

تأثير تدريبات مركبة على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة

أ.م.د / شريف محروس قنديل

أستاذ مساعد دكتور - بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

الباحث/المرزوقي محمد جادو

باحث دكتوراة - بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.د/ خالد محمد زيادة

أستاذ تدريب الكرة الطائرة - ورئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية
الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ إيهاب أحمد منصور

أستاذ فيسيولوجيا الرياضة - بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية
الرياضية - جامعة المنصورة

هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على "تأثير تدريبات مركبة على تنمية بعض القدرات البدنية و مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة" ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة قوامها (١٦) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ كرة الطائرة تحت ١٧ سنة بمركز شباب ستاد المنصورة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية، والأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) ناشئين، وأظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية ، ومهارة الضرب الساحق -

قيد البحث-

وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالتدريبات المركبة داخل البرامج التدريبية، مع مراعاة تقنين تلك التدريبات بما يتناسب مع المرحلة السنوية، وضرورة الإستفادة من برنامج التدريبات المركبة قيد البحث فى تنمية القدرات البدنية والمهارات المتنوعة فى الكرة الطائرة، بما فى ذلك مهارة الضرب الساحق، وذلك للارتقاء بالمستوى المهارى لناشئ الكرة الطائرة.

مقدمة البحث:

ويستلزم التدريب الرياضي الاعتماد علي البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمداً علي نظريات، ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ويجب علي المدرب أن يبحث عن أفضل الطرق لتحقيق أعلى أنجاز واستخدام المميزات الناتجة في إثراء ذلك. (٦:٨)

ويذكر "منصور جميل العنكي، وآخرون" (١٩٩٠م)، أن التدريبات المركبة هي " تلك التدريبات التي تحتوي علي أكثر من تدريب، وتكون في نواحي الإعداد المختلفة"، وتستخدم التدريبات المركبة لكي تثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية، خاصة المهارات الأكثر استخداماً، ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل علي تنمية الصفات البدنية للاعب، ولأن هذه التدريبات مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي، ويمكن استخدامها لتعليم المهارات الأساسية، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب علي متطلبات وواجبات مركزه، ويمكن أن تؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي، ويمكن أيضاً تقسيم هذه التدريبات المركبة إلي تدريبات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين، وتعتبر التدريبات المركبة الأساس في بناء الفترة الأساسية في وحدة التدريب اليومية للاعب الدرجة الأولى، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التمرينات، ومن ثم يمكن الحكم علي قدرة اللاعب ومهارته. (٢٧: ٢٤)

ويشير "جيم كاستنر Jim Kestner" (1997)، أن الكرة الطائرة ما هي إلا رياضة مشوقة تعتمد علي إكساب اللاعب اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والعمل الجماعي للفريق، في كثير من الأحيان يكون المدرب هو المصدر الأساسي لاكتساب اللاعبين للمهارات الأساسية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة لذا

يعد التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العليا في شتي مجالات الرياضة، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، يسير متواكباً مع تقنيات علم التدريب الرياضي الحديث، والذي يركز علي أسس علمية، فالعصر الحديث الذي نعيش فيه يتميز بالتقدم العلمي والتقني، ويعتبر البحث العلمي سمة مميزة لهذا العصر؛ حيث يتسابق الباحثين والعلماء لتطبيق أحدث الأساليب والوسائل العلمية لحل المشكلات قد تعترض مسيرة التقدم. (١٠:٢)

والبرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً، يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية، والتي أصبحت ضرورة من ضروريات التأهيل البدني، والمهاري، والوظيفي، والنفسي للاعبين. (١٢٢:٧)

ويذكر "أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين" (٢٠٠١م)، أن التدريب الرياضي يساعد اللاعب علي التفاعل مع الأداء المطلوب مهما كان مركباً ومعقداً، ويساعده كذلك علي السيطرة علي حركاته وتحقيق التناسق بينها، مما يجعل الأداء المهاري والخططي في تتابع صحيح وزمن مناسب، وباستمرار التدريب يستطيع أن يؤدي المهارة أو الخطة بدرجة عالية من الإتقان وفي أقل زمن ممكن، ويسهل عليه أدائها في أي وقت وفي أي موقف من مواقف المباراة مهما كانت الظروف التنافسية. (١٧:٢)

ويتفق كل من "ايان تيلور وديفيد فير Ian Taylor & David Vear" (١٩٩٨م)، علي أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل علي الارتقاء بمستوى إنجاز اللاعب، باعتبار أن الإنجاز هو محور الاهتمام في العملية التدريبية. (٣٤: ١١٤)

ويشير كلاً من " دارلن كلوكا Darlene Kluka " (١٩٩٦م)، و"جون كاسل John Kessel" (١٩٩٧م)، إلى أن المهارات الفنية في الكرة الطائرة هي الأساس في تنمية الأداء الأمثل في المنافسات لأنها ترتبط ببعضها ببعض، فنجد الضرب الساحق يعتمد على أن تصل الكرة إلى اللاعب المعد بالارتفاع المناسب من اللاعب المستقبل لكي تعد إلى اللاعب الضارب فتتم الضربة الساحقة بالصورة المطلوبة وكل ذلك يؤدي في وقت متعاقب. (٣٠: ٨٢) (٣٥ : ٤٦)

ويتفق كل من "محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم أحمد" (١٩٩٧م)، و"علي حسب الله وآخرون" (١٩٩٩م)، على أن مهارة الضرب الساحق تعتبر إحدى المهارات الساحقة الفعالة في رياضة الكرة الطائرة بما لها من تأثير كبير على نتائج المباريات من ناحية، ومن ناحية أخرى تلعب دوراً هاماً في الوصول لأعلى فاعلية للوصول إلى الهدف الخطي الهجومي بمستوى عالي عن طريق إحراز النقاط. (٢٤ : ٢٤٦) (١٨ : ١١٣)

ويذكر "إبراهيم شعلان" (١٩٩٤م)، أن كثير من المدربين في مجال تدريب الناشئين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط مبني على أسس علمية للتدريب على الأداءات المهارية المركبة، والذي يتم بناءه وتأسيسه خلال المراحل السنية المبكرة للناشئ، حتى يمكن القيام بتنميته وتطويره في مرحلة سنوية لاحقه، وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على الأداءات المهارية تحت ظروف الأداء الجماعي، أو ما يشابه ظروف المباراة، مما يتسبب في إعاقة تقدم الناشئ مهارياً في المستويات العالية، وانعكاس ذلك علي متطلبات اللعب خطياً. (١ : ٥٦)

وقد ظهرت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثون بمجال تدريب الكرة الطائرة، والذي أتاح لهم متابعة

فعل المدرب أن يراعى الخطوات الأساسية في إكساب اللاعبين للمهارات خاصة تلك المهارات المركبة التي تتطلب التحرك بسرعة لأخذ وضع دفاعي أو هجومي معين في لحظة من اللحظات. (٣٦: ٦٢)

ويتفق كلاً من "مارك ايفانس Mark Evans" (١٩٩٧م)، و"محمد علاوي" (١٩٩٤م)، علي أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية، وأنه لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص منه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلي أعلى مستوي ممكن في هذا النشاط. (٢١: ٨٨) (٣٧: ١١٠)

ويذكر " خالد محمد زيادة " (٢٠٠٠م)، أن الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى من الأداء الجيد في رياضة الكرة الطائرة يتم من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخطئية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل في المتغيرات السابقة وكيفية الاستفادة منها في المباريات، ولقد وصل مستوى الأداء في رياضة الكرة الطائرة بالدول المتقدمة مثل إيطاليا وهولندا و البرازيل والولايات المتحدة الأمريكية واليابان وكوبا والأرجنتين وكوريا في السنوات الأخيرة إلى مرحلة متميزة في جميع النواحي السابقة نتيجة الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطوير الأجهزة والأدوات المساعدة واستخدام الأساليب العلمية في تدريب الكرة الطائرة. (٤: ١٠)

علي شبكة المعلومات الدولية "الانترنت"، والتي تناولت التدريب الرياضي بصفة عامة، ولعبة الكرة الطائرة بصفة خاصة، لاحظ الباحثون في حدود علمهم عدم تطرق الباحثين لاستخدام تدريبات مركبة أثناء تنفيذ البرامج التدريبية الخاصة بهم، وأن الغالبية منهم تستخدم الشكل التقليدي للتدريبات بصورة منفردة وغير مركبة، مما قد يؤثر بالسلب علي القدرات البدنية، وبالتالي انخفاض مستوي الأداء المهاري للناشئ والمتمثل هنا في الضرب الساحق.

لكل ما سبق يري الباحثون أنه قد يكون هناك تأثير إيجابي جراء استخدام تدريبات مركبة علي بعض القدرات البدنية، وتنمية الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، حيث أن تلك التدريبات تعمل علي تثبيت دقة أداء المهارات المختلفة، وتعمل علي إشراك أكثر من عضلة في وقت واحد، وتضفي عامل التشويق والإثارة علي العملية التدريبية؛ مما تزيد من قدرة الناشئ علي الاستمرار في التدريب لفترات طويلة دون الشعور بملل، وإيماناً من الباحثين بأهمية قطاع الناشئين؛ حيث يمثل النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية، وإنطلاقاً من أن ناشئ الكرة الطائرة اليوم هم مستقبل اللعبة، وعماد المنتخبات القومية مستقبلاً لذلك فالعناية بهم وتنشئتهم تنشئة سليمة يعنى الإطمئنان علي مستقبل كرة الطائرة المصرية.

ومن هنا إنبثقت مشكلة البحث، والتي تبلورت في محاولة الارتقاء بالقدرات البدنية المختلفة، والعمل أيضاً علي تنمية مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، وذلك من خلال تصميم برنامج مقترح للتدريبات المركبة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي: "تأثير تدريبات مركبة علي تنمية بعض القدرات البدنية و مستوي أداء

الكثير من الأندية، ومراكز الشباب، والتي تمارس الكرة الطائرة، في الدوري الممتاز المصري بدرجاته المختلفة، وبالتالي المتابعة عن قرب لكيفية تنفيذ الوحدات التدريبية داخل البرامج التدريبية الموضوعة بتلك الأندية، وأيضاً من خلال العمل في التدريب بقطاع الناشئين بنادي ميت غمر الرياضي بفترات سابقة، حيث لاحظ الباحثون أن هناك قصوراً في أداء الناشئين للأداءات البدنية المركبة؛ مما يعكس بالسلب علي أدائهم للأداءات المهارية المركبة؛ حيث لا يستطيعون أداء المهارات المركبة أثناء المنافسة داخل الملعب بدرجة عالية من الدقة والكفاءة، بالرغم من تميزهم في أداء تلك المهارات بصورة منفردة بعيدة عن متطلبات المباراة.

