

البحث الرابع

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة علي بعض المتغيرات البدنية و مهارة
الضرب الساحق لدي ناشئات الكرة الطائرة

المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بنها

يونيو ٢٠٢٣

مشترك

د/ إسلام خليل عبد القادر
استاذ مساعد كلية علوم الرياضة - جامعة بنها

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة علي بعض المتغيرات البدنية ومهارة الضرب

الساحق لدي ناشئات الكرة الطائرة

الدكتور/ محمد جمال علي
 الدكتور/ إسلام خليل عبدالقادر
 الدكتور/ أحمد عادل عثمان
 الباحثة/ هبة الله محمد فتحي

مقدمة ومشكلة البحث:

ويمثل البحث العلمي اهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري لمجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث, ولقد اصبح المألوفة ان نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين الدول التي حقق قدر كبير من التقدم العلمي,وتفوقها الرياضي في البطولات العالمية و الالعب الاولمبية(٧: ٣)

ويشهد العصر الذي نعيشه تطورا سريعا في جميع المجالات, مما انعكس علي الحياة وصبغها بصبغة عدم الثبات, واصبح معدل سرعة التغير اكبر من معدل الحاق بالتطور او حتي توقعه او التنبؤ به, مما زاد من تعقد المشكلات امام الانسان ووضع في طريقة تحديات اكبر من امكانية التقليدية (١٠: ١١)

ان التطور الهائل في مستوي الاداء الفني لمختلف مهارات الكرة الطائرة قد تستلزم دراسته كامله وفهما واسعا وتستلزم وجود مواصفات بدنية و مهاريه عالية التي يجب علي اللاعبين يؤدون المهارات بها و في كل الظروف المحيطة بالاداء

وتعد الكرة الطائرة من الرياضات التي تتميز بالايقاع السريع,فوضع الفريق يعتبر بأستمرار من الهجوم الي الدفاع والعكس,فلا بد ان يجيد كل لاعب اللعب في جميع المراكز سواءفي الدفاع او الهجوم فكل لاعب يعمل ويساهم في الدفاع وكذلك في الهجوم مع افراد الفريق,وبهذا يحسب ان يعد لاعب الكرة الطائرة اعداد جيدا من حيث اتقانة لكل المهارات الاساسية للكرة الطائرة والتي تمكنة من التحرك في الملعب تبعا لما يتطلب الموقف اثناء اللعب سواء دفاعي او هجومي ,وخاصة بعد تعديل القانون الدولي للكرة الطائرة بحساب كل الاخطاءبنقط (٤: ٦٧)

.....
 الدكتور/ محمد جمال علي * / استاذ الكرة الطائرة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية. كلية التربية الرياضية جامعة بنها
 الدكتور/ إسلام خليل عبدالقادر ** / استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية. كلية التربية الرياضية جامعة بنها
 الدكتور/ أحمد عادل عثمان *** / استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية. كلية التربية الرياضية جامعة بنها
 الباحثة/ هبة الله محمد فتحي **** / باحثة ماجستير

ولقد خضعت الكرة الطائرة للاسس ولمبادئ العلمية منذ فترة طويلة ومن هنا حدث التطور الكبير في اعداد اللاعبين سواء كان ذلك متعلقا بالاعداد الخططي او الاعداد البدني اولنفسى، ويجب أن تتكامل عناصر اعداد الفريق وتعمل معا في خط واحد لتحقيق الهدف منها، والالعا بالجماعية بصفه خاصة تخضع لمواقف حركية مختلفة تبرز اهمية القدرات البدنية فالتحرك فيكل المناطق بمساحة الملعب ، وسرعة وكثافة هذه التحركات، في كل ظروف الاداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين اثناء المباراة متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بتحركات ومواقف المنافسين والزملاء والكرة ايضا، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي طبقا للظروف المتغيرة خلال فترات الاعداد من اهم الحلول التي تمكن اللاعب والفريق من الوصول الي المستوى العالي بدنيا وفنيا خلال فترات المنافسات، وقد ازدادت اهمية القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة في الآونة الاخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب ان يكون اللاعب قادر علي اللعب في كل المنطق بمساحة الملعب مشياركا في أعمال الدفاع اولهجوم، اضافة ان سرعة وكثافة التحركات قيد ازدادت بشكل ملحوظ الامر الذي يشترط وجود مستوى عالي من اللياقية البدنية لجميع لاعبي الفريق، ويعتمد الضرب الهجومي علي سلسلة من المهارات الفنية علي أن تؤدي بطريقة مؤثرة ومنها استقبال الإرسال الجيد والدفاع عن الملعب لوصول الكرة عليا للمعد لإعدادها للضرب الهجومي المؤثر (١١ : ١٧)

ويعتبر الضرب الساحق هو السلاح الهجومي في الكرة الطائرة ويحتل وزعا رئيسيا في اللعب لاهمية في العمل علي تفوق الفرق المنافسة، وهو اللمسة الاخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة، ويتميز مساره الكرة بقوة والسرعة قد تصل الي ١٦٠ كم/الساعة مما لا يسمح للاعب الخلفي للفريق المنافس برد الفعل بمجرد ضرب الكرة وهذه الضربة تستلزم نوعية معينة من اللاعبين تتميز بالقوة الانفجارية في الضرب والوثب بالاضافة الي الرشاقة والدقة في الاداء الحركي وفي توجيه الضربات وتكرار حدوث الضرب الساحق في اللعب حوالي ٢١٪ من جميع المهارات. (٦ : ١١٦)

بينما يشير زكي محمد حسن (٢٠٠٠ م) إلى أن الضرب الساحق يعد من أهم واقوي طرق الهجوم التي يستخدمها الفريق خلال اللعب وتعرف على أنها سلاح هجومي إذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس "، إن الهدف الأساسي لهذه المهارة هو تحقيق النقاط والتي تتميز بطابع الحسم لما لها من تأثير إيجابي وفاعل ومحصلة نهائية للجهد المبذول من الفريق كله، لهذا أخذت هذه المهارة بالتطور من خلال تطوير الخطط الهجومية والدفاعية وأصبحت لاعتمادها على القوة والسرعة من وسائل الهجوم والذي كان سبباً في ظهور أن والعديدة لهذه المهارة التي تتسم بنسبة عالية من القوة والسرعة في الأداء والتوجيه السليم نحو ملعب المنافس، وتعتمد مهارة الضرب الساحق على اللاعب

المعد الذي يقوم بإعداد الكرة بارتفاعات واتجاهات مختلفه تتلائم مع إمكانية اللاعب المهاجم الذي يمتاز بطول قامته وسرعة التصرف والقوة الانفجارية في الوثب والقفز والضرب والدقة في الأداء زيادة على الهبوط الصحيح والاستعداد للدفاع عن موقعها الذي لا يستطيع جميع اللاعبين أداء هذه المهارة في هو ذلك لاختلافهم في التكوين الجسمي والقدرات البدنية والحركية. (١٢: ٢٨)

وتعرف مهارة الضرب الساحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب

الفريق المنافس بطريقة قانونية. (٨: ٨٩)

ويشير **عبد العاطي عبد الفتاح السيد، خالد محمد زياده (٢٠٠١)** الي ان مباريات الكره الطائره

تتميز بالايقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طول المباراة، مما يتطلب ان يؤدي جميع اللاعبين المهارات الاساسيه بمستوي متقارب حتي يتمكن كل لاعب من مقابله احتياجات موقفه في الملعب، الامر الذي يستوجب زياده الاهتمام بإعداد فرق الناشئين في كافة النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية. (١٣: ٢٩)

ارتباط الرشاقة بالكرة الطائرة :

تعتبر الرشاقة من اهم الصفات البدنية ارتباطا بالاداء الرياضي في الانشطة الرياضية والالعب بصفة خاصة، حيث انها ترتبط بالمواصفات والعناصر الاخرى للياقة البدنية في مجالات متعددة كما انها ترتبط بالمهارات الاساسية ارتباطا طبيعيا. (١٨: ١٥٨)

