

تأثير تدريبات المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة بدولة الكويت

أ.م.د/ شريف محروس قنديل

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

الباحث/ فهد عبدالله سعود العقيل

باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.د/ خالد محمد زيادة

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

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة من لاعبي نادي كاظمة الرياضي لكرة الطائرة في المرحلة السنوية تحت ٢٠ سنة والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة الطائرة موسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وبلغ إجمالي عدد العينة الأساسية (١٢) لاعب، أما عينة الدراسة الاستطلاعية فتم إختيار (٣٦) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية التالية: اختبار الوثب العمودي من الثبات- اختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم - اختبار الجري الزجاجي بارو - اختبار الجري ٨٠٠ متر - اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية، واختبار دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة - اختبار مهارة الاستقبال- اختبار دقة التمير من الأعلى - اختبار دقة الضرب الساحق الخطي - اختبار دقة الدفاع عن الملعب - اختبار مهارة حائط الصد الهجومي، وقد اسفرت نتائج البحث عن: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

المقدمة ومشكلة البحث:

دقيق، إذ أنها تحتوي على قواعد رسمية متعددة ينبغي على المدرب واللاعبين الالتزام بها بشكل جيد في المباريات(33: ٤٤٣).

كما أن الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي لها خصائص مختلفة تميزها عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، لذا تقدمت هذه اللعبة بخطوات ملموسة في السنوات الأخيرة في البطولات العالمية والأولمبية، وهذا يعود إلى متغيرات وجوانب عدة أدركتها الدول المتقدمة في هذه اللعبة وأخضعتها للبحث والدراسة(47: ٢٠).

ويشير رياض خليل خماس(٢٠١٢م) أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي لها مهاراتها الأساسية ومنها المهارات المختلفة كالإرسال واستقبال الإرسال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب، وهذه الفريق وخسارته للأشواط، كما أنها تحتاج إلى تنميتها بشكل خاص من خلال عمل تدريبات وتدرجات مؤثرة على هذه المهارات حتى يصبح الأداء الفني المستخدم ذو إنتاجية عالية(17: ٢٩).

ويذكر محمد لطفى السيد(٢٠١١م) أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تتطلب قدرات مهارية خاصة؛ حيث نالت هذه اللعبة اهتمامات العديد من الدارسين والباحثين على مستوى العالم وفي مجالات متعددة ولا سيما

مجال التدريب والمنافسة من خلال استخدام الأساليب العلمية المتميزة، وما زالت الأبحاث العلمية مستمرة لتحسين أساليب الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والخططي والوظيفي والنفسي للاعبين الكرة الطائرة(٤١: ٨٦).

تحتل لعبة الكرة الطائرة مكاناً متميزاً بين الألعاب الجماعية، فهي لعبة رئيسية في البطولات الدولية والقارية والدورات الأولمبية وكذلك الهيئات الإقليمية، كما تُعد من الألعاب التي تمارس بغرض المنافسة والترويح، مما جعل ممارسيها من الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين، كما تُلعب في كل فصول السنة وذلك في الهواء الطلق وفي الصالات المغلقة نهاراً وليلاً تحت الأضواء، وتمتاز بعدم وجود الاحتكاك الجسمي بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس أغلب الأنشطة الرياضية الأخرى.

وتتميز مباريات الكرة الطائرة بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب، الأمر الذي يستوجب زيادة الاهتمام باللاعبين في كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، كما أن لاعبي الكرة الطائرة يتعاملون مع أزمنة صغيرة جداً في أداءهم للمهارات وسرعات فائقة للكرة وتكون فيها الكرة مفاجئة وسريعة.

وتُعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تمتاز بشعبية كبيرة في أغلب دول العالم، واحتلت مكانة مرموقة بين الألعاب الجماعية الأخرى لما تمتاز به من مهارات فنية وخطط وإدارة؛ فضلاً عن إحتوائها على متطلبات عدة في المباريات يحددها قانون اللعبة الذي طرأت عليه تعديلات عديدة كان الهدف منها الوصول بمستوى اللعبة إلى أعلى الدرجات وأفضلها؛ الأمر الذي يستدعي البحث والتقصي عن كافة المشاكل والمعوقات التي تحول دون تطورها، لا سيما وأن هذه اللعبة يتطلب في أثناء المباريات مواصفات ومتطلبات خاصة وأداء فني

متغيرة كما هو الحال في جميع الألعاب الجماعية عامة وكرة الطائرة خاصة لذلك فإن التدريبات الخاصة بهذه الصفة تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية (٣٠ : ١٠٠).

ويوضح جريج Greg (٢٠١٠م) أن عملية التدريب تهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين وفقاً للتسلسل المنطقي لمجمل القدرات التي تركز عليها لعبة كرة الطائرة، ومنها القدرات الحركية والمهارية التي تفسر النتائج التي تحصل عليها الفريق أثناء المنافسة، وأن لاعب الكرة الطائرة يجب أن يمتلك قدرات حركية خاصة ذات مستوى عالٍ لكي يستطيع أن ينفذ المهارات الفنية الخاصة باللعبة، لأن كل مهارة من مهاراتها تحتاج إلى قدر من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة الحركية، فضلاً عن إن القدرات الحركية تعد عاملاً مؤثراً في أداء المهارات الفنية بالكرة الطائرة (٥٤ : ١٩٣).

ويشير مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م) أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المنافسة تتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على تنفيذ الخطط من أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجيء بموقف ما لم يتدرب عليه، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المطلوب منه (٤٥ : ٣٢).

وتري كل من نوال العبيدي، فاطمة المالكي (٢٠١١م) إن المنافسة تعتبر من العوامل العامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة متنافسين آخرين وغير ذلك من أنواع

ويُعد الجانب المهاري والبدني هما المؤهلان لوصول لاعبي الكرة الطائرة إلى المستويات العليا، وأن لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي واكبت التقدم في المستوى الفني في الألعاب الأولمبية لاعتمادها على فنيات الأداء البدني والمهاري والخططي العالي المتميز، وتعد الناحية المهارية والبدنية هي القاعدة الأساسية لتحقيق الإنجاز الجيد وأن اللاعب بدونها لا يستطيع تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها.