وقد قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية علي بعض الأندية بمحافظة الدقهلية، ومقابلة العديد من المدربين، الذين يعملون بمجال تدريب الناشئين في الكرة الطائرة، وقد تبين للباحثون من خلال تلك المقابلات، ومن خلال متابعة تنفيذ كثير من الوحدات التدريبية للناشئين، وأيضاً متابعة الكثير من مباريات الناشئين، أن معظم البرامج التدريبية في مرحلة تدريب الناشئين تفتقر إلي وجود تدريبات مركبة؛ مما يؤدي ذلك إلي صعوبة بالغه لدي الناشئ عندما يتم دمج هذه التدريبات البدنية أو المهارية مع صفة بدنية أخرى، أو مهارة أو مجموعة مهارات أخرى.

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن غالبية العاملين بقطاع الناشئين يقومون بتدريب الناشئ علي المهارات بصورة منفردة، دون الربط أو الدمج بين هذه الأداءات، كما تؤدي في مواقف اللعب الفعلية أثناء المباراة.

وبعد الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية العربية، والأجنبية، والدراسات المرتبطة، والمجلات، والدوريات العلمية العربية منها، والأجنبية، والبحث

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "أفراح سعيد محمد (٢٠٠٨م)" بعنوان "تأثير تمرينات مركبة علي مناطق الجهد في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة" أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٢) لاعبة من لاعبات منتخب الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية في ميسان، وتهدف إلي إعداد تمرينات مركبة (بدنيه - مهاريه) علي مناطق الجهد، التعرف علي تأثير التمرينات المركبة علي بعض المتغيرات الوظيفية، والبدنية، والمهارية، للاعبات وكان من أهم النتائج أن التمرينات المركبة (بدنيه - مهاريه) لها تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية، والبدنية، والمهارية، في الكرة الطائرة، كما أن المجموعه التجريبية تقدمت علي المجموعه الضابطة في بعض القدرات الوظيفية، والبدنية، والمهارية. (٤)
- ٢- دراسة "رافع الكبسي، نداء ياسر العبيدي، وسن جاسم محمد حسن" (٢٠١٣م) بعنوان "تأثير تمرينات مركبة بدنية مهارية بالكرة الطائرة علي تنمية بعض عمليات الأداء العقلي" وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٣٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، شعبة (ج)، وتهدف إلي إعداد تمرينات مركبة بدنية مهارية ضمن المنهج المقرر لدي طلاب الكرة الطائرة، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أن التمرينات المركبة (بدنية - مهارية) قد ساهمت في تطوير عمليات الأداء العقلي لدي عينة البحث من خلال تطور اختبارات الإحساس بالمسافة، وساهمت أيضاً في تطوير مستوى عينة البحث من خلال تطور اختبارات الإحساس بالقدم، كما ساهمت عمليات الأداء العقلي في تطوير مستوى العينة

مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة"، وذلك من خلال:

١. تصميم برنامج تدريبات مركبة لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.
٢. التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي بعض القدرات البدنية قيد البحث لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.
٣. التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي تنمية مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية، ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق- قيد البحث- لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية، ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق- قيد البحث- لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية، ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق - قيد البحث- لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية، و مستوي أداء مهارة الضرب الساحق - قيد البحث- لصالح المجموعه التجريبية.

٥-دراسة "علي حسن يوسف الموسوي (٢٠١٨م)" بعنوان " تأثير تمرينات مركبة بمنهجين مختلفين في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة"، وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٨) لاعب من المدرسة التخصصية للكرة الطائرة من شباب أبي الخصيب، وتهدف الدراسة إلي اعداد تمرينات مركبة بمنهجين مختلفين للاعبين الكرة الطائرة، وكان من أهم النتائج أن التمرينات المركبة لكلا التدريبين الفترتي المرتفع الشدة، والتكراري لها الأثر الواضح في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة، هناك أفضلية للتدريب التكراري بالتمرينات المركبة علي تطوير القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة، استخدام التمرينات المركبة بطريقة التدريب الفترتي ساهمت برفع مستوى الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة. (١٩)

٦-دراسة" فؤاد عبد اللطيف غيدان (٢٠٢٠م) بعنوان " تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الفنية بالكرة الطائرة لدي لاعبي الشباب بأعمار (١٧-١٩)" وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٠) لاعباً من نادي ديالي قسموا إلي مجموعتين بالقرعة، وتهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير التمرينات المركبة الخاصة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الفنية لدي ناشئ الكرة الطائرة، وكانت من أهم النتائج التمرينات المركبة الخاصة كان لها تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، المرونة) لدي المجموعة التجريبية، ولم تؤثر تلك التمرينات ايجابياً علي صفة الرشاقة،

من خلال تطور اختبارات الادراك الحس حركي للاعبين بالفراغ الرأسي. (١١)

٣-دراسة " شهاب أحمد العزاوي (٢٠٠٢م)" بعنوان " بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة " وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٨٢) لاعباً، يمثلون لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للموسم ٢٠٠١-٢٠٠٢م ، وتهدف الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة مع بعضها، كذلك التعرف علي علاقة كل صفة بدنية لدي افراد عينة البحث بدقة أدائهم للمهارات الهجومية منفردة، وكانت من أهم النتائج أن صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لها ارتباط معنوي مع صفة المرونة والرشاقة وأن صفة الرشاقة لها ارتباط معنوي مع صفة المرونة وسرعة رد الفعل وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط بين مهارة الارسال والضرب الساحق، في حين لم يظهر ارتباط بين مهارة الارسال وكلاً من حائط الصد والاعداد. (١٢)

٤-دراسة" طارق ضايح محمد (٢٠١٤م)" بعنوان " تأثير تمرينات توافقية مهارية في تطوير دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة" وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٦) لاعباً من أندية بلد، الظلوعية بواقع (١٣) لاعب من كل نادي من المسجلين بالموسم الرياضي ٢٠١٢ - ٢٠١٣م مع استبعاد الليبرو من كلا الفريقين، وكانت من أهم النتائج أن التمرينات التوافقية مهارية كان لها تأثير فعال على لاعبي المجموعة التجريبية من خلال تطور دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة قياساً بالمجموعة الضابطة. (١٣)

أجريت الدراسة علي عينه قوامها (١٢) لاعباً ضارباً من فرق الجامعات العراقية بالكرة الطائرة بمنطقة الفرات الأوسط ، وتهدف إلي إعداد تدريبات مركبة (بدنية-مهارة) مدعمة بأدوات، والتعرف علي تأثير تلك التمرينات في تطوير بعض القدرات البدنية، ودقة الأداء المهاري للضرب الساق بالكرة الطائرة، وكان من أهم النتائج أن التمرينات المركبة (بدنية - مهارة) ظهر دورها الواضح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالضرب الساق، أظهرت التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) تأثيراً واضحاً في تطوير دقة الأداء المهاري للضرب الساق في الكرة الطائرة، تدعيم التمرينات المركبة بأدوات تدريبية ساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساق. (٢٨)

٩- دراسة "وسام صلاح عبد الحسين، ماجد حميد (٢٠١٦م)" بعنوان " تأثير تمرينات (بدنية- مهارة) في تطوير القوة السريعة، ودقة أداء الضرب الساق القطري للطلاب بالكرة الطائرة" وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٨) طالب من طلاب المرحلة الثالثة (A) تم تقسيمهم عن طريق القرعة لمجموعتين، وتهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير التمرينات (البدنية-المهارة) علي القوة السريعة، وكذلك تأثيرها علي دقة أداء الضرب الساق القطري للطلاب، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن التمرينات (البدنية-المهارة) ساعدت في تطوير القوة السريعة للطلاب بالكرة الطائرة، التمرينات (البدنية- المهارة) ساعدت علي تطور دقة الضرب الساق القطري بالكرة الطائرة. (٢٩)

وللتمرينات المركبة الخاصة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الفنية (الاعداد، الارسال، الضرب الساق، استقبال الارسال) لدي المجموعة التجريبية، هناك تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الفنية (الاعداد، استقبال الارسال) لدي المجموعة الضابطة، ولم تتأثر مهارات (الارسال، الضرب الساق) لدي نفس المجموعة. (٢٠)

٧- دراسة " محمد عوفي راضي (٢٠١٤م)" بعنوان " تأثير تمرينات مركبة تخصصية وفق تكرار الأداء في المباريات في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارة بالكرة الطائرة"، وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من فئة المتقدمين لنادي أبي الخصيب الرياضي للكرة الطائرة، وتهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير التمرينات التخصصية المركبة وفق تكرار الأداء في المباريات علي بعض القدرات البدنية ، وعلي مهارتي الضرب الساق، والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، وكانت من أهم النتائج التمرينات المركبة المستخدمة قد أحدثت تطوراً مهماً في الصفات، والمهارات قيد البحث، لاتباعها الأسلوب التدريبي الصحيح الذي يراعي عدد التكرارات، وزمن الأداء، كلما كانت التمرينات مشابهة للظروف الحقيقية للفعالية كلما كان تأثيرها أكبر في تطوير القابليات الخاصة (البدنية- المهارة). (٢٦)

٨- دراسة " ناهدة عبد زيد الدليمي، ثائر رشيد حسن، شهال صلاح الدين أحمد (٢٠١٤م)" بعنوان " تأثير تمرينات مركبة (بدنية-مهارة) مدعمة بأدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساق بالكرة الطائرة" وقد

تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح، والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي.

مجتمع البحث:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة باستاد المنصورة، و نادي الحوار، التابعين لمنطقة الدقهلية للكرة الطائرة، والبالغ عددهم (٣٢) ناشئ، والمسجلة أسمائهم بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م.