ويذكر "**محمود حمدي عبد الكريم (٢٠٠١)**" انه أثناء الاداء المهاري يتطلب من لاعب الكرة

الطائرة تغيير اتجاه جسمه في الهواء أثناء قيادة بالضرب الساحق وحائط الصد والاعداد من الوثب وايضا قيامه بالمهارات الدفاعية في الملعب ومن هنا يظهر لنا ان الكرة الطائرة من الرياضات التي يظهر فيها اهمية تغيير الاتجاه مع ادماج عدة مهارات في ان واحد. (١٦: ٤٥-٤٤)

وفي ضوء العرض السابق

ومن خلال عمل الباحثين في مجال الكرة الطائرة فقد لاحظوا انخفاض في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق، والذي قد يرجع إلى تواضع مستوى قدرات الرشاقة، وهذا ما دفع الباحثين إلى تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة مشتملا على تدريبات لكل قدرات الرشاقة في الكرة الطائرة لعينه من الناشئات روعي فيها

ظفرة نمو هذا العنصر وذلك للوقوف علي تأثير البرنامج المقترح علي سرعة حركات القدمين لناشئات الكره الطائره

هدف البحث :

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة علي بعض المتغيرات البدنية و ومهارة الضرب الساحق لدي ناشئات الكرة الطائره

فروض البحث :

- ١- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنويا بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة تجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث
- ٢- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنويا بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة تجريبية في مهارة الضرب الساحق قيد البحث

مصطلحات البحث:

الرشاقة

الرشاقة هي القدرة على تعيي وضع الجسم بكفاءة، وتتطلب دمج مهارات الحركة المعزولة باستخدام مزيج من التوازن والتنسيق والسرعة وردود الفعل والقوة والقدرة على التحمل. (١: ٨٤)

حركات القدمين

هي تلك الحركات اللتي قوم بها اللاعب بالرجلين بهدف الوصول الي الكره في جميع الاتجاهات كردود افعال سريعه لحركه الكرة. (٦: ١٧)

مهارة الضرب الساحق

هو عبارة عن ضرب الكرة باحدي اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها الي ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية. (٦: ٢٣)

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من عدد (٢٦) لاعبة تحت تحت ١٤ سنة وتم اختيارها بالطريقة العمدية .

عينة البحث الأساسية :

تكونت عينة البحث الأساسية من (١٦) لاعبة كرة طائرة من لاعبات مركز شباب مدينة بنها والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م .

عينة البحث الاستطلاعية :

اشتملت علي (١٠) لاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة و(١٠) لاعبين ممارسين للكرة الطائرة وخارج عينة البحث الأساسية وغير مسجلين بالاتحاد .

أسباب اختيار عينة البحث:

- الإلتزام بالحضور أثناء تطبيق البرنامج
- سهولة توافر افراد العينة في الوقت المخصص للبرنامج

جدول (١)

توصيف العينة الأساسية

ن=١٦

الاختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء	التفرطح
السن	١٣,٧٣٠٨	١٣,٧٥٠٠	٢٩٠,٨٩	-٧٨٥	-١٣٥
الطول	١٦١,٨٨٤٦	١٦٣,٠٠٠	٦,٨١٩٥٤	-٢٥٦	-٨٨٦
الوزن	٦٢,١٩٢٣	٦٢,٠٠٠٠	٥,٤٩١٩٥	-٣٠٧	-٤٩٩
الطول الكلي+طول الذراع	٢١٠,٠٧٦٩	٢١١,٥٠٠	٦,٦٨٦٨٤	-٢٩٤	-٩٢٧

يتضح من الجدول (١) أن معامل الالتواء انحصر بين (+٣) حيث كانت أعلى قيمة له (-٧٨٥) وأقل

قيمة (-٢٥٦) ومعامل التفرطح انحصر بين (+١) حيث كانت أعلى قيمة له (-٩٢٧) وأقل قيمة (-

١٣٥) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأنثروبومترية .

اختبارات البحث :

الاختبارات الأساسية :

استخدم الباحثين مجموعة من الاختبارات لقياس القدرة العضلية للرجلين والخاصة بالكرة الطائرة ومعتمدة من لجنة المدربين بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

- اختبار الوثب العمودي من الثبات "حائط الصد".
- اختبار الوثب العمودي من الحركة "الضرب الساحق مع خطوات الاقتراب".
- اختبار الوثب العريض "الضرب الساحق" (٨ : ٣٦)

اختبارات القدرة العضلية للرجلين :

- اختبار القدرة العمودية "الشغل".
- اختبار ٣ حجلات بالقدم اليمنى.
- اختبار ٣ حجلات بالقدم اليسرى.

اختبارات القدرة العضلية للجذع :

- اختبار دفع الجذع من الانبطاح (١٠ ث).

اختبارات القدرة العضلية للذراعين :

- اختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى من الوقوف
- اختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى من الوقوف
- اختبار دفع كرة طبية باليدين من الوقوف
- اختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى من الجلوس
- اختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى من الجلوس
- اختبار دفع كرة طبية باليدين من الجلوس مرفق (١)

اختبارات السرعة الحركية:

- سرعة دوران الذراع اليمني .
- سرعة دوران الذراع اليسري .
- سرعة دوران القدم اليمني .
- سرعة دوران القدم اليسري .
- العدو ٢٠ متر . مرفق (١)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

١-جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم "بالسنتمتر" (Rastmeter Device)

٢-ميزان طبي: لقياس الوزن : "كجم" . Midical Scale

٣-شريط قياس: "بالمتر" . Tape Line

٤-ساعة إيقاف: لحساب الزمن "بالثانية" . Stop Watch

٥-كرة طبية "وزن ٣كجم، ١.٥ كجم" . Medical balls

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث:
صدق الإختبارات :

تم حساب صدق الاختبارات المهارية باستخدام صدق التمايز لمجموعتين احدهما مميزة والاخرى غير مميزة .

جدول (٢)

صدق الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=٢=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	دفع الجذع من الانبطاح	ث	١١,٢	٢,٧٨	١٥,٤٠	٣,٥٦	٤,٢	٩,٤٩
٢	مرونة المنكبين	سم	٨,٩	٣,٧٢	١٢,٤٠	٣,٥٠	٣,٥	١١,٣٨
٣	سرعة دوران الزراع اليميني	ق	٢٥,٥	٣,٩٧	٣٠,٨٠	٤,٥١	٥,٣	٩,١٦
٤	سرعة دوران القدم اليميني	ق	١٤,٥	٣,٠٢	١٩,٤٠	٣,٣٧	٩,٤	٨,٦٤
٥	سرعة دوران الزراع اليسري	ق	٢٥,١	٣,٩٨	٢٩,٥٠	٤,١٩	٤,٤	٩,٢٤
٦	سرعة دوران القدم اليسري	ق	١٤,٨	١,٨٧	١٩,٣٠	٢,٤٠	٤,٥	١٣,١٧
٧	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٨,٦	٨,٥٧	٢٨,٦٠	٩,٨٣	٠	٦,٣٥
٨	الوثب العمودي من الحركة	سم	٣١,٠	٤,٨٣	٣٧,٤٠	٤,٧٤	٦,٤	١٣,٤٤
٩	القدرة العمودية للشغل	سم	٢٢,٤	٥,٣١	٢٥,٤٠	٥,٣٩	٣	٩,٠٠
١٠	وثب عريض من الثبات	سم	١٤٨,٩	٢١,٣٣	١٥٣,٧٠	٢٠,٥٩	٤,٨	٥,٨٠
١١	وثب عريض من الحركة	سم	١٥٣,٨	١٥,٥٠	١٦٠,٢٠	١٥,٩٦	٦,٤	٩,٧٩
١٢	دفع كرة طبية باليدين من الوقوف	سم	٥٣٦,٥	١٨,٨٦	٥٩٩,٥٠	٧,٨٩١	٣٦	٩,٠٧
١٣	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس	سم	٣٤٢,٠	٢٢,٥٠	٤٤٥,٨٠	٢٢,٢٠	١٠٣,٨	١٨٠,٩٩
١٤	ثلاث حجرات يمين	سم	٣١٥,٦	٧١,٢٢	٣٧٧,٠	٨٠,٤٢	٦١,٤	٨,٠٢
١٥	ثلاث حجرات شمال	سم	٢٠٥,٥	٥٧,١٢	٢٤٩,٤٠	٧١,١٢	٤٣,٩	٦,٩٨
١٦	٢٠ متر عدو	ق	٦,٥٩٢	٠,٥٤	٦,٤١	٠,٥٥	-٠,١٨٣	٤,٩٨
١٧	دفع كرة طبية باليد اليميني	سم	٥٤٧,٩	١٧,١٤	٥٩٥,٤٠	١٧,٩١	١١,٥	٦,٣٦
١٨	دفع كرة طبية باليد اليسري	سم	٥٥٩,٧	٢٩,٨١	٥٩٠,٥٠	١٧,٠٠	٣٠,٨	٣,٢٢

قيمة (ت) عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٢

يتضح من جدول (٢) أن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمة(ت) الجدولية مما يدل على قدرة الاختبار على التمييز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض مما يعنى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث .

ثبات الاختبارات البدنية :

تم حساب ثبات الاختبارات عن طريق الاختبار وإعادة تطبيقه .

جدول (٣)

ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الارتباط	مستوى الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	دفع الجذع من الاتبطاح	ث	١١,٢٠	٢,٧٨	١١,٣٠	٢,٥٨	*٠,٩٣	دالة
٢	مرونه المنكبين	سم	٨,٩٠	٣,٧٢	٩,٢٠	٣,٥٢	*٠,٩٥	دالة
٣	سرعة دوران الزراع اليميني	ق	٢٥,٥٠	٣,٩٧	٢٥,٨٠	٣,٩٣	*٠,٨٧	دالة
٤	سرعة دوران القدم اليميني	ق	١٤,٥٠	٣,٠٢	١٥,٢٠	٢,٨٩	*٠,٧٨	دالة
٥	سرعة دوران الزراع اليسري	ق	٢٥,١٠	٣,٩٨	٢٤,٨٠	٣,٧٦	*٠,٨٨	دالة
٦	سرعة دوران القدم اليسري	ق	١٤,٨٠	١,٨٧	١٥,٦٠	٢,٤٥	*٠,٦٨	دالة
٧	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٨,٦٠	٨,٥٧	٢٩,١٠	٨,٣٤	*٠,٩٦	دالة
٨	الوثب العمودي من الحركة	سم	٣١,٠٠	٤,٨٣	٣٢,٢٠	٥,٩٢	*٠,٩٢	دالة
٩	القدرة العمودية للشغل	سم	٢٢,٤٠	٥,٣١	٢٣,١٠	٤,٧٠	*١	دالة
١٠	وثب عريض من الثبات	سم	١٤٨,٩٠	٢١,٣٣	١٤٩,٠٠	٢٠,٤٩	*٠,٩٩	دالة
١١	وثب عريض من الحركة	سم	١٥٣,٨٠	١٥,٥٠	١٥٤,٧٠	١٦,٤٢	*٠,٩٩	دالة
١٢	دفع كرة طبية باليدين من الوقوف	سم	٥٣٦,٥٠	١٨,٨٦	٥٣٧,٦٠	١٨,٩٩	*٠,٩٩	دالة
١٣	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس	سم	٣٤٢,٠٠	٢٢,٥٠	٣٤٤,٤٠	٢٠,٧٤	*٠,٩٩	دالة
١٤	ثلاث حجلات يمين	سم	٣١٥,٦٠	٧١,٢٢	٣٠٦,٤٠	٧٦,٢٣	*٠,٩١	دالة
١٥	ثلاث حجلات شمال	سم	٢٠٥,٥٠	٢٠,٥٠	٢٠٧,٥٠	٥٧,٢٥	*٠,٩٩	دالة
١٦	٢٠ متر عدو	ق	٦,٥٩	٠,٥٤	٦,٤١	٠,٥٥	*٠,٩٧	دالة
١٧	دفع كرة طبية باليد اليميني	سم	٥٤٧,٩٠	١٧,١٤	٥٤٩,٥٠	١٧,٥٣	*٠,٩٧	دالة
١٨	دفع كرة طبية باليد اليسري	سم	٥٥٩,٧٠	٢٩,٨١	٥٦٠,٦٠	٢٨,٦٦	*٠,٩٩	دالة

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط لجميع الاختبارات انحصر بين (*٠,٦٨٠, *١) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتسم بعامل الثبات.

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عد (١٠) لاعبات للكرة الطائرة تحت ١٤ سنة في الفترة من ٢٠٢٢/٨/١ الي ٢٠٢٢/٧/٣٠ وتطبيق ثلاث وحدات من البرنامج.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة أثناء تنفيذ البرنامج.
- التحقق من مدى ملائمة محتوى البرنامج والوحدة التدريبية.
- التأكد من دقة إجراءات تنفيذ البرنامج.
- تحديد مدى صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة.

- تحقيق عوامل الأمن والسلامة .

- صياغة البرنامج في صورته النهائية .

- تدريب المساعدين .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم التأكيد على عوامل الأمن والسلامة داخل الحمام .

- تم اختبار أيام التدريب التي تتناسب مع اللاعبين .

- تم التوصل إلى الصورة النهائية للبرنامج .

- صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢ إلى ٢٠٢٢/١٠/١

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية :

التعرف علي المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والمتمثلة في صدق التمايز والثبات .

تصميم البرنامج المقترح:

قام الباحثين بتصميم البرنامج بالاعتماد على المسح المرجعي في ضوء ما توفر من مراجع ، لذا

فقد تم تصميم البرنامج في ضوء المكونات التالية:

تقنين البرنامج التدريبي:

تحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبي والمتمثلة في:

١ . الفترة التدريبية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي .

٢ . زمن الوحدة التدريبية اليومية .

٣ . الفترة الزمنية (عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي .

٤ . نوع المرحلة التدريبية .

٥ . عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية .

٦ . الأحمال التدريبية المناسبة .

٧ . عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية في الأسبوع .

٨ . طريقة التدريب المستخدمة .

٩. تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية.

تم عمل مسح مرجعي للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج التدريبي وذلك بغرض التقنين لوضع البرنامج في صورته النهائية.

ومن خلال ما سبق تم تقنين البرنامج التدريبي وفقاً للمتغيرات سالفة ويوضحه الجدول التالي:

جدول (٤)

تقنين البرنامج التدريبي وفقاً للمسح المرجعي

م	متغيرات البرنامج التدريبي	الإختبارات المستخدمة
١	الفترة التدريبية المناسبة	✓
	فترة المنافسات	✓
	الفترة الإنتقالية	
٢	نوع المرحلة التدريبية	✓
	مرحلة الإعداد العام	✓
	مرحلة الإعداد الخاص	✓
٣	الفترة الزمنية (عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج	✓
	(٨) أسابيع	
	(١٠) أسابيع	
٤	عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية فى الاسبوع	✓
	(٣) وحدات اسبوعياً	
	(٤) وحدات اسبوعياً	
٥	عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية	✓
	فترتين تدريبيتين	
	٦٠ دقيقة	
٦	زمن الوحدة التدريبية اليومية	✓
	٩٠ دقيقة	
	١٢٠ دقيقة	
٧	الأحمال التدريبية المناسبة	✓
	حمل أقل من الأقصى	✓
	حمل متوسط	✓
٨	طريقة التدريب المستخدمة	
	طريقة التدريب المستمر	✓
	طريقة التدريب الفيبرى مرتفع الشدة	✓
٩	تشكيل حمل التدريب	✓
	تشكيل حمل التدريب (١ : ٢)	✓
	تشكيل حمل التدريب (١ : ٣)	
	تشكيل حمل التدريب (١ : ٤)	
	تشكيل حمل التدريب (١ : ٥)	
	تشكيل حمل التدريب (١ : ٦)	

تنظيم البرنامج التدريبي:

تحديد مدة تطبيق البرنامج:

من خلال ما قامت به الباحثة من مسح مرجعي للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج التدريبي لوضع البرنامج في صورته النهائية وذلك لتنمية بعض القدرات البدنية والرشاقة الخاصة والمهارية لناشئ الكرة الطائرة، توصلت الباحثة إلى أنسب فترة زمنية لتطبيق البرنامج التدريبي وهي (١٢) أسبوع خلال فترة الإعداد وقد تم إضافة أسبوعان لإجراء الاختبارات القبلية والبعدية وبذلك يكون إجمالي عدد الأسابيع هي (١٤) أسبوع وقد قامت الباحثة بتحديد موعد بدء البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٠٢٢/٧/٣٠م إلى ٢٠٢٢/١١/١٣م والجدول التالي يوضح مدة تطبيق البرنامج.