ويرى تانت وجرين Tant, Green (٢٠١٣م) أن الأداء المهاري يلعب دوراً كبيراً في كرة الطائرة الحديثة في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وأن الإعداد المهاري في كرة الطائرة يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولات إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات (٥٧ : ١٢٧).

كما يشير كل من عبد العاطي عبد الفتاح السيد، وخالد محمد زيادة (٢٠٠٣م) إلى أن الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة هو تطوير الإمكانات الوظيفية والنفسية والارتقاء بمستوى قدراته البدنية والحركية إلى أعلى مستوى، والقدرات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة تعني قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات ذات الشدة العالية مع القدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة (٢٨ : ٢١).

ويذكر كل من علي فهمي البيك، وعماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى التطوير المستمر لعناصر اللياقة البدنية وذلك لنجاح في القدرة على إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف

التي تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد (٥٢ : ١٣٤).

ويشير كل من محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م) أن استخدام تدريبات المنافسة تسمح بزيادة خبرة اللاعبين والسرعة لاتخاذ القرار والحلول المناسبة للمواقف المختلفة طبقاً لمواقف الزملاء والمنافس، وتساهم في ربط الأداء والمهارات بالتحركات الذكية والارتقاء بمستوى التفكير الخططي كذلك في ترقية وتحسين كافة المهارات من خلال اللعب وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة (٣٨ : ٥٥).

ويؤكد محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) على أن تدريبات المنافسة تستخدم في أداء الحركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، ولتعزيزات المنافسة بعض المزايا التي تسهم في تزويد عمليات التدريب الرياضي بالكثير من الوسائل الناجحة التي تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد والتي تتميز ببعض التغيير والنشويق كما أن لها فائدتها الكبرى فتخصصها في تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، بالإضافة إلى إسهامها في تنمية السمات الإرادية الخاصة اللازمة للفرد (٣٥ : ٤٣).

ويري لاير جونيس Lijr jones (٢٠٠٥م) أن تدريبات المنافسة من أهم التدريبات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف كذلك أن أسلوب تدريبات المنافسة يعتبر الهدف الأسمى للمشاركة في الأنشطة الرياضية لذلك فهو وسيلة يحاول المتنافس من خلاله إظهار قدراته ومهاراته (٥٦ : ١٦).

المنافسة الرياضية، كما ان تدريبات المنافسة من أهم أنواع التدريبات، وتهدف إلى رفع مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة التدريبية الممتازة لإعداده للاشتراك القوى في المنافسات (٤٩ : ٢٨).

ويضيف أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) أن تدريبات المنافسة تؤدي في شكل المنافسة الرياضية غير أنها تختلف عنها من حيث ظروف التدريب، كما تتبع القواعد القانونية للمنافسة ووضع الرياضى فى ظروف المنافسة بقدر الإمكان، وتختلف طبيعة هذه التدريبات وأنواعها تبعاً لاختلاف طبيعة وأنواع الأنشطة الرياضية (٢ : ٤٧).

كما أن لتمرينات المنافسة دوراً هاماً في فترة الإعداد وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والنفسية، وتتميز تمرينات المنافسة من حيث أنها تثير بالنفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والمتعة وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للاعب.

ويذكر كارلوس Carlos (٢٠١٢م) يجب اختيار التدريبات التنافسية التي تحقق الأهداف التدريبية بكل وحدة تدريبية بعناية بحيث تكون شدتها مرتفعة وحجمها متوسط ويكون تطبيقها في إطار برنامج تدريبي يشمل جميع المهارات الهجومية والدفاعية كونها تخلق قاعدة عريضة من مفردات التنفيذ والتطبيق للواجبات المهارية لأنها تزيد من دافعية اللاعبين وتشويقهم للأداء كون أدائها يتم وفقاً لقوانين محددة تتناسب ونوع النشاط الممارس، وتتميز بتزويدها لعملية التدريب بالكثير من الوسائل الناجحة

ويرى الباحث أن علمية التدريب في ظروف خاصة ألا وهي ظروف المنافسة تحيطها العديد من المشكلات، من أهمها كيفية تقنين الحمل التدريبي الذي يتناسب مع الحالة التدريبية، وأن عدم إلمام المدرب بالإلمام الكافي بكيفية تقنين الأحمال التدريبية للتدريبات التنافسية خلال المواقف المختلفة، يؤدي إلى انخفاض في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري ويجعل المحصلة النهائية لا تتناسب مع الأهداف المرجوة.

كما أن في حالة تساوي الفريقين في جميع الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية فإن الذي يسهم في فوز فريق على الآخر هو التفوق في الجانب الخططي من حيث التصرف في المواقف التي يتعرض لها اللاعبون أثناء المباريات.

ومن هنا يرى الباحث أن تدريبات المنافسة لها دور هام وفعال في الارتقاء بالجوانب التدريبية للاعب من الناحية البدنية والمهارية والخططية للوصول باللاعب لأعلى مستويات الإنجاز، وهي الوسيلة الرئيسية في كل الألعاب والمسابقات الرياضية لتنمية الفورمة الرياضية أثناء فترتي الإعداد والمنافسات، وبالمقارنة بوسائل التدريب الأخرى وتؤدي تمرينات المنافسة إلى تكيفها وتعقيدها وتسهم بتأثير كبير في معاودة الربط المتناسق بين العناصر البدنية والمهارية والخططية، ويجب أن يكون حجم التدريب باستخدام تمرينات المنافسة أثناء الدورة التدريبية أكبر من مجموع أحجام التدريب بكل الوسائل التدريبية الأخرى، وتتوقف النسب التي تستخدم بها وسائل التدريب المختلفة على المتطلبات الخاصة بنوع النشاط الممارس وعلى مستوى الألعاب الفردية.

ومن خلال العرض السابق ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات المرجعية التي تناولت

ويوضح محمد لطفي السيد (٢٠١١م) أن لتمرينات المنافسة دوراً هاماً في الفترة الاعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعلاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية وال نفسية (٤١ : ٢٠).