عينة البحث:

عدد أفراد عينة البحث:

- بلغ عدد أفراد عينة البحث (٣٢) لاعبًا، تم توزيعهم على النحو التالي:

أ- عدد لاعبي الدراسة التجريبية :

- (٨) لاعبين تحت ١٧ سنة للمجموعة التجريبية (استاد المنصورة).

- (٨) لاعبين تحت ١٧ سنة للمجموعة الضابطة (استاد المنصورة).

ب- عدد لاعبي التجربة الاستطلاعية :

- (٨) لاعبين تحت ١٧ سنة (نادي الحوار)

- (٨) لاعبين تحت ١٥ سنة (نادي الحوار)

١٠- دراسة " Forthomme B et al (٢٠٠٥م) بعنوان " العوامل المرتبطة بسرعة الضرب الساحق في الكرة الطائرة" وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٩) لاعب محليين مستوى عالي من لاعبي كرة الطائرة المميزين في أمريكا، وتهدف الدراسة إلي معرفة العوامل المرتبطة بسرعة الضرب الساحق بكرة الطائرة، وكانت من أهم النتائج أن هناك علاقة ايجابية بين كل من قدرة القفز العامودي المتكرر ونسبة الدهن وتوصل أيضا إلى أن القسم الأول من اللاعبين يختلف عن القسم الثاني في قدرة الوثب المتكرر، وسرعة الكرة في الضرب الساحق، وبينت النتيجة أهمية كل من قدرات الضرب الساحق، وعلاقتها بالقوة المحددة، وبعض الصفات الجسمية عند لاعبي كرة الطائرة المميزين، و أن القدرة على القفز العمودي المتكرر هي من العوامل التي يمكن أن يعتمد عليها في التمييز بين لاعبي كرة الطائرة المميزين وغير المميزين. (٣٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال تصميم المجموعتين Tow Group Design احدهما

ج- جدول (١): توصيف عينة البحث:

الهدف	النسبة المئوية		مجتمع البحث		البيان
	%	%	ضابطة	تجريبية	
الدراسة الأساسية	٢٥%	٢٥%	٨	٨	العينة الأساسية
المعاملات العلمية	٢٥%	٢٥%	٨	٨	العينة الاستطلاعية
إجمالي النسبة المئوية	٥٠%	٥٠%	١٦	١٦	إجمالي العينة
	١٠٠%		٣٢		

تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث؛ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢): اعتدالية توزيع عينة البحث في القياسات الأساسية (ن = ٣٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٨٣.٥٠٠	١٨٤.٥٠٠	٥.٩٢٢	٠.٠٦٩
٢	السن	سنة	١٦.١٢٥	١٦.٠٠٠	٠.٨٠٦	٠.٢٤٥-
٣	الوزن	كجم	٦٩.١٢٥	٧٠.٠٠٠	٦.٤٠٧	١.٥٥١-
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٨١٣	٤.٠٠٠	٠.٩٨١	١.٣٩٠

مما يدل على اعتدالية القيم وعدم التشتت وتجانس عينة البحث.

يتضح من جدول (٢) أن: اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية حيث جاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر والتي تنحصر ما بين (٣±)

جدول (٣): اعتدالية توزيع عينة البحث في القدرات البدنية (ن = ٣٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السرعة الانتقالية	ثانية	١١.٠٦٣	١١.٠٠٠	١.٩٨٢	٠.٠٧٨
٢	تحمل القوة لعضلات البطن	مرة	٢٦.٤٣٨	٢٥.٥٠٠	٣.٥٥٨	١.١٧١
٣	التوافق الحركي بين الذراعين والعيون والكرة	مرة	٢١.٩٣٨	٢٢.٥٠٠	٢.٥١٦	٠.٢٩٣-
٤	دقة الرمي	درجة	٢.١٨٨	٢.٠٠٠	٠.٦٥٥	٠.١٩٧-
٥	الرشاقة	ثانية	١١.٠٦٣	١١.٠٠٠	١.٩٨٢	٠.٠٧٨
٦	مرونة الجذع والرقبة	بوصة	٢٦.٤٣٨	٢٥.٥٠٠	٣.٥٥٨	١.١٧١
٧	القدرة العضلية للرجلين	سم	٥١.٩٣٨	٥٢.٥٠٠	٢.٥١٦	٠.٢٩٣-
٨	القدرة الانفجارية للذراع المفضلة	متر	٣.٣١٣	٣.٠٠٠	٠.٤٧٩	٠.٨٩٥

مما يدل على اعتدالية القيم وعدم التشتت وتجانس عينة البحث.

يتضح من جدول (٣) أن: اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات البدنية حيث جاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر والتي تنحصر ما بين (٣±)

جدول (٤): اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات المهارية (ن = ٣٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الضرب الساحق الخطي من مركز ٤×مركز ١	درجة	١.٥٦٣	١.٥٠٠	٠.٦٢٩	٠.٦٥٣
٢	الضرب الساحق القطري من مركز ٤×مركز ٥	درجة	١.٦٨٨	٢.٠٠٠	٠.٧٠٤	٠.٥٣٧
٣	الضرب الساحق الخطي من مركز ١×مركز ٥	درجة	١.٨١٣	٢.٠٠٠	٠.٦٥٥	٠.١٩٧
٤	الضرب الساحق القطري من مركز ١×مركز ١	درجة	١.٦٨٨	٢.٠٠٠	٠.٤٧٩	٠.٨٩٥-

مما يدل على اعتدالية القيم وعدم التشتت وتجانس عينة البحث.

يتضح من جدول (٤) أن: اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات المهارية حيث جاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر والتي تنحصر ما بين (٣±)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث:

تأثير تدريبات سرية علي بعض القدرات (البرنية ومستوي أداء)

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات (الأساسية

والبدنية والمهارية) كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (٥): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة

للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية (ن=٢٠-٨)

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة (ن=٨)		المجموعة التجريبية (ن=٨)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-		
١	الطول(سم)	١٨٣.٢٥٠	٨.٢٥٩	١٨٣.٧٥٠	٢.٦٠٥	٠.٥٠٠	٠.١٦٣
٢	السن(سنة)	١٦.٣٧٥	٠.٩١٦	١٥.٨٧٥	٠.٦٤١	٠.٥٠٠	١.٢٦٥
٣	الوزن(كجم)	٦٩.٨٧٥	٦.٩٩٩	٦٨.٣٧٥	٦.١٤٠	١.٥٠٠	٠.٤٥٦
٤	العمر التدريبي(سنة)	٤.١٢٥	١.٢٤٦	٣.٥٠٠	٠.٥٣٥	٠.٦٢٥	١.٣٠٣

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦١

الاساسية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل علي تكافؤ المجموعات.

يتضح من جدول (٥): عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

جدول (٦): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة

للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية (ن=٢٠-٨)

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة (ن=٨)		المجموعة التجريبية (ن=٨)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
١	السرعة الانتقالية	٢٠.٧٠	١١.٥٠٠	١.٩٢٣	١٠.٦٢٥	ثانية	١
٢	تحمل القوة لعضلات البطن	٤.٣٧٣	٢٦.٣٧٥	٢.٨٢٨	٢٦.٥٠٠	مرة	٢
٣	التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة	٢.٥٣٢	٢١.٨٧٥	٢.٦٧٣	٢٢.٠٠٠	مرة	٣
٤	دقة الرمي	٠.٦٤١	١.٨٧٥	٠.٦٤١	٢.١٢٥	درجة	٤
٥	الرشاقة	٢٠.٧٠	١١.٥٠٠	١.٩٢٣	١٠.٦٢٥	ثانية	٥
٦	مرونة الجذع والرقبة	٤.٣٧٣	٢٦.٣٧٥	٢.٨٢٨	٢٦.٥٠٠	بوصة	٦
٧	القدرة العضلية للرجلين	٢.٥٣٢	٥١.٨٧٥	٢.٦٧٣	٥٢.٠٠٠	سم	٧
٨	القدرة الانفجارية للذراع المفضلة	٠.٣٥٤	٣.١٢٥	٠.٥٣٥	٣.٥٠٠	متر	٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦١

البدنية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل علي تكافؤ المجموعات.

يتضح من جدول (٦): عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

جدول (٧): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة

للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٨)		المجموعة الضابطة (ن = ٨)		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-		
١	الضرب الساحق الخطي من مركز ٤×مركز ١	درجة	١,٦٢٥	٠,٧٤٤	١,٥٠٠	٠,٥٣٥	٠,١٢٥	٠,٣٨٦
٢	الضرب الساحق القطري من مركز ٤×مركز ٥	درجة	١,٦٢٥	٠,٧٤٤	١,٧٥٠	٠,٧٠٧	٠,١٢٥	٠,٣٤٤
٣	الضرب الساحق الخطي من مركز ١×مركز ٥	درجة	١,٨٧٥	٠,٦٤١	١,٧٥٠	٠,٧٠٧	٠,١٢٥	٠,٣٧٠
٤	الضرب الساحق القطري من مركز ١×مركز ١	درجة	١,٨٧٥	٠,٣٥٤	١,٥٠٠	٠,٥٣٥	٠,٣٧٥	١,٦٥٥

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦١

٣- استمارة التدريبات المركبة المقترحة لتنمية القدرات البدنية، ومهارة الضرب الساحق: مرفق (٣)

قام الباحثون بتصميم استمارة تدريبات مركبة، وذلك للحصول على أنسب التدريبات المركبة والتي عن طريقها يمكن تنمية القدرات البدنية، ومهارة الضرب الساحق - قيد البحث لنشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، وذلك بعد الاطلاع على أحدث المرجع العربية، والأجنبية، وقد اشتملت الاستمارة على تدريبات مركبة بهدف تنمية بعض القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة، القدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، وتنمية أيضاً الضرب الساحق من مركز (٤)، الضرب الساحق من مركز (١)، وقد تم عرض هذه الاستمارة على السادة المحكمين للإستفادة بأرائهم السديدة القيمة، وقد احتوت هذه الاستمارة على عدد (٥٠) تدريب، وتم اختيار التدريبات التي اتفق عليها السادة الخبراء بنسبة من ٦٠% فأكثر، ونتج عن ذلك الاستقرار على عدد (٣٧) تدريب وتم استبعاد عدد (١٣) تدريب آخر. مرفق (٤)

يتضح من جدول (٧): عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، مما يدل على تكافؤ المجموعات.