جدول (٥)

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج

الهدف	الفترة الزمنية		الأسابيع	مسلسل
	إلى	من		
اختبارات	٢٠٢٢/٨/٧	٢٠٢٢/٧/٣٠	دراسة استطلاعية	١
إعداد عام	٢٠٢٢/٨/٢١	٢٠٢٢/٨/١٥	الثاني	٢
	٢٠٢٢/٨/٢٨	٢٠٢٢/٨/٢٢	الثالث	٣
	٢٠٢٢/٩/٤	٢٠٢٢/٨/٢٩	الرابع	٤
إعداد خاص اختبارات	٢٠٢٢/٩/١١	٢٠٢٢/٩/٥	الخامس	٥
	٢٠٢٢/٩/١٨	٢٠٢٢/٩/١٢	السادس	٦
	٢٠٢٢/٩/٢٥	٢٠٢٢/٩/١٩	السابع	٧
إعداد للمباريات	٢٠٢٢/١٠/٢	٢٠٢٢/٩/٢٦	الثامن	٨
	٢٠٢٢/١٠/٩	٢٠٢٢/١٠/٣	التاسع	٩
	٢٠٢٢/١٠/١٦	٢٠٢٢/١٠/١٠	العاشر	١٠
	٢٠٢٢/١٠/٢٣	٢٠٢٢/١٠/١٧	الحادي عشر	١١
	٢٠٢٢/١٠/٣٠	٢٠٢٢/١٠/٢٤	الثاني عشر	١٢
	٢٠٢٢/١١/٦	٢٠٢٢/١٠/٣١	الثالث عشر	١٣
اختبارات	٢٠٢٢/١١/١٣	٢٠٢٢/١١/٧	الرابع عشر	١٤

المكونات الأساسية للوحدة التدريبية اليومية والتوزيع النسبي والزمني لمكونات الجزء الرئيسي على مدار أسابيع المراحل الثلاثة للبرنامج التدريبي .

الإحماء: يمثل الإحماء ١٥٪ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية وذلك في ضوء ما قام به الباحث من مسح لمراجع التدريب الرياضي والدراسات العلمية السابقة في مجال البرامج التدريبية وعلى ذلك فقد بلغ الزمن الكلي للإحماء على مدار البرنامج التدريبي (٤٨٦) دقيقة.

الجزء الرئيسي: يمثل الجزء الرئيسي ٧٥٪ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية ويتكون الجزء الرئيسي من ثلاثة مكونات أساسية هي الإعداد البدني والإعداد المهارى والإعداد الرشاقة الخاصة وقد بلغ الزمن المخصص للجزء الرئيسي على مدار البرنامج التدريبي (٢٤٣٠) دقيقة.

والجدول رقم (١٠) يوضح التوزيع النسبي والزمني لمكونات الجزء الرئيسي (البدني، الرشاقة الخاصة، المهارى) على مدار أسابيع المراحل الثلاثة للبرنامج التدريبي.

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن الزمن المخصص للتدريب على القدرات الرشاقة بلغ (١٣٣٦,٥) دقيقة ونسبة مئوية مقدارها ٥٥٪ من إجمالي الزمن المخصص للجزء الرئيسي من البرنامج وبذلك يحتل المركز الأول بين مكونات الجزء الرئيسي (بدني-مهارى) فى حين جاء الإعداد البدني في المركز الثاني بزمن قدره (٥٥٦,٨٣) دقيقة ونسبة مئوية مقدارها ٢٢,٩٢٪ ثم الإعداد المهارى في المركز الثالث بزمن قدره (٥٥٤,٠٤) دقيقة ونسبة مئوية مقدارها ٢٢,٠٨٪.

الختام: ويمثل الجزء الختامى ١٠٪ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية وقد بلغ الزمن الكلي للختام على مدار البرنامج التدريبي (٣٢٤) دقيقة.

أزمنة مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبي خلال مراحل الثلاثة (الإعداد العام، الإعداد الخاص، الإعداد للمباريات)

جدول (٦)

أزمنة مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبي

الإجمالي		مرحلة الإعداد للمباريات (٦) أسابيع	مرحلة الإعداد الخاص (٣) أسابيع	مرحلة الإعداد العام (٣) أسابيع	المكونات الرئيسية	
الإجمالي	٤٨٦	٢٤٣	١٢١,٥	١٢١,٥	الزمن بالدقيقة	الإجمالي
	١٥	١٥	١٥	١٥	النسبة المئوية	
الجزء الرئيسي ٢٤٣٠ دقيقة	٥٥٦,٨٣	١٢١,٥	١٣١,٥٨	٣٠٣,٧٥	الزمن بالدقيقة	الجزء الرئيسي
	٢٢,٩٢	١٠	٢١,٦٧	٥٠	النسبة المئوية	
	٥٣٦,٣١	١٩٢,٢٤	٢٠٢,٤١	١٤١,٦٦	الزمن بالدقيقة	
	٢٢,٠٨	١٥,٨٣	٣٣,٣٣	٢٣,٣٣	النسبة المئوية	
	١٣٣٦,٥	٩٠١,٠٨	٢٧٣,٣٣	١٦٢	الزمن بالدقيقة	
	٥٥	٧٤,١٧	٤٥	٢٦,٦٧	النسبة المئوية	الرشاقة
الإجمالي	٣٢٤	١٦٢	٨١	٨١	الزمن بالدقيقة	الختام
	١٠	١٠	١٠	١٠	النسبة المئوية	
الإجمالي	٣٢٤٠ دقيقة	١٦٢٠ دقيقة	٨١٠ دقيقة	٨١٠ دقيقة		الإجمالي

يوضح الجدول رقم (٦) إجمالي ازمنا مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبي خلال مراحلها الثلاثة (الإعداد العام، الإعداد الخاص، الإعداد للمباريات) حيث يتضح أن الزمن الكلي للبرنامج التدريبي (٣٢٤٠) دقيقة وأن تدريبات الرشاقة قد احتلت الترتيب الأول بين مكونات الجزء الرئيسي (بدني، مهاري) بزمن قدره (١٣٣٦,٥) دقيقة.

تنفيذ البرنامج:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة خلال الفترة من ٢٠٢٢/٧/٣٠م إلى ٢٠٢٢/٨/٧م وذلك على أفراد عينة البحث من ناشئ الكرة الطائرة تحت (١٤) سنة بمركز شباب مدينة بنها على عينة قوامها (١٦) لاعبه.

تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على لاعبات الكرة الطائرة تحت (١٤) سنة بمركز شباب مدينة بنها مدة (١٢) اثنى عشر أسبوعاً خلال فترة الإعداد من ٢٠٢٢/٨/١٥ إلى ٢٠٢٢/١١/٦م

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة خلال الفترة من ٢٠٢٢/١١/٧م إلى ٢٠٢٢/١١/١٣م وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج كاملاً لمدة (١٢) اثنى عشر أسبوعاً

المعالجات الإحصائية :

Mean	- المتوسط الحسابي
Std Deviation	- الانحراف المعياري
Correlation	- معامل الارتباط
Skewness	- معامل الالتواء
"T" Test	- اختبار "ت"
Ratio of Presenting	- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت) لاختبارات القدرة العضلية للرجلين

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت)
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	الوثب العمودي من الثبات .	سم	٢٩.٠٩	٧.٤٣	٣٠.٤٠	٧.٧٢	١.٣١	٢.٢٣
٢	الوثب العمودي من الحركة .	سم	٣٣.٨١	٧.٣٨	٣٧.٠٠	٩.٧٦	٦.١٩	٢.٠٨
٣	الوثب العريض من الثبات .	سم	١٤٥.٠٠	١٧.٥٦	١٤٩.٨١	١٨.٠٤	٤.٨١	٣.٧٤
٤	القدرة العمودية "الشغل"	سم	٢٠.٩٣	٥.٢٣	٢٢.٦٨	٤.٨٨	١.٧٥	٩.٠٤
٥	٣ حجلات بالقدم اليمنى .	سم	٢٩٢.٨١	٦٩.٨٦	٣١١.٦٨	٦٨.٩٤	١٨.٨٧	٢.٣٧
٦	٣ حجلات بالقدم اليسرى .	سم	١٩٤.٦٨	٥١.٨٨	٢٠٦.٨٧	٦٠.١٧	١٢.١٩	٣.١٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في القدرة العضلية للرجلين لصالح متوسط القياس البعدي

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت) لاختبارات القدرة العضلية للذراعين

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت)
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	دفع كرة طبية باليد اليمنى من الوقوف .	سم	٥٤٩,٠	١٨,١	٦٠,٢	١٦,٩	٥٤٥١,٢	١٢,٧
٢	دفع كرة طبية باليد اليسرى من الوقوف .	سم	٣٣٨,٧	١٦,٨	٤٣٥,٥	١٥,٤	٩٦,٨	١٤,٤
٣	دفع كرة طبية باليدين من الوقوف .	سم	٥٦٣,٦	٣٠,٦	٦٠٢,٠	٢٣,٨	٣٨,٣	٨,٤٩
٤	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس .	سم	٥٥٦,٣	٩,٤	٥٩٩,٧	٢٨,٣	٤٣,٣	١١,٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (٨) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى فى اختبارات القدرة العضلية للذراعين لصالح متوسط القياس البعدى .

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت) لاختبارات القدرة العضلية للذراع والمرونة

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت)
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	مرونة المنكبين ثنى الجذع للأمام من الوقوف .	سم	٧,٦٢	٣,٧٣	٩,٣٧	٣,٧٠	١,٧٥	٥,٢١
٢	دفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ثانية) .	عد	١٣,٣٧	٣,٨٦	١٥,٥٠	٣,٥٩	٢,١٣	١٠,٥٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (٩) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى فى اختبارات القدرة العضلية للذراع والمرونة لصالح متوسط القياس البعدى

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت) لاختبارات السرعة الحركية للذراعين والرجلين وعدو ٢٠ م

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت)
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	سرعة دوران الذراع اليمنى .	عد	٢٤,٣١	٣,٥٥	٢٥,٦٢	٣,٧٣	١,٣١	٥,٥٥
٢	سرعة دوران الذراع اليسرى .	عد	٢٣,٦٢	٣,٧٣	٢٥,٤٣	٣,٧٧	١,٨١	١١,٠٦٧
٣	سرعة دوران الرجل اليمنى .	عد	١٥,١٨	٢,٧٨	١٦,٤٣	٢,٩٤	١,٢٥	٧,٣١٩
٤	سرعة دوران الرجل اليسرى .	عد	١٣,٨١	٢,٢٥	١٥,٥٦	٢,٠٣	١,٧٥	١٠,٢٤٧
٥	عدو ٢٠ متر .	ثانية	٦,٤٨	٠,٤٨	٦,٢٩	٠,٤٧	٠,١٩	٥,١٢٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى فى اختبارات السرعة الحركية لكلاً من الذراعين والرجلين وعدو ٢٠ م لصالح متوسط القياس البعدى

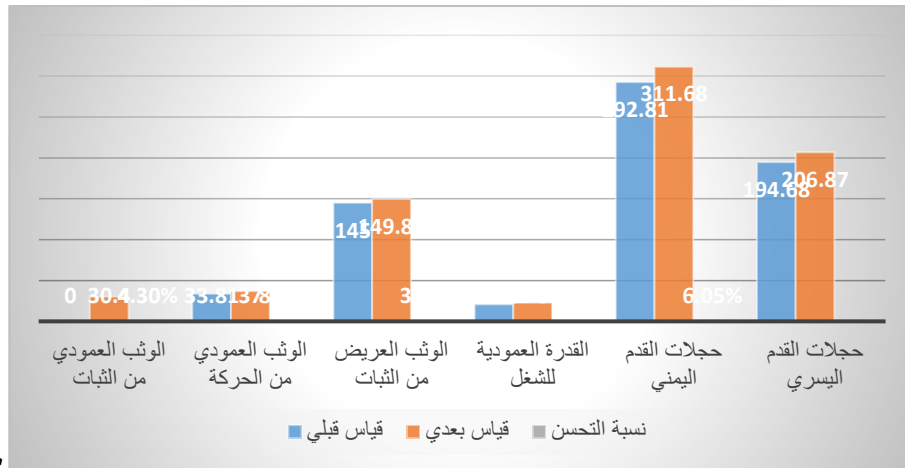


جدول (١١)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات القدرة العضلية للرجلين

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسين
١	الوثب العمودي من الثبات .	سم	٢٩,٠٩	٣٠,٤٠	٤,٣٠%
٢	الوثب العمودي من الحركة .	سم	٣٣,٨١	٣٧,٠٠	٨,٦٢%
٣	الوثب العريض من الثبات .	سم	١٤٥,٠٠	١٤٩,٨١	٣,٢١%
٤	القدرة العمودية "الشغل"	سم	٢٠,٩٣	٢٢,٦٨	٧,٧١%
٥	٣ حجلات بالقدم اليمنى .	متر	٢٩٢,٨١	٣١١,٦٨	٦,٠٥%
٦	٣ حجلات بالقدم اليسرى .	متر	١٩٤,٦٨	٢٠٦,٨٧	٥,٨٩%

يشير جدول (١١) إلى نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات القدرة العضلية للرجلين، وكانت أعلى نسبة في اختبار القدرة بنسبة (٨.٦٢%)



شكل (١)

نسبة التحسن بين متوسط القياس (القبلي والبعدي) في القدرة العضلية للرجلين

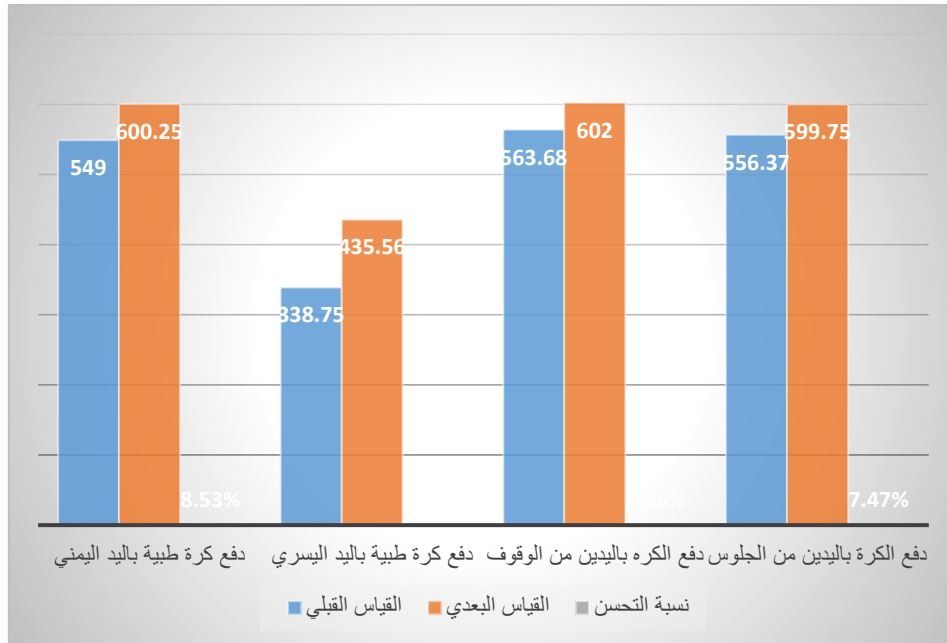
جدول (١٢)