وهذا يعني أن تدريبات المنافسة هي نشاط يحاول فيه الفرد أو الجماعة إحرار الفوز والتفوق على غيره من أفراد أو جماعات باستخدام كافة إمكانياته وقدراته البدنية والمهارية في ظل مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرا لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة فالفرد لا يصل إلى الهدف إلا ببذل الجهد والأداء السليم (٣٠ : ١٦).

كما تري سمر مصطفى حسين (٢٠٠٣م) أن تدريبات المنافسة لها دوراً هاماً في رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية لمختلف الأنشطة، وأن تأثيرها يكون فعلاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية البدنية الجسمية والحركية والفنية وال نفسية (١٨ : ١٦).

وتهدف تدريبات المنافسة إلى صقل المهارات الأساسية والخطط لكثير من الرياضات الفردية والجماعية من خلال مواقف اللعب الحقيقية التي تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان أو تدريبات جماعية في أحيان أخرى (٥٨ : ١٣٩).

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) أنه لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها يجب أن يقوم اللاعب الرياضي بأداء المهارات والتدريب عليها تحت مختلف الظروف بشكل يتناسب مع مواقف اللعب التنافسية والتي تتميز بصعوبة بالغة خلال المباراة (٣٥ : ٦٠).

ومن خلال ما تقدم تكمن مشكلة البحث في أنها محاولة علمية وعملية تطبيقية مقننة تهدف إلى معرفة تأثير بعض تدريبات المنافسة على النواحي البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة، وذلك من خلال إعداد وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تدريبات المنافسة ومعرفة تأثيرها على النواحي البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة.

٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة بدولة الكويت.

٣/١ فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

٤/١ مصطلحات البحث:

١/٤/١ تدريبات المنافسة:

هي شكل تدريبي يهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ إن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة والتدريب على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخطئية التي يواجهها اللاعب أثناء المباراة (٤٤ : ١٥٢).

تدريبات المنافسة والتي تؤكد على أهمية استخدام تدريبات المنافسة في تنمية مستوى الإنجاز، ومن هذه الدراسات دراسة سمر مصطفى حسين (٢٠٠٣م)، ودراسة إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٠٩م)، ودراسة ديانا بلينجر daina blenger (٢٠١٣م) حيث يؤكدون أن استخدام تدريبات المنافسة له تأثير إيجابي لكل الأنشطة الرياضية المختلفة، ويمتاز عن غيره من الأساليب التدريبية الأخرى في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني للاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية (١٨)(١)(٥٣).

كما لاحظ الباحث أن أثناء العملية التدريبية يكون أداء اللاعبين متميز للجانب البدني والمهاري بالنسبة للهجوم والدفاع ولكن أثناء المنافسة يظهر بعض اللاعبين بصورة غير مرضية والبطء الواضح في أداء المهارات الحركية وظهور التعب المبكر قبل إنهاء زمن المباراة مما يؤدي إلى تشتت اللاعبين وعدم قدرتهم على الإيقاع السريع والمفاجأة في الأداء.

كما لاحظ الباحث من خلال متابعته لتدريبات بعض الفرق في الأندية الرياضية ومقابلته لبعض المدربين إغفال مدربي الفرق الرياضية للتدريبات التنافسية والتركيز بشكل واضح على استخدام التدريب البدني التقليدي والمهاري دون استخدام التدريبات التنافسية رغم أهميتها والذي أثر على مستوى أدائهم وإنجازهم أثناء المباريات.

وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير بعض تدريبات المنافسة على النواحي البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة في محاولة للوصول لأقصى استفادة من التطبيقات العلمية لتدريبات المنافسة في مجال الكرة الطائرة لزيادة قدرات اللاعبين على مواجهة مواقف اللعب والمنافسة.

٥/١ الدراسات المرجعية:

١/٥/١ الدراسات المرجعية العربية:

مجموعتين متساويتين تجريبية ١٥، ضابطة ١٥، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وأيضاً وجود فروق في نسبة التحسن في الأداء البدني والفني بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية (٧).

- دراسة حسين مناتي ساجت، سعد جاسم حمود (٢٠١٧م) بعنوان: تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، وهدف البحث الى إعداد تمرينات تنافسية خاصة لتطوير بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. والتعرف على تأثير التمرينات التنافسية الخاصة على بعض القدرات البدنية، والمهارية كرة القدم، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث. تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم الشباب المنتمين لنادي كربلاء الرياضي، والبالغ عددهم ٢٨ لاعب، ومن هم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان هي ان للتدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والمهارية قيد البحث (١٥).

- دراسة محمود إبراهيم محمود (٢٠٢١م) بعنوان: تأثير التدريبات التنافسية المكثفة على دافعية الإنجاز والسلوك الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد، والتي هدفت إلى إعداد وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريبات التنافسية المكثفة

- دراسة أحمد ممدوح ذكي وممدوح إبراهيم على (٢٠٠٢م) بعنوان: تأثير استخدام التدريبات التنافسية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئ كرة القدم، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لناشئ كرة القدم، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عينة عمدية من ناشئ نادي الشرقية الرياضي تحت ١٧ سنة، وكانت أهم النتائج أن استخدام التدريبات التنافسية الهجومية بالبرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على نتائج مختلف متغيرات التصرف بالكرة، وكذا اختبارات مظاهر الانتباه قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأن نتائج المقارنة بين المجموعتين في معدات التحسن كانت أكبر بكثير بفروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية عنها في الضابطة (٥).

- دراسة السيد بدير السيد (٢٠٠٦م) بعنوان: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، وكذا التعرف على الفروق بين تأثير التدريبات بأسلوب المنافسة والأسلوب التقليدي على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة ٣٠ لاعب تحت ١٤ سنة بنادي نبروه الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى

النشاط الرياضى قبل المنافسة يؤثر إيجابى على الأداء والاستجابة الفسيولوجية فى المنافسة الفعلية(٥٣).