أدوات جمع البيانات:

١- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية، والاختبارات البدنية:

قام الباحثون بإعداد استمارة تسجيل البيانات الشخصية، ونتائج الاختبارات البدنية الخاصة لكل لاعب، واشتملت الاستمارة على: اسم اللاعب، اسم الاختبار، الطول، العمر الزمني، الوزن، العمر التدريبي. مرفق (١)

٢- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية، والاختبارات المهارية:

قام الباحثون بإعداد استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية، ونتائج الاختبارات المهارية الخاصة لكل لاعب، واشتملت على نفس البيانات السابقة. مرفق (٢)

تأثير تدريبات سرية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء

جدول(٨): الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المختارة	وحدة القياس	المرجع
١	السرعة الانتقالية	العود ٣٠ متر من بداية متحركة	ثانية	(٢٤٧-٢٢)
٢	تحمل القوة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	مرة	(٢٨٢-٣٨)
٣	التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة	تمرير كرة طائرة علي الحائط بيد واحدة لمدة ٢٥ ث	مرة	(١٣٩-٢٣)
٤	دقة الرمي	التصويب علي الفواجر المتداخلة	درجة	(٢١-١٥)
٥	الرشاقة	الجرى مختلف الابعاد ٩-٣-٦-٣-٩	ثانية	(١٣٧-١٣٦:١٧)
٦	مرونة الجذع والرقبة	مدى مرونة الجذع والرقبة	بوصة	(١٤٣-٢٥)
٧	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي (سارجينت)	سم	(٨٧-٨٤:٣٣)
٨	القدرة الاتقارية للذراع المقضنة	رمي كرة طبية وزن ٢ كجم	متر	(٩٢-٣)
				(٥٩-٩)
				(١٩٩-٢٥)

مرغق(٥)

٤- الاختبارات المستخدمة في البحث:

ب- الاختبارات المهارية:

أ- الاختبارات البدنية:

من خلال إطلاع الباحثون على المراجع، والدراسات العملية المرتبطة بالكرة الطائرة، استخلص الباحثون أن هناك وجود اتفاق في الاختبارات التي تقيس الضرب الساحق قيد البحث وهي:

من خلال إطلاع الباحثون على المراجع، والدراسات العملية المرتبطة بالكرة الطائرة، استخلص الباحثون أن هناك وجود اتفاق في الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة قيد البحث وهي:

جدول(٩): الاختبارات المهارية الخاصة بعينة البحث

م	الضرب الساحق	الاختبارات المختارة	وحدة القياس	المرجع
١	الضرب الساحق الخطي من مركز ٤×مركز ١	قياس دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ٤×مركز ١	درجة	(٤٧-١٤)
٢	الضرب الساحق القطري من مركز ٤×مركز ٥	قياس دقة الضرب الساحق القطري من مركز ٤×مركز ٥	درجة	(٤٧-١٥)
٣	الضرب الساحق الخطي من مركز ١×مركز ٥	قياس دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ١×مركز ٥	درجة	(٥٤-١٦)
٤	الضرب الساحق القطري من مركز ١×مركز ١	قياس دقة الضرب الساحق القطري من مركز ١×مركز ١	درجة	(١٩-١٥)

أ- الأجهزة:

- كرات تنس أرضي - كرة طائرة -

- جهاز الريستاميتير Restameter لقياس الطول والوزن.

كوتزات - سلم تدريب

الدراسة الاستطلاعية:

ب- الادوات:

قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢١/١/١٠ م إلي ٢٠٢١/١/٢٤ م على لاعبي نادي الحوار(عينة استطلاعية) من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث، وعددهم(١٦) ناشئ تحت ١٧ سنة، وأيضا علي لاعبي عينة البحث الأساسية وعددهم(١٦) ناشئ تحت ١٧ سنة من ناشئ استاد

- صندوق مقسم - شبكة كرة طائرة - سلم - تدريب - شريط لاصق مقاعد سويدية - أطواق - طباشير - أقماع - كرات طبية - حواجز - حواجز - شريط قياس

قوامها (١٦) ناشئي، والمشاركين في بطولة المنطقة (الدقهلية)، منهم (٨) ناشئين تحت ١٧ سنة، ذو مستوى مرتفع في أداء مهارات الكرة الطائرة، و(٨) ناشئين تحت (١٥) سنة، ذو مستوى منخفض في أداء مهارات الكرة الطائرة، تم حساب الفروق بين المجموعة المميزة، وغير المميزة، للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو موضح بالجدول أرقام (١٠)، (١١).

المنصورة، وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

أولاً : صدق الاختبارات (البدنية - المهارية)

تم إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية، والمهارية، قيد البحث، وقد استخدم الباحثون طريقة صدق التمايز من خلال من خلال تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تطبيق الاختبارات على عينة من ناشئي تحت ١٧ سنة بنادي الحوار،

جدول (١٠): صدق التمايز للاختبارات البدنية (ن = ٢ - ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة (ن = ١٦)		المجموعة المميزة (ن = ١٦)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت- المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±		
١	العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	ثانية	١٠.٠٩١	١.٩٢١	٧.٠٩١	١.١٣٦	٣.٠٠٠	*٤.٤٥٨
٢	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	مرة	٢٥.٥٤٥	٤.١٠٨	٤١.٤٥٥	٣.٩٥٩	١٥.٩٠٩	*٩.٢٤٩
٣	تمرير كرة طائرة علي الحائط بيد واحدة لمدة ٢٥ ث	مرة	٢١.٨١٨	٣.٢٥٠	٢٥.١٨٢	٠.٦٠٣	٣.٣٦٤	*٣.٣٧٥
٤	التصويب علي الدوائر المتداخلة	درجة	٢.٣٦٤	١.٠٢٧	٣.٥٤٥	٠.٦٨٨	١.١٨٢	*٣.١٧٢
٥	الجري مختلف الأبعاد ٩-٣-٦-٣-٩	ثانية	١٠.٦٣٦	٢.٢٤٨	٨.٥٤٥	٠.٨٢٠	٢.٠٩١	*٢.٨٩٨
٦	مدي مرونة الجذع والرقبة	بوصة	٢٦.٦٣٦	٣.٦٤١	١٨.٨١٨	١.٤٠١	٧.٨١٨	*٦.٦٤٧
٧	الوثب العمودي (سارجينت)	سم	٥١.٥٤٥	٥.١٨٤	٧٢.٥٤٥	٣.٣٥٧	٢١.٠٠٠	*٥.٩٠٧
٨	رمي كرة طبية وزن ٢ كجم	متر	٣.٥٤٥	١.٠٣٦	٨.٨١٨	٠.٦٤٣	٥.٢٧٣	*١٧.٠٦٤

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٦٩٧

أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل علي صدق الاختبارات البدنية.

يتضح من جدول (١٠): وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية، حيث

جدول (١١): صدق التمايز للاختبارات المهارية (ن = ٢ - ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة (ن = ١٦)		المجموعة المميزة (ن = ١٦)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت- المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±		
١	الضرب الساحق الخطي من مركز ٤×مركز ١	درجة	١.٤٥٥	٠.٦٨٨	٣.٥٤٥	٠.٥٢٢	٢.٠٩١	*٨.٠٣٢
٢	الضرب الساحق القطري من مركز ٤×مركز ٥	درجة	١.٤٥٥	٠.٩٣٤	٣.٢٧٣	٠.٧٨٦	١.٨١٨	*٤.٩٣٩
٣	الضرب الساحق الخطي من مركز ١×مركز ٥	درجة	٢.٠٠٠	٠.٨٩٤	٣.١٨٢	٠.٧٥١	١.١٨٢	*٣.٣٥٧
٤	الضرب الساحق القطري من مركز ١×مركز ١	درجة	١.٨١٨	٠.٨٧٤	٣.٠٩١	٠.٧٠١	١.٢٧٣	*٣.٧٦٩

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٦٩٧

مميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات المهارية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية

يتضح من جدول (١١): وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين المجموعة الغير

تأثير تدريبات سرية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء ...

الاستطلاعية قوامها (١٦) ناشئ من نفس مجتمع البحث، ومن خارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة، وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث، كما هو موضح بالجدول أرقام (١٢)، (١٣).

عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل علي صدق الاختبارات المهارية.

ثانياً : ثبات الاختبارات (البدنية – المهارية)

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية، والمهارية، قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق Test-Retest ، وقد استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة

جدول (١٢): ثبات الاختبارات البدنية (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		أعادة التطبيق		قيمة "ن" المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-	
١	العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	ثانية	١.٩٢١	١.٩٢١	١.٥٦٧	١.٥٦٧	*٠.٩٨٥
٢	الجلوس من الرفود مع ثني الركبتين	مرة	٢٥.٥٤٥	٤.١٠٨	٢٦.٠٩٠	٢.٩٤٨	*٠.٩٨٦
٣	تمرير كرة طائرة علي الحائط بيد واحدة لمدة ٢٥ ث	مرة	٢١.٨١٨	٣.٢٥٠	٢١.٣٦٠	٢.٦٥٦	*٠.٩٨١
٤	التصويب علي الدوائر المتداخلة	درجة	٢.٣٦٤	١.٠٢٧	٢.١٨٢	٠.٧٥١	*٠.٩٤٣
٥	الجري مختلف الأبعاد ٩-٣-٦-٣-٩	ثانية	١٠.٦٣٦	٢.٢٤٨	١٠.٨٢٠	١.٩٩١	*٠.٩٤٤
٦	مدي مرونة الجذع والرقبة	بوصة	٢٦.٦٣٦	٣.٦٤١	٢٦.٠٩٠	٢.٩٤٨	*٠.٩٧٢
٧	الوثب العمودي (سارجينت)	سم	٥١.٥٤٥	٥.١٨٤	٦١.٤٥٠	٣.٦٩٨	*٠.٩٤٠
٨	رمي كرة طبية وزن ٢ كجم	متر	٣.٥٤٥	١.٠٣٦	٣.١٨٢	٠.٧٥١	*٠.٨٨٩

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول (١٢): وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المجموعة التطبيق الاول، وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥؛ مما يدل علي ثبات الاختبارات البدنية

جدول (١٣): ثبات الاختبارات المهارية

(ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		أعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-	
١	الضرب الساحق الخطي من مركز ٤×مركز ١	درجة	١.٤٥٥	٠.٦٨٨	١.٥٤٥	٠.٦٨٨	*٠.٩٠٤
٢	الضرب الساحق القطري من مركز ٤×مركز ٥	درجة	١.٤٥٥	٠.٩٣٤	١.٥٤٥	٠.٦٨٨	*٠.٨٢١
٣	الضرب الساحق الخطي من مركز ١×مركز ٥	درجة	٢.٠٠٠	٠.٨٩٤	١.٩٠٩	٠.٧٠١	*٠.٩٥٧
٤	الضرب الساحق القطري من مركز ١×مركز ١	درجة	١.٨١٨	٠.٨٧٤	١.٨١٨	٠.٦٠٣	*٠.٨٨٠

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٢٦

في الاختبارات المهارية، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة

يتضح من جدول (١٣): وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المجموعة التطبيق الاول، وإعادة التطبيق

الحالة المرجوة، دون حدوث ظاهرة الحمل الزائد، أو أي إصابة.