في اختبارات القدرة العضلية للرجلين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات القدرة العضلية للذراعين

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسين
١	دفع كرة طبية باليد اليمنى من الوقوف .	سم	٥٤٩,٠	٦٠٠,٢٥	٨,٥٣%
٢	دفع كرة طبية باليد اليسرى من الوقوف .	سم	٣٣٨,٧٥	٤٣٥,٥٦	٢,٢٢%
٣	دفع كرة طبية باليدين من الوقوف .	سم	٥٦٣,٦٨	٦٠٢,٠	٦,٣٦%
٤	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس .	سم	٥٥٦,٣٧	٥٩٩,٧٥	٧,٤٧%



يشير جدول (١٢) إلى نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات القدرة العضلية للذراعين، وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار بنسبة تحسن (٨.٥٣%)



شكل (٢)

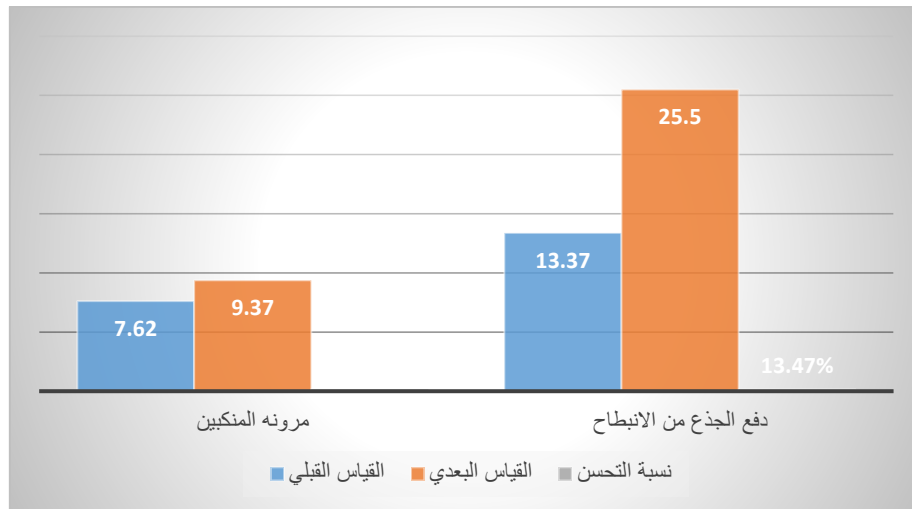
نسبة التحسن بين متوسط القياس (القبلي والبعدي) في القدرة العضلية للذراعين

جدول (١٣)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات القدرة العضلية للجذع والمرونة

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسين
١	مرونة المنكبين ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٧,٦٢	٩,٣٧	١٨,٦٧%
٢	دفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ثانية)	عدد	١٣,٣٧	١٥,٥٠	١٣,٧٤%

يشير جدول (١٣) إلى نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات القدرة العضلية للجذع، وكانت نسبة التحسن في اختبار دفع الجذع من الانبطاح ١٣.٧٤% و اختبار مرونة المنكبين ١٨.٦٧%



شكل (٣)

نسبة التحسن بين القياس (القبلي والبعدي)

في القدرة العضلية للجذع

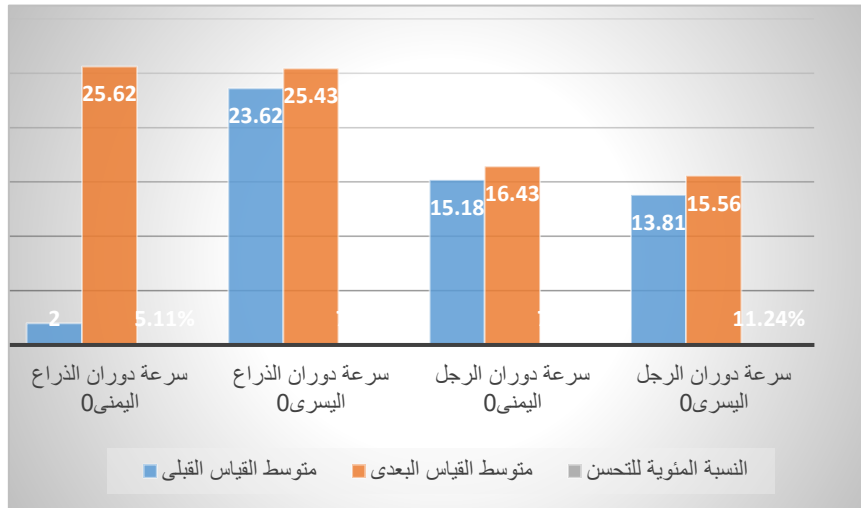
جدول (١٧)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات المرونة

والسرعة الحركية للرجلين والذراعين وعدو ٢٠ م

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسين
١	سرعة دوران الذراع اليمنى	عدد	٢٤,٣١	٢٥,٦٢	٥,١١%
٢	سرعة دوران الذراع اليسرى	عدد	٢٣,٦٢	٢٥,٤٣	٧,١١%
٣	سرعة دوران الرجل اليمنى	عدد	١٥,١٨	١٦,٤٣	٧,٦٠%
٤	سرعة دوران الرجل اليسرى	عدد	١٣,٨١	١٥,٥٦	١١,٢٤%
٥	العدو ٢٠ متر	ثانية	٦,٤٨	٦,٢٩	٣%

يشير جدول (١٤) إلى نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات السرعة الحركية للرجلين والذراعين وعدو ٢٠ م، وكانت نسبة التحسن في سرعة دوران الذراع اليمنى (٥.١١%)، والذراع اليسرى (٧.١١%)، وسرعة دوران الرجل اليمنى (٧.٦٠%)، وسرعة دوران الرجل اليسرى (١١.٢٤%)، والعدو ٢٠ م (٣%).



شكل (٤)

نسبة التحسن بين متوسط القياس (القبلي والبعدي) في المرونة والسرعة الحركية للذراعين والرجلين وعدو ٢٠ م

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت) لاختبار الضرب الساحق

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار(ت)
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	مركز ٥	درجة	٢,٣١	٠,٨٧	٤,٠٠	٠,٩٦	١,٦٩	١١,٢
	مركز ١	درجة	٢,١٨	٠,٨٥	٣,٧٥	٠,٧٥	١,٥٧	١٢,١٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (١٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في اختبار الضرب الساحق لصالح متوسط القياس البعدي.

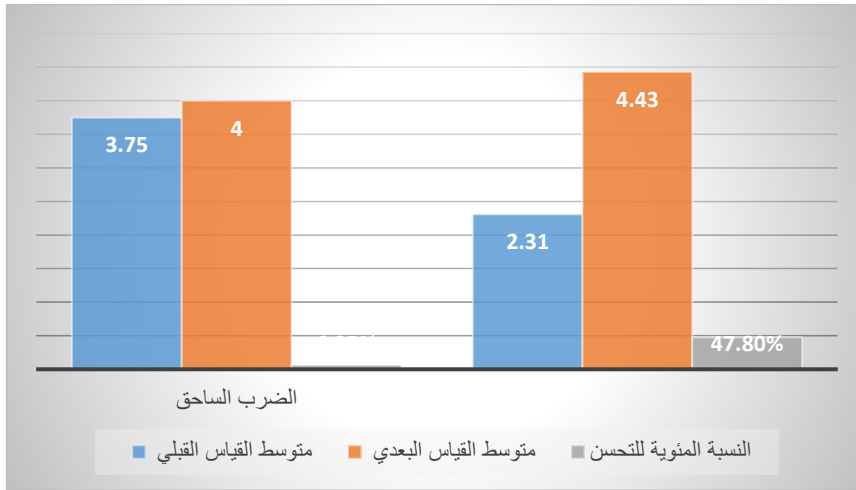


جدول (١٦)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات حائط الصد والضرب الساحق والدفاع عن الملعب

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسين
٢	اختبار مهارة الضرب من مركز ٤	مركز ٥	٢,٣١	٤,٤٣	%٤٧,٨
		مركز ١	٣,٧٥	٤,٠٠	%٦,٢٥

يشير جدول (١٦) الي نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق من (٤) في مركز (٥)(%٤٧.٨) وفي مركز (١)(%٦.٢٥) .