٦/١ إجراءات البحث

١/٦/١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلى - البعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

٢/٦/١ مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة الطائرة المسجلين بالاتحاد الكويتى لكرة الطائرة للموسم التدريبي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

٣/٦/١ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي كاظمة الرياضى لكرة الطائرة فى المرحلة السنية تحت ٢٠ سنة والمسجلين بالاتحاد الكويتى لكرة الطائرة موسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م، وبلغ إجمالي عدد العينة الأساسية (١٢) لاعب، أما عينة الدراسة الاستطلاعية فتم اختيار (٣٦) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، بواقع (١٢) لاعب من لاعبي نادي العربي الكويتى تحت ٢٠ سنة للعينة الاستطلاعية الأولى (تصميم الاختبارات المستخدمة) و(١٢) لاعب من لاعبي نادي الكويت الرياضى تحت ٢٠ سنة للعينة الاستطلاعية الثانية (المعاملات العلمية)، بالإضافة إلى (١٢) لاعب وهم المجموعة المميزة من لاعبي نادي كاظمة الرياضى (الفريق الأول).

للاعبى كرة اليد، واستخدم الباحث لمنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة ٤٤ لاعباً من لاعبي كرة اليد، ومن نتائج البحث يؤثر استخدام التدريبات التنافسية المكثفة تأثيراً إيجابياً على دافعية الانجاز والسلوك الخطي الهجومي للاعبى كرة اليد(٤٣).

٢/٥/١ الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة بانجسيو، نوربجارد، نورسو Bangsbo J, Norregaard L, Thorso F. (٢٠١١م) بعنوان: صورة نشاط المنافسة فى كرة القدم، ويهدف البحث إلى التعرف على تحركات ناشئى كرة القدم (عينة البحث) أثناء العديد من مباريات المنافسة، وكذلك ملاحظة العلاقة بين النشاط خلال المباريات واختبار حامض اللاكتيك فى الدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على ١٤ لاعب أثناء لعبهم فى المباريات التنافسية، وكانت أهم النتائج أن الكثافة العالية للجري يمكن استخدامها لعمل مقارنات فى كرة القدم وأن تفسير إفراز الدم فى كرة القدم محدود لإعطاء دلالة لنوع النشاطات الذي تم تنفيذه قبل أخذ العينات بدقائق قليلة(٥١).

- دراسة ديانا بلينجر وآخرون daina blenger et al (٢٠١٣م) بعنوان: تأثير المنافسة على الأداءات والاستجابات الفسيولوجية للرياضيين، وهدفت الدراسة إلى التعرف على البيئة التنافسية وتأثير أجواء المنافسة على أداء الرياضى، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عدد من الرياضيين الذكور، ومن أهم النتائج أن إدخال الرياضى فى أجواء المنافسة الرياضية بنفس

جدول (١):

التوصيف العددي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

م	نوع العينة	اسم النادي	العدد الكلي
١	العينة الأساسية	كاظمة الرياضي (تحت ٢٠ سنة)	١٢
٢	العينة الاستطلاعية	العربي الكويتي (تحت ٢٠ سنة)	١٢
		الكويت الرياضي (تحت ٢٠ سنة)	١٢
		كاظمة الرياضي (الفريق الأول)	١٢
	المجموع الكلي	٣	٤٨

٤/٦/١ تجانس عينة البحث:

جدول (٢):

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية والعمر التدريبي (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٣٣٣	١٨.٠٠٠	٠.٤٩٢	٠.٨١٢
الطول	سم	١٧٨.٣٣٣	١٧٨.٠٠٠	٣.٢٨٤	١.١٤٢
الوزن	كجم	٧٦.٢٥٠	٧٥.٠٠٠	٢.١٧٩	١.٣٢٤
العمر التدريبي	سنة	٤.٤١٧	٤.٠٠٠	٠.٧٩٣	٠.٣٢٥

مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية؛ حيث أن القيم انحصرت ما بين ± ٠.٣ .

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث (الأساسية) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (0.325 إلى ١.٣٢٤).

جدول (٣):

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٦٣.٤١٧	٦٣.٠٠٠	٢.٦٤٤	١.٤٤٠
اختبار القفز العمودي من الجري (ثلاث خطوات)	سم	٩٣.٠٨٣	٩٣.٠٠٠	١.٩٢٩	٠.١٣٣
اختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم	متر	٣.٦٠٣	٣.٦٠٠	٠.١٣٩	٠.٩١٤
اختبار الجري الزجراجي بارو	ثانية	٢٦.٢٠٠	٢٥.٥٠٠	٠.٠٢١	٠.٦٧٩
اختبار الجري ٨٠٠ متر	دقيقة	٢.٧٤٢	٢.٧٥٠	٠.٢١٩	٠.١٤٥
اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٩.٤١٧	١٠.٠٠٠	١.٤٤٣	٠.٠١٩
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	ثانية	٣١.٠٨٣	٣٠.٥٠٠	٤.٨١٤	٠.٠٧٩

مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية؛ حيث أن القيم انحصرت ما بين ± 3 .

يتضح من جدول (٣) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث (البدنية) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠.١٤٥ إلى ٠.٤٤٠).

جدول (٤):

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن-١٢)

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
٠.٢٢٥	٢.٣٢٩	٢٠.٥٠٠	٢١.١٦٧	درجة	اختبار دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة
٠.١٨٥-	٠.٩٠٠	٧.٠٠٠	٧.٠٨٣	درجة	اختبار مهارة الاستقبال
٠.١٦٠-	١.٦٢١	١٨.٠٠٠	١٨.٠٨٣	درجة	اختبار دقة التمرير من الأعلى
١.٥٤٥	٣.٣٢٦	٨٥.٥٠٠	٨٦.٨٣٣	نقاط	اختبار دقة الضرب الساحق الخطي والقطري
٠.٠٨٨	١.١١٥	١٣.٥٠٠	١٣.١٦٧	درجة	اختبار دقة الدفاع عن الملعب
٠.١٢٧-	٠.٩٨٥	١١.٥٠٠	١١.٣٣٣	درجة	اختبار مهارة حائط الصد الهجومي

- اختبار الجري ٨٠٠ متر (٥٩).
- اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف (٣٩: ١١٢).
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية (٣٤: ٢٦٣).
- ١/٦/٥/٢/٢ الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث: (مرفق ٢)
- اختبار دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة (٤٠: ٢١١).
- اختبار مهارة الاستقبال (٣: ١٨).
- اختبار دقة التمرير من الأعلى (٤٠: ٢٣٥).
- اختبار دقة الضرب الساحق الخطي والقطري (٤٠: ٢٠٨).
- اختبار دقة الدفاع عن الملعب (٥٠: ٧٤).
- اختبار مهارة حائط الصد الهجومي (٤٠: ٢٢٠).
- ١/٦/٥/٣/٢ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

يتضح من جدول (٤) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث (المهارية) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠.١٨٥ إلى ٠.٥٤٥) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية؛ حيث أن القيم انحصرت ما بين ± 3 .