١٢- مراعاة أن يتشابه شكل أداء التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء في رياضة الكرة الطائرة.

٣- محتوى البرنامج :

يتضمن البرنامج مجموعة من التدريبات المركبة في فترات الإعداد العام، والخاص، والإعداد للمباريات، مرفق نماذج لوحات تدريبية من البرنامج التدريبي. مرفق (٧)

٤- خطوات وضع البرنامج التدريبي:

١- قام الباحثون بعمل مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكرة الطائرة، وعلم التدريب بالإضافة إلى الدراسات العلمية المرتبطة، وذلك لتحديد الصفات البدنية العامة، والخاصة للاعبين الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة.

٢- قام الباحثون بوضع تدريبات مركبة، والتي اشتمل عليها البرنامج التدريبي.

٣- قام الباحثون بتحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باثني عشر أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من ٢٠٢١/٣/٦ م وتنتهي في ٢٧/٥/٢٠٢١ م.

٤- قام الباحثون بتحديد عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية بواقع ست وحدات تدريبية لكل من المجموعتين التجريبية، والضابطة، بحيث يتم تدريب المجموعة التجريبية الساعة الرابعة عصراً، ثم تليها المجموعة الضابطة، مع مراعاة تبادل مواعيد التدريب بين المجموعتين كل أسبوع، ومراعاة عدم اتصال تدريب المجموعتين ببعضهما.

أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥؛ مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية.

البرنامج التدريبي المقترح:

١- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على " تأثير تدريبات مركبة على تنمية بعض القدرات البدنية و مستوي أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة " تحت ١٧ سنة.

٢- أسس وضع البرنامج :

١- مراعاة الهدف من البرنامج.

٢- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.

٣- مراعاة البرنامج التدريبي المقترح للفروق الفردية لأفراد عينة البحث.

٤- توفير الامكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.

٥- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

٦- أن يتوفر عنصر التشويق للتمرينات المقترحة داخل البرنامج.

٧- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب، ومن البسيط الى المركب.

٨- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة، والحجم، وفترات الراحة.

٩- مراعاة التدرج في زيادة الشدة، وحجم الحمل.

١٠- إمكانية استخدام البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة الإعداد للموسم الرياضي.

١١- مراعاة أن تكون فترة الراحة بين التمرينات داخل البرنامج كافية للوصول بأفراد العينة إلى

و الجدول رقم (١٤) يوضح توزيع الحمل والنسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (بدني، مهاري، خططي) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي.

٥- قام الباحث بتوزيع الحمل، والنسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (بدني، مهاري، خططي) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح طبقاً للمراجع العلمية، والدراسات المرتبطة الخاصة ببرامج الكرة الطائرة،

جدول (١٤) توزيع النسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (بدني ، مهاري ، خططي) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي

المرحلة		المرحلة الأولى										المرحلة الثانية										المرحلة الثالثة	
الإعداد العام		الإعداد الخاص										الإعداد للمباريات										فترة زمنية	
٢٠٢١/٣/٦ - ٢٠٢١/٣/٢٦		٢٠٢١/٤/٣٠ - ٢٠٢١/٣/٢٧										٢٠٢١/٥/١ - ٢٠٢١/٥/٢٧										٢٠٢١/٥/٢٧ - ٢٠٢١/٥/١	
الأسابيع		الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس		الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر	
درجة الحمل	أقصى																						
	عالي																						
	متوسط																						
تشكيل دورة لعمال الأسبوعية		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦		١٥:٦	
زمن الاحماء		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق		٩٥ق	
الإعداد البدني	النسبة المئوية	٦٥%		٦٠%		٥٠%		٤٥%		٤٠%		٣٥%		٣٠%		٢٠%		١٥%		١٠%		١٠%	
	الدقائق	٤٨٠.٣٠		٤٦٨.٨		٣٩٠		٢٤٥		٣٥١		٣٦٠		٢٤١.٣٠		٣١٥		٢٧٠		١١٧		٩٠	
الإعداد المهاري	النسبة المئوية	٢٥%		٢٥%		٣٠%		٣٠%		٣٥%		٣٥%		٣٥%		٣٥%		٣٠%		٢٠%		٢٠%	
	الدقائق	١٠٢.٣٠		٩٥		٢٣٤		٢٠٧		٢٧٣		٣١٥		٢٤١.٣٠		٢٧٠		٢٧٠		١٥٦		٩٥	
الإعداد الخططي	النسبة المئوية	١٠%		١٥%		٢٠%		٢٠%		٢٥%		٢٥%		٣٠%		٣٥%		٤٠%		٦٥%		٨٠%	
	الدقائق	٦٩		١١٧		١٥٦		١٣٨		١٥٦		٢٢٥		٢٠٧		٣١٥		٣٦٠		٤١٤		٧٢٠	
الإجمالي		٦٩٠		٧٨٠		٧٨٠		٦٩٠		٧٨٠		٩٠٠		٦٩٠		٩٠٠		٦٩٠		٧٨٠		٩٠٠	
زمن الجزء الختامي		٦٠		٦٠		٦٠		٦٠		٦٠		٦٠		٦٠		٦٠		٦٠		٦٠		٦٠	

استاد المنصورة الرياضي بالمنصورة، واستغرقت هذه القياسات (٣) أيام، واشتملت على: السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي- الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية، والجدول التالي يوضح ترتيب إجراء تلك الاختبارات، حيث يتم ترتيبها وفق مستوى صعوبة أدائها، وعدم التأثير السلبي لبعضها على نتائج الأخرى، وذلك من خلال إعطاء فترات راحة بينية تسمح باستعادة الشفاء، وقدرة اللاعبين على الإنجاز والأداء.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٢١/٣/١م إلى ٢٠٢١/٦/٦م وفقاً لما يلي:

١- القياسات القبليّة:

زمن الاحماء، وزمن الجزء الختامي، خارج الوحدة التدريبية.

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٢١/٣/١م إلى ٢٠٢١/٣/٤م على كل من المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية بملعب

جدول (١٥): ترتيب إجراء اختبارات البحث "القياس القبلي"

اليوم	التاريخ	ترتيب الاختبارات
الاثنين	٢٠٢١/٣/١م	القياسات الانثروبومترية
الثلاثاء	٢٠٢١/٣/٢م	إختبارات الضرب الساحق قيد البحث
الأربعاء	٢٠٢١/٣/٣م	إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

٢- تنفيذ البرنامج:
المجموعتين كل أسبوع، وكذلك عدم اتصال تدريب المجموعتين ببعضهما.

٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد مجموعتي البحث في الفترة من ٢٠٢١/٦/٤م إلى ٢٠٢١/٦/٥م، وقد روعى أن تتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة، وذلك لمدة ثلاث شهور في الفترة من ٢٠٢١/٣/٦م إلى ٢٠٢١/٥/٢٧م، بواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع من يوم السبت حتى الخميس، والجمعة راحة سلبية، على أن يتم تدريب المجموعة التجريبية الساعة الرابعة عصراً، ثم تليها المجموعة الضابطة، مع مراعاة تبادل مواعيد التدريب بين

جدول (١٦): ترتيب إجراء اختبارات البحث "القياس البعدي"

اليوم	التاريخ	ترتيب الاختبارات
الجمعة	٢٠٢١/٦/٤م	إختبارات الضرب الساحق قيد البحث
السبت	٢٠٢١/٦/٥م	إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

المعالجات الإحصائية:

- معامل الالتواء.
- اختبار(ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.
- اختبار(ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي- بعدي).
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:**عرض نتائج البحث:**

عرض نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق:

تأسست المعالجات الإحصائية للبحث على ايجاد الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية، والمهارية، قيد البحث، وأيضاً ايجاد الصدق، والثبات للمتغيرات البدنية، والمهارية، قيد البحث، وقد قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، و أساليب التحليل الإحصائي التالية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

جدول (١٧): دلالة الفروق ونسب التغير بين القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسب التغير %
		ع±	س-	ع±	س-			
١	السرعة الانتقالية	٢,٠٧٠	١١,٥٠٠	١,٦٨٥	١١,٣٧٥	٠,١٢٥	٠,٥٥٢	٪١,٠٨٧
٢	تحمل القوة لعضلات البطن	٤,٣٧٣	٢٦,٣٧٥	١,٩٠٩	٢٩,٧٥٠	٣,٣٧٥	*٢,٥٥٣	٪١٢,٧٩٦
٣	التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة	٢,٥٣٢	٢١,٨٧٥	١,٣٠٩	٢٤,٠٠٠	٢,١٢٥	*٢,١٤٧	٪٩,٧١٤
٤	دقة الرمي	٠,٦٤١	١,٨٧٥	٠,٧٤٤	٢,٣٧٥	٠,٥٠٠	١,٣٢٣	٪٢٦,٦٦٧
٥	الرشاقة	٢,٠٧٠	١١,٥٠٠	٠,٩١٦	١٠,٣٧٥	١,١٢٥	١,٦٢٤	٪٩,٧٨٣
٦	مرونة الجذع والرقبة	٤,٣٧٣	٢٦,٣٧٥	١,٤٠٨	١٨,٣٧٥	٨,٠٠٠	*٥,٠٩٦	٪٣٠,٣٣٢
٧	القدرة العضلية للرجلين	٢,٥٣٢	٥١,٨٧٥	٣,٩٦٢	٦٠,٦٢٥	٨,٧٥٠	*٦,٣٩٠	٪١٦,٨٦٧
٨	القدرة الانفجارية للذراع المفضلة	٠,٣٥٤	٣,١٢٥	٠,٥١٨	٤,٦٢٥	١,٥٠٠	*٩,١٠٣	٪٤٨,٠٠٠

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٨٩٥

المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١.٠٨٧%) الي (٤٨.٠٠٠%).