شكل (٥)

نسبة التحسن بين (القياس القبلي والبعدي) في مهارة الضرب الساحق

مناقشة النتائج :

قام الباحثين بمناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث

مناقشة فرض البحث :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبات الكرة الطائرة لكلاً من :

• الرجلين.

• الجذع. * الذراعين للاعبي الكرة الطائرة

يتضح من جدول(٧) ، (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية في اختبارات

القدرة العضلية للرجلين متمثلة في زيادة مسافة الوثب العمودي (الإزاحة الرأسية) كذلك زيادة مسافة

الإزاحة الأفقية حيث بلغ متوسط القدرة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العمودي من الثبات (٣٠.٤٠سم) بنسبة تحسن (٤.٣٠٪) وفي اختبار الوثب العمودي من الحركة (٣٧ سم) بنسبة تحسن (٨.٦٢٪) والوثب العريض من الثبات (٤٩.٨١ سم) بنسبة تحسن (٣.٢١٪) والقدرة العمودية (الشغل) (٢٢.٦٨ سم) بنسبة تحسن (٧.٧١٪) وفي اختبار ٣ حجلات بالقدم اليمنى (سم ٣١١.٦٨) بنسبة تحسن ٦.٥% وفي اختبار ٣ حجلات بالقدم اليسرى (٢٠٦.٨٧ سم) بنسبة تحسن (٥.٨٩٪)

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تركيز برنامج الرشاقة على عمل المجموعات العضلية للرجلين ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات التي قام بها كل من فان ويسنهوف واخرون (٢٠١٠م) والتي تشير إلى زيادة مسافة الوثب لدي عينة البحث من الرياضيين وتحسن مستوى الرشاقة لدي عينة البحث كنتيجة للبرنامج التدريبي (٢١)

كما يتضح من جدول (٨) ، (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرة العضلية للذراعين حيث بلغ متوسط القدرة العضلية في اختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى من الوقوف (٦٠٠.٢٥ سم) بنسبة تحسن (٨.٥٣٪) وفي اختبار دفع كرة طبية للذراع اليسرى من الوقوف (٤٣٥.٥٦ سم) بنسبة تحسن (٢.٢٢٪) وفي اختبار دفع كرة طبية باليدين من الوقوف (٦٠٢.٠) بنسبة تحسن (٦.٣٦٪) وفي اختبار دفع كرة وفي اختبار دفع كرة طبية باليدين من الوقوف (٥٩٩.٧ سم) بنسبة تحسن (٧.٤٧٪)

ويرجع الباحثين ذلك إلى تركيز البرنامج المقترح باستخدام التدريبات والتي تتشابه مع طبيعة الأداء الحركي في الكرة الطائرة لفترة طويلة أدى إلى ارتفاع مستوى القدرة العضلية للذراعين.

حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه السيد عبدالمقصود (١٩٩٤م) (٥)

كما يتضح من جدول (٩) ، (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة العضلية للذراع لصالح القياس البعدي حيث بلغ متوسط القدرة العضلية للذراع في اختبار ثني الذراع من الوقوف (٩٠.٣٧ سم) بنسبة تحسن (١٨.٦٧٪) وفي اختبار دفع الذراع من الانبطاح (١٥٠.٥٠ سم) بنسبة تحسن (١٣.٧٤٪) ، وهذا ما أكدته دراسات السيد عبدالمقصود (١٩٩٤م) (٨)

كما يتضح من جدول (١٠) ، (١٤) زيادة معدل السرعة الحركية حيث بلغ متوسط السرعة الحركية في اختبار سرعة دوران الذراع اليمنى (٢٥.٦٢) بنسبة تحسن (٥.١١٪) وفي اختبار سرعة دوران الذراع اليسرى (٢٥.٤٣) بنسبة تحسن (٧.١١٪) وفي اختبار سرعة دوران الرجل اليمنى (١٦.٤٣) بنسبة

تحسن (٧.٦٠٪) وفي اختبار سرعة دوران الرجل اليسرى (١٥.٥٦) بنسبة تحسن (١١.٢٤٪) والعدو ٢٠ متر (٦.٢٦ ث) بنسبة تحسن (٣٪)

كما يتضح من جدول (٣٣) ، (٣٤) زيادة معدل متوسط الاختبارات المهارية وكانت نسبة التحسن في اختبار حائط الصد من مركز (٢) (٥٠.٨٤٪) والمتوسط (٣،٥٦) ومن مركز (٣) (٥٣٪) والمتوسط (٣.٣٢) ومن مركز (٤) (٤٩.٢٤٪) والمتوسط (٣.٣١) وفي اختبار الضرب من (٤) في مركز (٥) (٤٧.٨٪) والمتوسط (٤.٤٣) وفي مركز (١) (٦.٢٥٪) والمتوسط (٤.٠) واختبار الدفاع عن الملعب من مركز (٥) (٢٦.٦٪) والمتوسط (٤.٤٣) ومن مركز (١) (٢٩.٠٪) والمتوسط (٤.٣١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات محمد سعد علي (٢٠٠٥م) (١٥)، وائل كمال محمد (٢٠٠٥م) (٢٠)، محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م) (١٤) حيث، أسفرت نتائج هذه الدراسات على أن تدريب الرشاقة له تأثير إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية.

حيث جاءت هذه النتائج إيجابية حيث أعطت تمارين الرشاقة في تحسن مستوى القدرة العضلية للطرف السفلى "الرجلين" والمشاركة في أداء مهارات الكرة الطائرة وخاصة الوثب لأداء الضرب الساحق وأداء حائط الصد والدفاع عن الملعب حيث يعتمد أداء هذه المهارات على القدرة العضلية للرجلين كما جاءت نتيجة التمرين كما ادت الي تحسن مستوى القدرة العضلية للجذع الذي يعتبر همزة الوصل بين الطرف السفلى والطرف العلوى للسلسلة الحركية من الرجلين والمقعدة إلى الصدر والحزام الكتفى والذراعين حيث تحتاج بعض المهارات في الكرة مثل الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب إلى المتطلبات البدنية التي تساعد على أدائها كالقدرة العضلية للطرف السفلى والطرف العلوى والجذع حيث تتطلب هذه المهارات قوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية والقدرة العضلية في الوثب فلن يتمكن لاعبي الكرة الطائرة من أداء هذه المهارات ما لم يتوفر لديهم هذه الصفات فتحسن مستوى الصفات البدنية يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى للاعب وفق واجبات تخصصه

ويذكر السيد عبدالمقصود (١٩٩٤م) (٥) أن فترة الإعداد يتم تقسيمها تبعاً لطول الفترة المتاحة لهذا الغرض إلى عدة أقسام ومراحل يتأرجح عدد هذه المراحل بين مرحلتين أو ثلاثة في كلتا الحالتين يجب مراعاة مبدأ التقدم بالحمل ويكون لكل مرحلة هدف محدد.

ويشير أبوالعلا عبدالفتاح (٢٠١٢م) (٢) أن فترة الإعداد الخاص تهدف إلى الوصول بالفرد الرياضى إلى الفورمة الرياضية وتزداد نتيجة لذلك التمارينات الخاصة التي تقترب من طبيعة المنافسة

وتشتمل أيضاً على التدريبات البدنية ولكن يغلب على الحجم الكلى للتدريب الإتجاه إلى التخصص الدقيق للرياضى ويراعى الإهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة.