١/٦/٥ وسائل وأدوات جمع بيانات البحث:

- ١/٦/٥/١ الأجهزة المستخدمة في البحث:
- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم - ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم.
- ١/٦/٥/٢ الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:
- ١/٦/٥/١ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث: (مرفق ١)
- اختبار الوثب العمودي من الثبات: (اختبار سارجنت) (٢٥: ٧٨).
- اختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم (٢٤: ٦٤).
- اختبار الجري الزجراجي بارو (٢٠: ٢١٩).

الرياضي (الفريق الأول) كمجموعة مميزة، والأخرى لاعبي نادي الكويت الرياضي تحت ٢٠ سنة كمجموعة أقل تميزاً، وكل مجموعة قوامها ١٢ لاعب، وطبقت الاختبارات في ٣/١٠/٢٠٢٢م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبقت الاختبارات في ٧/١٠/٢٠٢٢م على لاعبي المجموعة الأقل تميزاً.

١/٣/٢/٥/٦/١ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

١/١/٣/٢/٥/٦/١ الصدق:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث إحداهما لاعبي نادي كاظمة

جدول (٥):

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٢-٢٠-١٢)

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الميزة (ن=١٢)		المجموعة الأقل تميزاً (ن=١٢)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
*١٣.٤٩٨	٢٧.١٠٠-	٥.٨١٣	٨٩.٧٠٠	١.٨٠٠	٦٢.٦٠٠	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات
*١٩.٤٢٤	٢٨.١٠٠-	٣.٦٧٦	١٢١.٢٠٠	٢.٠٢٢	٩٣.١٠٠	سم	اختبار القفز العمودي من الجري (ثلاث خطوات)
*٩.٦٠٤	٢.٣٤٧-	٠.٧٥٧	٥.٩٥١	٠.١٤٦	٣.٦٠٤	متر	اختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم
*١٢.٥٣٦	٠.١٠٨	٠.٠١٦	١٥.٦٠٠	٠.٠٢١	٢٦.٤٠٠	ثانية	اختبار الجري الزجراجي بارو
*٣.٩١٧	٠.٦٥٨	٠.٨٦٧	٢.٠٣٢	٠.١٩٢	٢.٦٩٠	دقيقة	اختبار الجري ٨٠٠ متر
*٥.١٥٣	٢.٩٠٠	٠.٨٤٣	٦.٤٠٠	١.٤٨٧	٩.٣٠٠	سم	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
*٤.٠٥٨	٧.٣٠٠	٢.٩١٤	٢٤.٦٠٠	٤.٦٣٦	٣١.٩٠٠	ثانية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧١١

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية عن طريق تطبيقها وإعادة تطبيقها Test - Retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها ١٢ لاعب من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعب من لاعبي نادي العربي الكويتي تحت ٢٠ سنة) وتم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين المجموعة الأقل تميزاً والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية؛ حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على صدق هذه الاختبارات البدنية.

١/١/٣/٢/٥/٦/١ الثبات:

جدول (٦):

ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة ت
		±	-س	±	-س	
اختبار الوثب العمودي من الثبات	درجة	٦٢.٦٠٠	١.٨٠٠	٦٣.٠٠٠	١.٥٤٩	*٠.٨٦١
اختبار القفز العمودي من الجري (ثلاث خطوات)	درجة	٩٣.١٠٠	٢.٠٢٢	٩٣.٠٠٠	١.٨٩٧	*٠.٧٨٢
اختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم	درجة	٣٦.٠٤	٠.١٤٦	٣.٨٤٤	٠.٤٢٢	*٠.٨٦١
اختبار الجري الزجراجي بارو	نقاط	٢٦.٤٠٠	٠.٠٢١	٢٦.٠٠	٠.٠٢٥	*٠.٧٨٨
اختبار الجري ٨٠٠ متر	درجة	٢.٦٩٠	٠.١٩٢	٢.٦٣٠	٠.١٤٢	*٠.٨٣٥
اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	درجة	٩.٣٠٠	١.٤٨٧	٩.٩٠٠	١.٨١٤	*٠.٧٥٣
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	درجة	٣١.٩٠٠	٤.٦٣٦	٣١.٨٠٠	٥.٠٥٦	*٠.٩٨٥

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات المهارية على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث إحداهما لاعبي نادي كاظمة الرياضي (الفريق الأول) كمجموعة مميزة، والأخرى لاعبي نادي الكويت الرياضي تحت ٢٠ سنة كمجموعة أقل تميزاً، وكل مجموعة قوامها ١٢ لاعب، وطبقت الاختبارات في ٢٠٢٢/١٠/٣ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبقت الاختبارات في ٢٠٢٢/١٠/٧ م على لاعبي المجموعة الأقل تميزاً.

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية؛ حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية.

٢/٣/٢/٥/٦/١ المعاملات العلمية للاختبارات

المهارية قيد البحث:

١/٢/٣/٢/٥/٦/١ الصدق:

جدول (٧):

صدق التمايز للاختبارات المهارية (ن=٢-١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تميزاً (ن=١٢)		المجموعة المميزة (ن=١٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		±	-س	±	-س		
اختبار دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة	سم	٢٠.٦٠٠	٢.٠١٠	٣٧.٩٠٠	١.٦٦٣	١٧.٣٠٠	*١٤.٤٤٠
اختبار مهارة الاستقبال	سم	٧.٣٠٠	٠.٧٨١	١٢.٧٠٠	٢.١٦٣	٥.٤٠٠	*٧.٣٧٩
اختبار دقة التمير من الأعلى	متر	١٨.١٠٠	١.٧٠٠	٢٨.٨٠٠	١.٣٩٨	١٠.٧٠٠	*٧.٩٣٠
اختبار دقة الضرب الساحق الخطي والقطري	ثانية	٨٧.٤٠٠	٣.٢٠٠	١٢٦.٢٠٠	٣.٢٥٩	٣٨.٨٠٠	*١٦.٧٢٠
اختبار دقة الدفاع عن الملعب	دقيقة	١٣.٤٠٠	١.٠٢٠	٢٤.٦٠٠	٢.١٧١	١١.٢٠٠	*١٢.٠١١
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	سم	١١.٦٠٠	٠.٨٠٠	٢٤.٥٠٠	١.٧١٦	١٢.٩٠٠	*١٨.٠٢٨