بدراسة جدول (١٧)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت"

جدول (١٨): دلالة الفروق ونسب التغير بين القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات الحاربيّة

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسب التغير %
		ع±	س-	ع±	س-			
١	دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ٤ × مركز ١	٠,٥٣٥	١,٥٠٠	٠,٣٥٤	١,٨٧٥	٠,٣٧٥	١,٤٢٦	٪٢٥,٠٠٠
٢	دقة الضرب الساحق القطري من مركز ٥ × مركز ٥	٠,٧٠٧	١,٧٥٠	٠,٧٠٧	٢,٢٥٠	٠,٥٠٠	١,٥٢٨	٪٢٨,٥٧١
٣	دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ٥ × مركز ٥	٠,٧٠٧	١,٧٥٠	٠,٦٤١	١,٨٧٥	٠,١٢٥	٠,٥٥٢	٪٧,١٤٣
٤	دقة الضرب الساحق القطري من مركز ١ × مركز ١	٠,٥٣٥	١,٥٠٠	٠,٤٦٣	١,٧٥٠	٠,٢٥٠	١,٠٠٠	٪١٦,٦٦٧

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٨٩٥

قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٧.١٤٣%) إلى (٢٨.٥٧١%).

عرض نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق:

بدراسة جدول (١٨)، يتبين: عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من

جدول (١٩): دلالة الفروق ونسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسب التغير %
		س-	ع±	س-	ع±			
١	السرعة الاحتقالية	١٠,٦٢٥	١,٩٢٣	٨,٣٧٥	٠,٩١٦	٢,٢٥٠	٢٤,٢٧٧	٢١,١٧٦%
٢	تحمل القوة لعضلات البطن	٢٦,٥٠٠	٢,٨٢٨	٤١,٢٥٠	٤,٧١٣	١٤,٧٥٠	٢٧,٩٧٦	٥٥,٦٦٠%
٣	التوافق الحركي بين الخراطين والعين والكرة	٢٢,٠٠٠	٢,٦٧٣	٢٦,٠٠٠	١,٥١٢	٤,٠٠٠	٢٣,٢٦٦	١٨,١٨٢%
٤	دقة الرمي	٢,١٢٥	٠,٦٤١	٤,١٢٥	٠,٦٤١	٢,٠٠٠	٢٦,١١٠	٩٤,١١٨%
٥	الرشاقة	١٠,٦٢٥	١,٩٢٣	٨,٧٥٠	٠,٨٨٦	١,٨٧٥	٢٢,٠٤٩	١٧,٦٤٧%
٦	مرونة الجذع والرقبة	٢٦,٥٠٠	٢,٨٢٨	١٤,٨٧٥	٠,٦٤١	١١,٦٢٥	٢١,١٢١	٤٣,٨٦٨%
٧	القدرة العضلية للرجلين	٥٢,٠٠٠	٢,٦٧٣	٧١,٦٢٥	٣,٥٤٣	١٩,٦٢٥	٢١,٠٤٩٢	٣٧,٧٤٠%
٨	القدرة الانفجارية للذراع المفضلة	٣,٥٠٠	٠,٥٣٥	٦,٥٦٣	٠,٥٦٣	٣,٠٦٣	٢٢,٥١٤	٨٧,٥٠٠%

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

المحسوبة اخبّر من قيمتها الجدولية عند مسنوي معنوية ٠,٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١٧.٦٤٧%) إلى (٩٤.١١٨%).

بدراسة جدول (١٩)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت"

جدول (٢٠): دلالة الفروق ونسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسب التغير %
		س-	ع±	س-	ع±			
١	دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ٤ × مركز ١	١,٦٢٥	٠,٧٤٤	٣,١٧٥	٠,٥١٨	١,٥٥٠	٤,٧٨٢	٩٥,٣٨٥%
٢	دقة الضرب الساحق القطري من مركز ٤ × مركز ٥	١,٦٢٥	٠,٧٤٤	٣,٠٥٠	٠,٧٠٧	١,٤٢٥	٢٦,١٧٧	٨٧,٦٩٢%
٣	دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ١ × مركز ٥	١,٨٧٥	٠,٦٤١	٣,١٢٥	٠,٦٤١	١,٢٥٠	٣,٩٨٩	٦٦,٦٦٧%
٤	دقة الضرب الساحق القطري من مركز ١ × مركز ١	١,٨٧٥	٠,٣٥٤	٣,٠٠٠	٠,٧٥٦	١,١٢٥	٤,٩٦٥	٦٠,٠٠٠%

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

تأثير تدريبات سرية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء ...

معنوية ٠,٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٦٠.٠٠٠%) إلى (٩٥.٣٨٥%).
عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التطبيق:

بدراسة جدول (٢٠)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات قبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي

جدول (٢١): دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة (ن = ٨)		المجموعة التجريبية (ن = ٨)		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-		
١	السرعة الانتقالية	١١,٣٧٥	١,٦٨٥	٨,٣٧٥	٠,٩١٦	٣,٠٠٠	*٤,٤٢٤
٢	تحمل القوة لعضلات البطن	٢٩,٧٥٠	١,٩٠٩	٤١,٢٥٠	٤,٧١٣	١١,٥٠٠	*٦,٣٩٧
٣	التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة	٢٤,٠٠٠	١,٣٠٩	٢٦,٠٠٠	١,٥١٢	٢,٠٠٠	*٢,٨٢٨
٤	دقة الرمي	٢,٣٧٥	٠,٧٤٤	٤,١٢٥	٠,٦٤١	١,٧٥٠	*٥,٠٤١
٥	الرشاقة	١٠,٣٧٥	٠,٩١٦	٨,٧٥٠	٠,٨٨٦	١,٦٢٥	*٣,٦٠٦
٦	مرونة الجذع والرقبة	١٨,٣٧٥	١,٤٠٨	١٤,٨٧٥	٠,٦٤١	٣,٥٠٠	*٦,٤٠٠
٧	القدرة العضلية للرجلين	٦٠,٦٢٥	٣,٩٦٢	٧١,٦٢٥	٣,٥٤٣	١١,٠٠٠	*٥,٨٥٤
٨	القدرة الانفجارية للذراع المفضلة	٤,٦٢٥	٠,٥١٨	٦,٥٦٣	٠,٥٦٣	١,٩٣٨	*٣,٤٦٧

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦١

البدنية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

بدراسة جدول (٢١)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

جدول (٢٢): دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة (ن = ٨)		المجموعة التجريبية (ن = ٨)		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-		
١	دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ٤ × مركز ١	١,٨٧٥	٠,٣٥٤	٣,١٧٥	٠,٥١٨	١,٣٠٠	*٦,٧٦٩
٢	دقة الضرب الساحق القطري من مركز ٤ × مركز ٥	٢,٢٥٠	٠,٧٠٧	٣,٠٥٠	٠,٧٠٧	٠,٨٠٠	*٢,٨٢٨
٣	دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ١ × مركز ٥	١,٨٧٥	٠,٦٤١	٣,١٢٥	٠,٦٤١	١,٢٥٠	*٣,٩٠١
٤	دقة الضرب الساحق القطري من مركز ١ × مركز ١	١,٧٥٠	٠,٤٦٣	٣,٠٠٠	٠,٧٥٦	١,٢٥٠	*٣,٩٨٩

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦١

المهارية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

بدراسة جدول (٢٢)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

جدول (٢٣): فروق نسب التغير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية

(ن=١ ن=٢ ن=٨)

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة (ن = ٨)	المجموعة التجريبية (ن = ٨)	فروق نسب التغير
١	السرعة الانتقالية	٪١,٠٨٧	٪٢١,١٧٦	٪٢٠,٠٨٩
٢	تحمل القوة لعضلات البطن	٪١٢,٧٩٦	٪٥٥,٦٦٠	٪٤٢,٨٦٤
٣	التوافق الحركي بين الذراعين والعيون والكرة	٪٩,٧١٤	٪١٨,١٨٢	٪٨,٤٦٨
٤	دقة الرمي	٪٢٦,٦٦٧	٪٩٤,١١٨	٪٦٧,٤٥١
٥	الرشاقة	٪٩,٧٨٣	٪١٧,٦٤٧	٪٧,٨٦٤
٦	مرونة الجذع والرقبة	٪٣٠,٣٣٢	٪٤٣,٨٦٨	٪١٣,٥٣٦
٧	القدرة العضلية للرجلين	٪١٦,٨٦٧	٪٣٧,٧٤٠	٪٢٠,٨٧٣
٨	القدرة الانفجارية للذراع المفضلة	٪٤٨,٠٠٠	٪٨٧,٥٠٠	٪٣٩,٥٠٠

فروق هذه النسب ما بين (٧.٨٦٤%) إلى (٦٧.٤٥١%).

بدراسة جدول (٢٣)، يتبين: وجود فروق بين نسب للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت

جدول (٢٤): فروق نسب التغير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية

(ن=١ ن=٢ ن=٨)

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة (ن = ٨)	المجموعة التجريبية (ن = ٨)	فروق نسب التغير
١	دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ٤ × مركز ١	٪٢٥,٠٠٠	٪٩٥,٣٨٥	٪٧٠,٣٨٥
٢	دقة الضرب الساحق القطري من مركز ٤ × مركز ٥	٪٢٨,٥٧١	٪٨٧,٦٩٢	٪٥٩,١٢١
٣	دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ١ × مركز ٥	٪٧,١٤٣	٪٦٦,٦٦٧	٪٥٩,٥٢٤
٤	دقة الضرب الساحق القطري من مركز ١ × مركز ١	٪١٦,٦٦٧	٪٦٠,٠٠٠	٪٤٣,٣٣٣

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية، ومهارة الضرب الساحق قيد البحث لناشئ الكرة الطائرة.

