع للمجموعة الضابطة.
- بناءً علي ما أسفرت عنه نتائج البحث.. فإنه يوجد ارتباط قوي بين تنمية بعض الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري ، فكلما زاد المستوي البدني زاد التحسن في مستوي الأداء المهاري.
- البرنامج باستخدام التمرينات النوعية بالأدوات كان أكثر تأثيراً و ايجابية من البرنامج التقليدي علي تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة مما يدل علي فاعليتها.

ثانياً- التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب الناشئين في الكرة الطائرة كالتالي:

- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب الناشئين في الكرة الطائرة للاستفادة من هذه النتائج.

- ضرورة أن يشتمل البرنامج علي نماذج مختلفة ومتعددة للتمرينات النوعية بالأدوات لما له من تأثير كبير في تقدم مستويات الناشئين مهارياً.
- إجراء دراسات مماثلة باستخدام الأدوات علي مهارات مختلفة في رياضة الكرة الطائرة.
- إجراء دراسات مماثلة باستخدام بعض التمرينات في الأنشطة الأخرى الجماعية والفردية.

#### المراجع:

- 1- أحمد راضي اللواتي: برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره علي مستوي الأداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 2013م.
- 2- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتب الحساء ، القاهرة ، 1999م.
- 3- الشيماء عبدالفتاح الخفيف: برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي وتأثيره علي بعض مهارات كرة السلة، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، 2014م.
- 4- إيمان مصطفى محمد: علاقة التوقع الحركي بمستوي أداء حائط الصد لدي لاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، 2009م.
- 5- إيناس محمد عبدالمنعم : برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف للكرات لتحسين التوقع الحركي وتأثيره علي بعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009م.
- 6- سعيد عبدالرشيد خاطر: الخصائص البيوميكانيكية كمحددات لتشخيص البناء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية علي جهاز الحركات الأرضية ، بحث منشور ، مجلة البحوث النفسية والتربية ، العدد الأول السنة الخامسة عشر ، 2001م .
- 7- سها عباس عبود: الإدراك الحس - حركي المكاني وعلاقته بمستوي تعلم بعض مهارات كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الأول ، بغداد ، جامعة المستنصرية ، 2010م.
- 8- عاطف ماهر العدوي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة ودقة التصويب من القفز لناشئي كرة السلة باستخدام وسيلة تدريبية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، 2012م.
- 9- عبدالعاطي عبدالفتاح ، خالد محمد زيادة: تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية علي دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب لناشئي الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن والثلاثون، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، 2001م.
- 10- عبدالعاطي عبدالفتاح ، خالد محمد زيادة : نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة ، مكتبة شجرة الدر ، 2004م.
- 11- عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط12 ، منشأة المعارف، القاهرة ، 2005م.
- 12- فائزة محمد شبل: تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية علي دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 1995م.
- 13- محمد عبدالرحيم إسماعيل: كرة السلة تطبيقات عملية (1) الهجوم ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، 2007م.
- 14- محمد محمد المتولي: تأثير تدريبات التوقع الحركي علي بعض الأداءات المهارية الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2012م.