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧١١

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات المهارية عن طريق تطبيقها وإعادة تطبيقها Test - Retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها ١٢ لاعب من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعب من لاعبي نادي العربي الكويتي تحت ٢٠ سنة) وتم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين المجموعة الأقل تميزاً والمجموعة المميزة في الاختبارات المهارية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على صدق الاختبارات المهارية.

١/٦/٥/٢/٣/٢ الثبات:

جدول (٨):

ثبات الاختبارات المهارية (ن = ١٢)

قيمة ن	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	-س	±ع	-س		
*٠.٨٢٢	٢.١٠٠	٢٠.٧٠٠	٢.٠١٠	٢٠.٦٠٠	درجة	اختبار دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة
*٠.٧٢٩	٠.٨٧٢	٧.٨٠٠	٠.٧٨١	٧.٣٠٠	درجة	اختبار مهارة الاستقبال
*٠.٧١١	١.٣٥٦	١٨.٦٠٠	١.٧٠٠	١٨.١٠٠	درجة	اختبار دقة التمرير من الأعلى
*٠.٧٦٧	٣.٠٠٠	٨٨.٠٠٠	٣.٢٠٠	٨٧.٤٠٠	نقاط	اختبار دقة الضرب الساحق الخطي والقطري
*٠.٩٠٩	١.١٠٠	١٣.٧٠٠	١.٠٢٠	١٣.٤٠٠	درجة	اختبار دقة الدفاع عن الملعب
*٠.٨٧٤	٠.٩٤٣	١١.٩٠٠	٠.٨٠٠	١١.٦٠٠	درجة	اختبار مهارة حائط الصد الهجومي

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

- تقنين وتشكيل حمل التدريب لتدريبات المواقف التنافسية للاعبين الكرة الطائرة.
- إكتساب اللاعبين القدرة الإيجابية في أداء المهارات وفق ظروف وأحداث المباراة.
- الوصول باللاعب لأحسن أداء مثالي من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة وأحدث نظم التدريب الخاصة.
- تنمية الأداء المهاري والخطي للاعبين بما يتشابه ومواقف اللعب المختلفة.
- تنمية الجانب المعرفي للاعبين من خلال تمارين تعتمد على التفكير والذكاء.

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المجموعة التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية.

١/٦/٥/٣ البرنامج التدريبي المقترح: (مرفق ٣)

١/٦/٥/٣ أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

تلخصت أهداف البرنامج المقترح في ما يلي:

- الوصول باللاعبين إلى مستوى تدريبي عالي من خلال تطوير بعض الصفات البدنية العامة والخاصة بالإضافة إلى رفع وتحسين الأداء المهاري للعبة وفق ظروف مختلفة ومتعددة.

هي مرحلة تحضيرية للوحدة يكون تشكيلها بشكل تدريجي، يركز فيها على الإعداد النفسي كجزء أول، ثم تخصيص الجزء الثاني إلى الإعداد الفسيولوجي من خلال الاعتماد على مجموعة تمارين مدمجة بالكرة مع الشبكة في طابع لعب تنافسي بسيط بدون بذل جهد تعمل على تهيئة اللاعب لتحمل أعباء التدريب، وبما يضمن عدم شعور اللاعب بالملل من إجراء نفس الإحماء في كل مرة.

المرحلة الرئيسية: الجزء الرئيسي

- تعتبر مرحلة أساسية في الوحدة وهي مرحلة تدريب وتعليم تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للوحدة التدريبية؛ حيث تشمل هذه المرحلة على التمارين الخاصة بالصفات البدنية والمهارية.

- تتشكل من مجموعة تمارين زوجية أو تقسيم الفريق إلى مجموعتين متقابلتين أو على شكل مقابلات موجهة تعمل على تحقيق الهدف العام للوحدة وتعمل على تنمية الجانب المهاري البدني الخططي والمعرفي من تشكيل استراتيجيات لعب مع تطوير عملية التنشيط الهجومي والدفاعي في وضعيات مشابهة لمواقف اللعب في المباريات الرسمية، مع إضافة عناصر تحفيزية للتنافس بين اللاعبين وفرض عقوبات على اللاعب أو الفريق الخاسر في شكل تمرينات بدنية كتمارين الضغط، أو تكرار القفز العمودي لأعلى ... الخ.

- يتمثل أيضا في تمارين اللعب المصغر وذلك من خلال تشكيلات ١ ضد ١ أو ٢ ضد ٢ مع الشبكة أو بدونها، تركز على الجانب البدني المهاري من خلال تطبيق الجانب المهاري في وضعيات ومن مراكز مختلفة تحت ضغط المنافس؛ حيث تعمل هذه التمارين على تنمية الجانب العقلي من خلال

- الوصول للاعب إلى أداء جميع المهارات بالكرة وبدونها في مواقف مشابهة للمباراة.

- استفادة اللاعبين من رصيد مهاري كبير من خلال تخصيص حيز زمني كبير للأداء المهاري.

- تحسين الصفات الإرادية والخلفية للاعبين.

٢/٣/٥/٦/١ تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

يضم البرنامج المقترح المتطلبات التالية:

- المتطلبات البدنية:

وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية وأنواعها: القدرة العضلية - القوة العضلية - الرشاقة - التحمل - المرونة - السرعة الحركية.

- المتطلبات المهارية:

وتشمل كل من المهارات الأساسية: الهجومية كالإرسال والضربة الساحقة ومهارة التمرير (الإعداد)، والدفاعية كحائط الصد ومهارة الاستقبال ومهارة الدفاع عن الملعب.