بدراسة جدول (٢٤)، يتبين: وجود فروق بين نسب للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت فروق هذه النسب ما بين (٣.٣٣٣%) إلى (٧٠.٣٨٥%).

بعض القدرات البدنية، و المهارية ولكنه لا يستفيد من التدريبات المركبة(بدنية- مهارية)أو الموجهة إلى تنمية مكونات اللياقة البدنية و المهارية معًا - مركبة- بهدف تحسين التكنيك، وبالتالي تحسين الأداء الخططي "التكتيك"، وهو المحصلة النهائية المرجوة من العملية التدريبية؛ كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية، ولعل مقدار التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي هو الفيصل بين تقدم المجموعتين.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية، ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق- قيد البحث- لصالح القياس البعدي " قد تحقق.

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية، ومهارة الضرب الساحق قيد البحث لناشئ الكرة الطائرة.

أظهرت نتائج الدراسة في جدول(١٩)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية(٠,٠٥) في المتغيرات البدنية(السرعة الانتقالية، تحمل القوة لعضلات البطن، التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة، دقة الرمي، الرشاقة، مرونة الجذع والرقبة، القدرة العضلية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراع المفضلة)؛ مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بدرجة دالة إحصائية.

كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول(٢٠)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية(٠,٠٥) في متغيرات الأداءات المهارية

أظهرت نتائج الدراسة في جدول(١٧)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية(٠,٠٥) في المتغيرات البدنية(السرعة الانتقالية، تحمل القوة لعضلات البطن، التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة، دقة الرمي، الرشاقة، مرونة الجذع والرقبة، القدرة العضلية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراع المفضلة)؛ مما يشير إلى تحسن المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بدرجة دالة إحصائية.

كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول(١٨)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية(٠,٠٥) في متغيرات الضرب الساحق قيد البحث(دقة الضرب من مركز ٤×مركز ١، دقة الضرب من مركز ٤×مركز ٥، دقة الضرب من مركز ١×مركز ٥، دقة الضرب من مركز ١×مركز ١)؛ مما يشير إلى عدم تحسن المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بدرجة دالة إحصائية.

ويعزي الباحثون سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي في بعض القدرات البدنية لناشئ الكرة الطائرة إلى أن تطبيق البرنامج المتبع(التقليدي)احتوى على طرق وأساليب التدريب على المتغيرات البدنية بصورة منفردة، مما ساهم في تحسن بعض المكونات البدنية، إلا أنه لم يؤدي إلي تحسن الأداءات المهارية الساحقة بالشكل الأمثل، والمرجو الوصول إليه؛ ومما لاشك فيه أن البرنامج التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" والمتبع في معظم الأندية ومراكز الشباب ويستخدم أساليب التدريب علي المكونات البدنية و الأداءات المهارية الساحقة بصورة منفردة أو "مستقلة"، هو برنامج يتبعه معظم المدربين ويؤدي أيضا إلى حدوث تنمية في

السالفة الذكر في أن البرنامج التدريبي والذي اشتمل علي تدريبات مركبة (بدنية - مهارية) قد أثر بالإيجاب في تطوير القدرات البدنية بصفة عامة، وبعض القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالضرب الساحق، كما أن التدريبات المركبة (بدنية - مهارية) لها أثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الفنية والتي منها "الإعداد والإرسال والضرب الساحق" وجميعهم متغيرات الأداءات المهارية الساحقة قيد البحث، كما اتفقت نتائج البحث مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "علي حسن يوسف الموسوي (٢٠١٨م) (١٩)"، في أن استخدام التدريبات المركبة (بدنية - مهارية) بطريقة التدريب الفئري (مرتفع- منخفض) الشدة قد ساهمت في رفع مستوى الأداء المهاري لناشئ الكرة الطائرة.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية، ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق- قيد البحث- لصالح القياس البعدى " قد تحققت.

مناقشة دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية، ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق قيد البحث لناشئ الكرة الطائرة.

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢١)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، تحمل القوة لعضلات البطن، التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة، دقة الرمي، الرشاقة، مرونة الجذع والرقبة، القدرة العضلية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراع المفضلة) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الساحقة) دقة الضرب من مركز ٤×مركز ١، دقة الضرب من مركز ٤×مركز ٥، دقة الضرب من مركز ١×مركز ٥، دقة الضرب من مركز ١×مركز ١) ؛ مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بدرجة دالة إحصائية.

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في بعض القدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق قيد البحث، لناشئ الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية ؛ مما يعمل على التحسن المستمر في مستوى الأداء المهاري ومنها الضرب الساحق قيد البحث.

ويرجع الباحثون هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح، والذي اشتملت محتوياته على تدريبات مركبة (بدنية- مهارية) مقننة لتنمية بعض القدرات البدنية و مهارة الضرب الساحق قيد البحث، في فترات الإعداد الثلاث، هذه التدريبات المركبة (بدنية - مهارية) منبثقة من متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة، ومناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك علي تطوير القدرات البدنية و مستوى مهارة الضرب الساحق (قيد البحث).

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة كلاً من "أفراح سعيد محمد (٢٠٠٨م) (٤)، رافع الكبيسي، نداء ياسر العبيدي، وسن جاسم محمد حسن (٢٠١٣م) (١١)، ناهدة عبد زيد الدليمي، ثامر رشيد حسن، شهبال صلاح الدين أحمد (٢٠١٤م) (٣٠)، محمد عوفى راضي (٢٠١٤م) (٢٦)، وسام صلاح عبد الحسين، ماجد حميد (٢٠١٦م) (٣١)، علي حسن يوسف الموسوي (٢٠١٨م) (١٩)، فؤاد عبد اللطيف غيدان (٢٠٢٠م) (٢٠)"، حيث اتفقت نتائج الدراسات

المهارية) المركبة المقتننة في تطوير القدرات البدنية المتعددة، ومن ثم أدت إلي تطوير مستوي الأداء المهاري، كما أنه يوجد علاقة ارتباطية بين تنمية وتطوير القدرات البدنية، والارتقاء بمستوي الأداء المهارة الساحة.

وهو ما اتفق عليه الباحثون أيضاً مع "Forthomme B et al" (٢٠٠٥) (٣٤)؛ حيث ذكر أن هناك علاقة ما بين قدرة اللاعب علي الفز العمودي المتكرر، والقدرة علي أداء الضرب الساق بكفاءة، وهو ما يميز اللاعب المتميز عن غيره، وهذا ما تظهره البرامج التدريبية المقتننة التي تتناسب مع المرحلة السنبة.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية، ومستوي أداء مهارة الضرب الساق - قيد البحث- لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية" قد تحقق.

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في نسب التغير "التحسن" في بعض القدرات البدنية ومهارة الضرب الساق قيد البحث لناشئ الكرة الطائرة يوضح جدول رقم (٢٣)، نسبة التحسن "التغير" بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية - (السرعة الانتقالية، تحمل القوة لعضلات البطن، التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة، دقة الرمي، الرشاقة، مرونة الجذع والرقبة، القدرة العضلية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراع المفضلة) - قيد البحث- حيث تراوحت فروق هذه

في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢٢)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء المهارة الساحة (دقة الضرب من مركز ٤×مركز ١، دقة الضرب من مركز ٤×مركز ٥، دقة الضرب من مركز ١×مركز ٥، دقة الضرب من مركز ١×مركز ١) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارة لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

ويعزي الباحثون هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح، والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية اشتمل على تدريبات مركبة (بدنية - مهارة) مقتننة لتنمية بعض القدرات البدنية والتي بدورها تسهم في الاقتصاد في الجهد والوقت، وعدم الإحساس بالتعب والملل من جانب الناشئين، وتساهم هذه التدريبات في الارتقاء بالمستوي المهاري والخططي للناشئ.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من "شهباء أحمد العزاوي" (٢٠٠٢م) (١٢)، باسم حسن غازي" (٢٠١٣م) (٢٤)، في أن البرنامج التدريبي المقترح أثر علي القدرات البدنية، والمهارة، وجاءت نسب التحسن في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث ساهمت التدريبات (البدنية-

النسب ما بين (٧.٨٦٤%) إلى (٦٧.٤٥١%) لصالح المجموعة التجريبية.

ويشير جدول رقم (٢٤)، والذي يوضح نسبة التحسن "التغير" بين المجموعتين التجريبتية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مهارة الضرب الساحق (دقة الضرب من مركز ٤×مركز ١، دقة الضرب من مركز ٤×مركز ٥، دقة الضرب من مركز ١×مركز ٥، دقة الضرب من مركز ١×مركز ١) - قيد البحث- حيث تراوحت فروق هذه النسب ما بين (٣.٣٣٣%) إلى (٧٠.٣٨٥%) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحثون هذا التحسن "التغير" الحادث للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية، والمتغيرات البدنية، ومستوي الأداءات المهارية الساحقة - قيد البحث- إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لدي المجموعة التجريبية (عينة البحث)، وأيضاً إلى أن عملية التدريب تنمية وتطور للقدرات البدنية المختلفة ومن ثم قدرة الناشئ علي أداء الحمل البدني بكفاءة عالية، واقتصاد في الجهد.

ويتفق ذلك مع ما ذكره " طارق ضايح محمد" (٢٠١٤م) (١٣)، في أن البرنامج التدريبي المقترح أثر علي القدرات البدنية، ومهارة الضرب الساحق، و جاءت نسب التحسن في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية أفضل بكثير عن نتائج المجموعة الضابطة، كما أن وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية الخاصة للمجموعة التجريبية جاء نتيجة استخدام تدريبات (بدنية - مهارية) مركبة مقننة ساهمت في تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في القياسات البعدية.

ومما تقدم نجد أن الفرض الرابع للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة

التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية، و مستوي أداء مهارة الضرب الساحق - قيد البحث- لصالح المجموعة التجريبية" قد تحقق.