حيث يتفق كلا من محمود وجيه (١٧) (١٩٩٣م)، إيهاب عبدالفتاح (٩) (١٩٩٤م) على ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد، وأن فترة الإثني عشر أسبوعاً وهى الفترة الزمنية التى استغرقتها برامجهم التدريبية هى أنسب مساحة زمنية لإحداث التحسن فى مستوى أفراد عينة البحث الأساسية.

وذكر أحمد المغاوري (٣) (٢٠٠٧م) أن الباحثين اختلفوا فى تحديد عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية فى الأسبوع بواقع (٣) و (٤) و (٥) و (٦) وحدات تدريبية إلا أن جميع الباحثين اتفقوا على أن يكون عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية هو فترة تدريبية واحدة، وأن الباحثين اختلفوا فى تحديد زمن الوحدة التدريبية اليومية حيث تتراوح أزمنة الوحدات التدريبية من ٦٠ إلى ١٨٠ق.

ويشير محمود وجيه (١٧) (١٩٩٣م) إلى أهمية استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة لملائمته لطبيعة لعبة الكرة الطائرة، كما أنها طريقة مناسبة تماماً لتنمية الأداء المهارى والبدنى للاعبى الكرة الطائرة.

ويؤكد ذلك مفتى إبراهيم (١٩) (٢٠٠١م) بأن درجات حمل التدريب يجب إلا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف.

ويرجع الباحثين ذلك إلا تركيز البرنامج المقترح باستخدام التدريبات والتا تشابهه مع طبيعة الأداء الحركي في الكرة الطائرة لفترة طويلة أد إلي ارتفاع مستوى القدرات البدنية قيد البحث .

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه توصل الباحثين إلي الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القلبي والبعدي في اختبار الضرب الساحق قيد البحث لصالح القياس البعدي.

حيث جاءت النتائج كالآتي :

* أظهر البرنامج تحسنا في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية:

القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي من الثبات (٤.٣٠%) والوثب العمودي من الحركة (٨.٦٢%)
الوثب العريض (٣.٢١%) القدرة العمودية للشغل (٧.٧١%) حجلات يمين (٦.٠٥%) وحجلات شمال (٦.٨٩%) ومرونة المنكبين (١٨.٦٧%) ودفع الجذع (١٣.٧٤%) ، والسرعة الحركية للذراع اليميني (٥.١١%) والسرعة الحركية للذراع اليسري (٧.١١%) والسرعة الحركية للقدم اليميني (٧.٦٠%) والسرعة الحركية للقدم اليسري (١١.٢٤%) وعدو ٢٠ متر (٣%) والقدرة العضلية للذراعين دفع الكره الطبية بالذراع اليميني (٨.٥٣%) دفع الكره الطبية بالذراع اليسري (٢.٢٢%) دفع الكره الطبية بالذراعين من الوقوف (٦.٣٦%) دفع الكره الطبية بالذراعين من الجلوس (٧.٤٧%).

* أظهر البرنامج تحسنا في الأداءات المهاريه والهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية:

الضرب الهجومي من مركز (٤) الي مركز (١) (٦.٢٥%) ومن مركز (٤) الي مركز (٥) (٤٧.٨%).

التوصيات:

استنادا علي ما توصل اليه الباحثين، وفي ضوء نتائج أهداف البحث

- التدريب علي استخدام انواع الضرب الهجومي الخطي و القطري من المنطقة الامامية من (مركز ٤ في مركز ١) و(من مركز ٤ غي مركز ٥) لما لها من دور مؤثر في نتائج المباراة
- الاهتمام بوضع البرامج العلمية التي ترفع من المستوي البدني، والمهارى لدي لاعبات كافة المستويات المختلفة
- الاهتمام بالناشئ خلال فترة زمنية محددة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلي اسس علمية والابتعاد قدر الامكان عن الاسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنوية الي مرحلة سنوية اكبر.
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتي يمكن تخطيط للارتقاء بمستواهم بما يتناسب مع امكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

- أهمية تصميم ادوات واجهزة تعمل علي نفس المسارات الحركية والزمنية التي تتشابه مع المهارات الحركية المختلفة.
- أهمية استخدام الرشاقة (الخاصة والعامة) في التدريبات للناشئين في الكرة الطائرة
- ان تتم عملية التخطيط للتدريب في الكرة الطائرة بشكل هادف لطرق استخدام اساليب دمج التدريبات البدنية والمهارية في حدود الادوات والامكانيات المتاحة خاصة التي تهتم بتتمية الاداءات المهارية خلال المواقف المختلفة للعب لتأثيرها علي احراز النقاط ونتيجة المباراة.

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم طه درويش (٢٠٠٠م) التكوينات الخططية الدفاعية وتأثيرها على نتائج مباريات الكرة الطائرة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - اخطاء حمل التدريب) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أحمد المغاوري (٢٠٠٧م) استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضرب الهجومي لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٤) النظريات التدريب الرياضي، الجزء الثاني جامعة حلوان، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين.
- ٥- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ٦- حاتم حسنى محمد، كريم مراد محمد، عادل عبد المنعم : تأثير استخدام بعض تدريبات الوسط المائى لتطوير القدرات الحركية لمهارة التصويب فى كرة اليد، المؤتمر العلمى الدورى ٠٠ استراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية فى ضوء التطور التكنولوجى والثورة المعلوماتية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م
- ٧- خالد عبد المجيد الخطيب (٢٠٠٠): اثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعليم بعض المهارات الاساسية و تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- ٨- إلين وديع فرج (١٩٩٠م) الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ٩- إلين وديع فرج (١٩٩١م) دليل المعلم والمدرّب واللاعب الاسكندرية منشأة المعارف.

- ١٠- إين وديع فرج (٢٠١١م) الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، ج ١ ، ط ٢ ، كنفشة المعارف الاسكندرية.
- ١١- إيهاب عبد الفتاح (١٩٩٤م) تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهاري للاعب الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٢- زكي محمد حسن (٢٠٠٠م) الكرة الطائرة والاستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، ط ١ ، منشأة المعارف الاسكندرية.
- ١٣- عبد العاطي عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة (٢٠٠٣م) تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس حركية علي دقة اداء الارسال الامامي من الوثب الناشئ الكرة الطائرة
- ١٤- محمد عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩م) اثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية اداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئ الكاراتية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ١٥- محمد مسعد علي (٢٠٠٥م) تأثير التدريبات البليومترية علي تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوي اداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتية مرحلة من ١٢-١٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضي، جامعة المنصورة، مطبعة ٦ اكتوبر.
- ١٦- محمود حمدي عبد الكريم (٢٠٠١م) الكره الطائرة (تعليم-تدريب).
- ١٧- محمود وجيه حمدي (١٩٩٣) برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهاريه للاعب الكرة الطائرة تحت ١٨سنة، دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٨- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م) التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- وائل كامل محمد (٢٠٠٥م) تأثير استخدام بعض اساليب تنمية الرشاقة علي ديناميكية تطوير بعض مهارات الجمباز لدي طلاب كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة الاسكندرية.

٢٠- Michaelg .miller Jeremy. herniman, markd ricard, Christopher, chratham and timothyj. micheal the effects of a ٦-week plyometric training program on agility. journal of sports science and medicile, vol٥ ٢٠٠٦, pp:٤٥٩-٤٦٥.

٢١- Vanwassenhove, amy messer, amyj;linden, darl vander Cronin&brin mizner, ryan(٢٠١٠) : changes in jumping and agility tests following sports

performance training in youth athletes: aretrosports & exercise. ٤٢(٥)
supplement ١, may ٢٠١٠, p٧١٧.

٢٢-**Walklate bm, O'Brien bj, patoncd, and young w (٢٠٠٩)** supplementing
regular training with short-duration sprint-agility training leads to a
substantial increase in reprinted sprint-agility performance with national level
badminton players. journal of strength and conditioning research ,national
strengthening & conditioning association ٢٣(٥), aug ٢٠٠٩, pp: ١٤٧٧-٨١.