٣/٣/٥/٦/١ وحدات البرنامج التدريبي المقترح:

الوحدة التدريبية: تم بناء وتخطيط الوحدات التدريبية من خلال الأهداف المحددة للبرنامج (أهداف تدريبية متوسطة المدى)؛ حيث تضمن البرنامج المقترح وحدة تدريبية يومية مقسمة إلى ٣ وحدات في الأسبوع، ووفقاً للأسس العلمية للبرامج التدريبية وضعت في البرنامج المقترح تمارين ووسائل تدريبية تخدم الهدف من الدراسة باستخدام الأسلوب التنافسي في ٣ وحدات تدريبية لكل أسبوع بما يعادل ١٢ وحدة تدريبية في الشهر وكل وحدة تدريبية تستغرق من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة؛ حيث يتم تقسيم كل وحدة إلى ثلاثة مراحل هي:

المرحلة التمهيدية: الإحماء

لتحديد درجة الحمل وتقويمه وذلك عن طريق تقدير درجة الحمل المطلوب قبل تنفيذه، وكذلك عن طريق الاستعانة بالمؤشرات الموضوعية والتي تعتمد على تقدير درجة الحمل المطلوب بعد تنفيذه في المنافسة خاصة في المباريات الرسمية، ويتم إتباع طريقة تحديد الحمل بواسطة النبض المستهدف عن طريق استخدام المعادلة التالية:

شدة الحمل بواسطة النبض المستهدف = أقصى معدل للنبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف (شدة الحمل المطلوب) + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة.

وبناء على ذلك يتم تحديد مستويات حمل التدريب التي يبني عليها البرنامج التدريبي المقترح وهي ثلاث مستويات:

- الحمل الأقصى ٨٠% - ١٠٠% من مقدرة اللاعب (أكثر من ١٩٠ نبضة/دقيقة).
- الحمل المتوسط ٦٥% - ٨٠% من مقدرة اللاعب (أكثر من ١٧٠ نبضة / دقيقة إلى ١٩٠ نبضة/دقيقة).
- الحمل العادي ٤٠% - ٦٥% من مقدرة اللاعب (أقل من ١٧٠ نبضة/دقيقة).

٦/٣/٥/٦/١ أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بوضع أسس البرنامج التدريبي وفق ما أشار إليه " أمرا لله البساطي (٢٠١٥م) (١١)، حنفي مختار (٢٠٠٨م) (١٦)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) (٢٩)، مفتي إبراهيم (٢٠٠١م) (٤٥)، وهي (الاستعداد - الاستجابة الفردية - التكيف - الحمل الزائد - التقدم بدرجات الحمل - الخصوصية - التنوع - الاحماء والتهدئة - العودة للحالة الطبيعية.

٧/١ الدراسات الاستطلاعية:

الإدراك والتحليل مع الإجابة الحركية السريعة في موقف يتشابه مع وضعيات اللعب الحقيقية.

- خلق مواقف تدريبية يتنافس فيها لاعبان أو أكثر من نفس المركز مثلا على المكانة الأساسية في المباريات، مع العلم أن الأسلوب التنافسي يدفع اللاعبين على التدريب بشدة عالية وإخراج المتنافس أقصى ما لديه من أجل التفوق على زملاءه أو خصمه.

المرحلة الختامية: الاسترخاء والتهدئة

ويتم فيها الرجوع إلى حالة الهدوء من خلال مجموعة تمارين استرخائية، ومحاولة اتباع مبدأ التدرج في الحمل في تشكيل الوحدات التدريبية من أجل التحكم في حجم الحمل وشدة العمل ومراحل الراحة خاصة.

٤/٣/٥/٦/١ طريقة التدريب المستخدمة:

باستخدام طريقة التدريب بالمنافسة وهي طريقة عالية الشدة يتم تحديد وقت العمل والراحة وفق قدرات اللاعبين ويتم قياس الشدة بسرعة النبض القلبي أو التعب الظاهري.

٥/٣/٥/٦/١ الأسس العلمية لتقنين حمل التدريب:

بناءً على نتائج الدراسات السابقة يتضح أن الأحمال الخفيفة والمتوسطة والعالية هي التي يمكن تطبيقها على عينة البحث لتحقيق الأهداف الخاصة بالبحث؛ حيث اتفقت أغلب الدراسات والبحوث المتخصصة في التدريب الرياضي على أن يكون المعيار الأساسي في تحديد درجة الحمل هو: الحد الأقصى الذي يستطيع الرياضي تحمله خلال تنفيذه الحمل وأن ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله (الحد الأقصى لدرجة الحمل) يختلف من فرد إلى آخر، ولتحديد الحمل التدريبي وتقويمه يجب استخدام الأسلوب التقديري

بين كل تمرين وآخر حتى يصل اللاعب إلى الحالة الطبيعية التي كان عليها في نهاية الإحماء والتدريب على إجراء القياسات الخاصة بكل لاعب وتحديد المدة التي تستغرقها عملية القياس لكل لاعب في كل من القياسات القبليّة والبعدية.

٨/١ القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وتمت هذه القياسات يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٧ م.

٩/١ الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٩ م إلى السبت الموافق ٢٠٢٣/١/٢١ م طبقاً لخطة إجراء البحث.

- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولى في الفترة من ٢٠٢٢/٩/٣ إلى ٢٠٢٢/٩/١٠ م بهدف تقنين الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للتعرف على الصعوبات التي قد تعترض اللاعبين أثناء التطبيق وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات.

- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثانية في الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٣ إلى ٢٠٢٢/١٠/٢٤ م بهدف تحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثالثة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٦ م بهدف التعرف على صلاحية وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة، وتنسيق وتنظيم سير العمل في القياس للوصول إلى أفضل ترتيب لإجراءات القياس، وتحديد مقدار الزمن المناسب لفترة الراحة البيئية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - نسب التغير - اختبارات لدلالة الفروق.