استخلاصات البحث وتوصياته:

أ- استخلاصات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن للباحثين استنتاج ما يلي:

١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات المركبة تأثيراً إيجابياً على معدل التغير للقدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق قيد البحث.

٢- تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق قيد البحث.

٣- تباينت فروق نسب التغير في القدرات البدنية قيد البحث لدى المجموعتين، وكانت فروق نسب التغير أفضل عند المجموعة التجريبية؛ حيث تراوحت بين ١٧.٦٤٧% لمتغير الرشاقة و ٩.٧٨٣% لنفس المتغير للمجموعة الضابطة، وكان الفرق في فروق نسب التغير ٧.٨٦٤% لصالح المجموعة التجريبية، وأيضاً تراوحت فروق نسب التغير لمتغير دقة الرمي بين ٩٤.١١٨% لصالح المجموعة التجريبية و ٢٦.٦٦٧% لنفس المتغير للمجموعة الضابطة، وكان الفرق في فروق نسب التغير ٦٧.٤٥١% لصالح المجموعة التجريبية، وقد جاءت باقي نتائج الإختبارات من حيث فروق نسب التغير في صالح المجموعة التجريبية.

٣- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات المركبة، ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب، بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات الرسمية، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية، والتنوع، والاختلاف؛ وبما يتناسب مع المرحلة السنية.

٤- مراعاة خصائص النمو عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم المهارية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

٥- إجراء دراسات مماثلة مع إضافة المتغيرات التالية:

أ- تنفيذ البرنامج المقترح على مهارة أخرى من مهارات الكرة الطائرة.

ب- تطبيق البحث على مراحل سنية أخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م) "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد التاسع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين (٢٠٠١م) "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة.

أحمد سلامة صابر (١٩٩٩م) "برنامج مهاري مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعبين كرة السلة"، رسالة دكتوراه، غير

٤- وبالنسبة لمهارة الضرب الساحق فقد تفاوتت فروق نسب التغير لكل متغير حيث تراوحت بين ٦٠.٠٠٠% لمتغير دقة الضرب الساحق القطري من مركز ١×مركز ١ للمجموعة التجريبية، و١٦.٦٦٧% لنفس المتغير للمجموعة الضابطة، وكان الفرق في فروق نسب التغير ٤٣.٣٣٣% لصالح المجموعة التجريبية وأيضاً تراوحت نسب التحسن لمتغير دقة الضرب الساحق الخطي من مركز ٤×مركز ١ بين ٩٥.٣٨٥% لصالح المجموعة التجريبية و٢٥.٠٠٠% لنفس المتغير لصالح المجموعة الضابطة، وكان الفرق في معدل التغير ٧٠.٣٨٥% لصالح المجموعة التجريبية، وقد جاءت نتائج باقي المتغيرات من حيث فروق نسب التغير في صالح المجموعة التجريبية.

٥- تنمية القدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق قيد البحث من خلال التدريبات المركبة أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهاري، وبالتالي تطور النواحي الخطئية، ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة، واستغلاله الإستغلال الأمثل في تطوير التدريب، والارتقاء بالمستوى المهاري كمحصلة نهائية.

ب- توصيات البحث:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وما تم استنتاجه من تلك النتائج، يوصى الباحثون بما يلي:

١- تطبيق برنامج التدريبات المركبة المقترح لتنمية القدرات البدنية، ومهارة الضرب الساحق بهدف تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة.

٢- الاهتمام بوجود التدريبات المركبة داخل البرنامج التدريبي و وحدات تدريب الكرة الطائرة.

التراكمات والتحديات" المجلد الأول" ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

خالد محمد زيادة (٢٠٠٠م) "تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة والمكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لنشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

رافع الكبسي، نداء ياسر العبيدي، وسن جاسم محمد حسن (٢٠١٣م) "تأثير تمارين مركبة بدنية مهارية بالكرة الطائرة على تنمية بعض عمليات الأداء العقلي"، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (١٢)، العدد (٢٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

شهباء أحمد العزاوي (٢٠٠٢م) "بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.

طارق ضايح محمد (٢٠١٤م) "تأثير تمارين توافقية مهارية في تطوير دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة"، مجلة سر من رأي، المجلد (١٠)، العدد (٣٩)، جامعة سامراء، العراق.

طلحة حسام الدين (١٩٩٣م) "الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية"، دار الفكر العربي ، القاهرة.

عبد العاطي عبد الفتاح السيد (١٩٩٣م) "التحليل العملي لبعض اختبارات قياس دقة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير،

منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

أفراح سعيد محمد (٢٠٠٨م) "تأثير تمارين مركبة على مناطق الجهد في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة"، ماجستير، كلية التربية الرياضية، ميسان، العراق.

إلين وديع فرج (١٩٨٩م) "الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب"، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

أميرة محمد أمير البارودي (١٩٩٢م) "برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على مستوى بعض المهارات في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.

إيهاب أحمد إسماعيل (١٩٩٦م) "تأثير اختلاف حمل التدريب الرياضي في السباحة على بعض متغيرات الجهاز الدوري خلال الموسم التدريبي"، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

إيهاب محمد عبد الفتاح (١٩٩٢م) "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية على الأداء المهاري للناشئين تحت (١٢ سنة) في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

إيهاب محمد عبد الفتاح (١٩٩٣م) "تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع الكفاءة البدنية للاعبين الكرة الطائرة"، المجلة العلمية للتربية البدنية ، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية "

محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧م) "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي"، ط ١، دار المعارف، القاهرة.

محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) "اختبارات الأداء الحركي"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

محمد صبحي حسانين حمدي عبد المنعم الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧م) "الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني - مهاري - معرفي - نفسي)"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

محمد عوفي راضي (٢٠١٤م) "تأثير تمارين مركبة تخصصية وفق تكرار الأداء في المباريات في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٤)، العدد (٢)، العراق.

منصور جميل الغنبي، صباح عدي عبد الله، صادق ذياب الجنابي (١٩٩٠م) "الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال"، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

ناهدة عبد زيد الدليمي، ثائر رشيد حسن، شهال صلاح الدين أحمد (٢٠١٤م) "تأثير تمارين مركبة (بدنية مهارة) مدعمة بأدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة"،

غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، بورسعيد.

عبد العاطي عبد الفتاح السيد (١٩٩٨م) "تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئ الكرة الطائرة على تنمية بعض الأدعاءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (١٩٩٥م)"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد للبنين، جامعة قناة السويس.

عبد العاطي عبد الفتاح السيد (٢٠١٢م) "اللياقة البدنية" الإعداد البدني "مكتبة القرية الأولمبية، شارع الإيمان، المنصورة.

علي حسنين حسب الله، علي مصطفى طه، حازم عبد المحسن الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة. جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٩م.

علي حسن يوسف الموسوي (٢٠١٨م) "تأثير تمارين مركبة بمنهجين مختلفين في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة"، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد (٥٦)، العدد ١٨١٨-١٥٠٣، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق.

فؤاد عبد اللطيف غيدان (٢٠٢٠م) "تأثير تمارين مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الفنية بالكرة الطائرة لدى لاعبي الشباب بأعمار (١٧-١٩)"، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد (٢)، العدد (١)، العراق.

محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) "علم التدريب الرياضي"، ط ١٣، دار المعارف للنشر، القاهرة.

33. Hertogh & Hue (2002) Jump evaluation of elite volleyball players using two methods: jump power equation and force platform. J Sports Med Phys Fitness, 42:300-3.
34. Ian Taylor with David Vear (1998) Taylor on hockey first published, Greater House, London.
35. Jhon Kassel (1997) Coahin youth volley ball, second edition, U.S.A.
36. Jim Kestner (1997) Coaching Youth Volleyball American sport education program. 2nd edition. 1993- 1997. By human kinetics publishers.
37. Marc Evans (1997) Endurance Athlete's Edge, Human Kinetics, U.S.A.
38. Montoye, Henry, J: (1978) An introduction to Measurement in physical education, Allyn and Bacon, Inc. London.

المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة،
المجلد (١)، العدد (٢).

وسام صلاح عبد الحسين، ماجد حميد (٢٠١٦م)
"تأثير تمارينات (بدنية- مهارية) في تطوير القوة
السريعة، ودقة أداء الضرب الساحق القطري
للطلاب بالكرة الطائرة"، مجلة كربلاء لعلوم
التربية الرياضية، المجلد (٢)، العدد (٤)، كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء،
العراق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

30. Darlen Kluka (1996) Volleyball
third Edition Brown Beneh Mark.
31. Darlene A. Kluka And peter j.
Dunn (1996)
32. Forthomme, Croisier JL, Ciccarone
G, Crielaard JM, Cloes M. (2005)
Sports and fitness series of volley
ball " a time mirror company
higher education group, Inc.
- Factors correlated with volleyball
spike velocity. Am J Sports Med
Oct ; (33) 10:1513-9. E pub Jul 11.

ABSTRACT

The effect of complex exercises on developing some physical abilities and the level of performance of the crushing skill of volleyball juniors

ELmarzoky Mohamed Gado

PhD researcher in Sports training department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr. Sherif Mahrous Kandil

Professor Assistant in Sports training department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

PROF .Dr. Ehab Ahmed Mansour

Professor of sports physiology In health sciences
department Faculty of Physical Education
Mansoura University

PROF. Dr. Khaled Mohamed Zuadah

Professor of volleyball training head of sports training
department Faculty of sports education
Mansoura University

The research aims to identify “the effect of complex exercises on developing some physical abilities and the level of performance of the crushing skill of volleyball juniors.” The researcher used the experimental method, and a sample of (16) youths was deliberately selected from the volleyball juniors under 17 years old at the Mansoura Stadium Youth Center, and they were divided into two equal groups, one of them is experimental, and the other is a control group, each of which consists of (8) juniors, and the proposed training program showed a positive effect. On the physical abilities and the skill of crushing striking, - under discussion - The researcher recommended the need to pay attention to the compound exercises within the training programs, taking into account the codification of these exercises in proportion to the age, and the need to take advantage of the complex exercises program under discussion in developing the physical abilities and various skills in volleyball, including the skill of crushing beating, in order to raise the skill level For volleyball players.