١٢/١ عرض نتائج البحث ومناقشتها:

١/١٢/١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

١٠/١ القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وتمت هذه القياسات يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١/٢٢م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

١١/١ المعالجات الإحصائية:

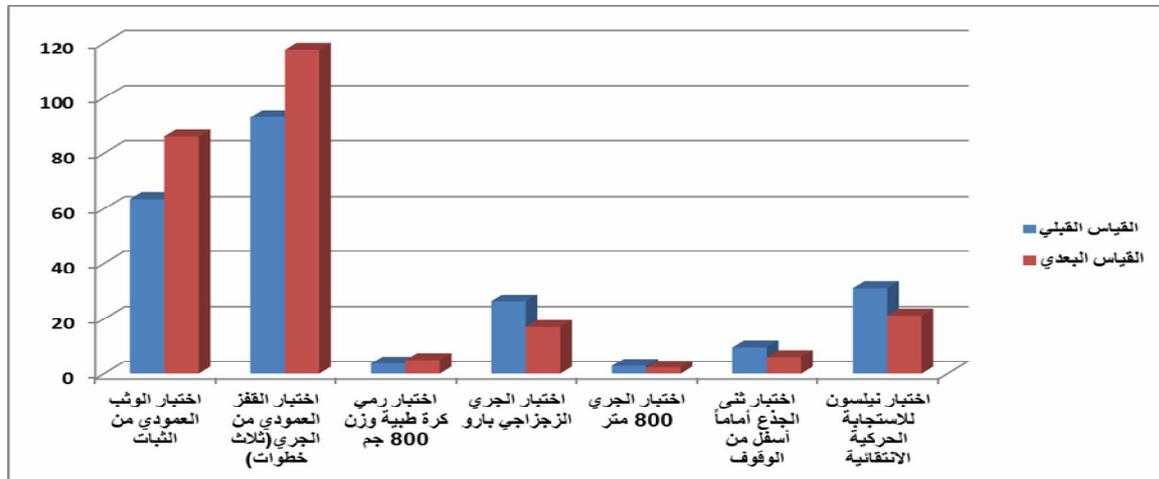
قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسب الألي باستخدام برنامجي - SPSS EXCEL وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض

جدول (١٠):

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (ن- ١٢)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±	-س	±	-س		
*15.342	-22.750	4.821	86.167	2.644	63.417	درجة	اختبار الوثب العمودي من الثبات
*16.792	-24.583	4.008	117.667	1.929	93.083	درجة	اختبار القفز العمودي من الجري (ثلاث خطوات)
*23.798	-1.260	0.188	4.863	0.139	3.603	درجة	اختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم
*15.236	0.091	0.017	17.100	0.021	26.200	نقاط	اختبار الجري الزجراجي بارو
*19.452	0.617	0.201	2.125	0.219	2.742	درجة	اختبار الجري ٨٠٠ متر
*13.404	3.500	1.084	5.917	1.443	9.417	درجة	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
*10.917	9.917	3.099	21.167	4.814	31.083	درجة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩٦



شكل (١): الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

والتدريبات المشابهة للأداء تحسن من الحالة التدريبية للاعب وخاصة أثناء مراحل البناء المباشر للفورمة الرياضية (٨: ٣٤٩).

كما يعضد ذلك رأى عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥م) في تأكيد أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس والذي يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وتنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة (٢٦: ١٠٢).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من السيد علي (١٩٩٤م) (٩)، ومحمد مختار (١٩٩٥م) (٤٢)، نـرمين فـكري (١٩٩٩م) (٤٨)، شـيرين عـبدالرحمن (٢٠٠٢م) (٢١)، سـمـر حسين (٢٠٠٣م) (١٨)، انتصار أحمد (٢٠٠٤م) (١٢)، أشرف حافظ ونبيل الشوربجي (٢٠٠٩م) (٦)؛ حيث أشاروا أن تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع المتغيرات البدنية يرجع إلى تأثير تدريبات المنافسة المقترحة.

يتضح من جدول (١٠) والشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية؛ حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح والذي يحتوي على تدريبات مشابهة للأداء الحركي للمهارة في الكرة الطائرة، كما يتسم بوجود تمرينات للمنافسة في الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية وكذلك مراعاة التدرج المنتظم في الارتقاء بالأحمال التدريبية ومدى صعوبة التدريبات المستخدمة في البرنامج كل ذلك أدى إلى تغير في القدرات البدنية لدى اللاعبين عينة البحث.

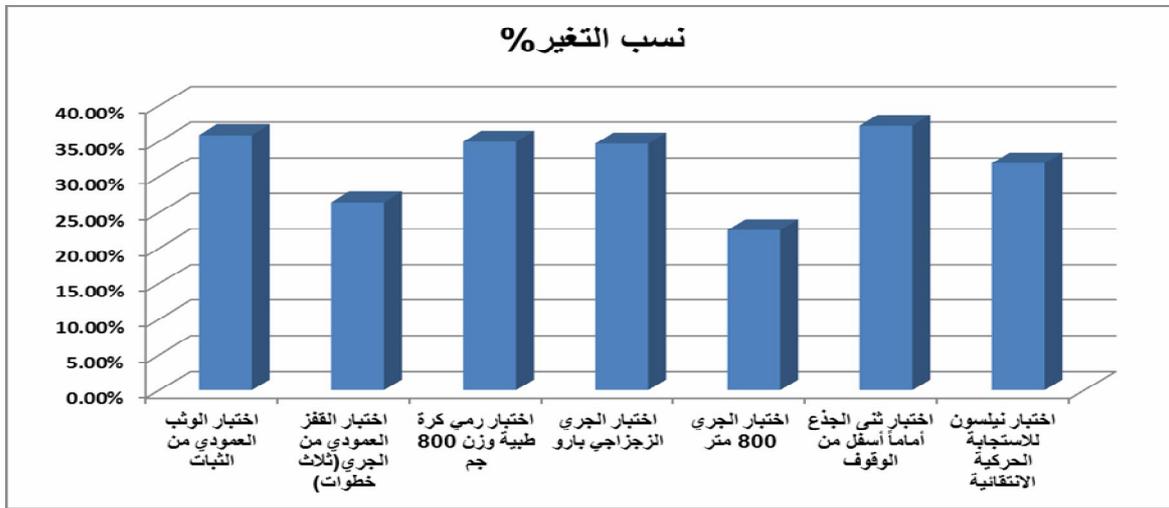
ويتفق ذلك مع ما أشار إليه السيد عبدالمقصود (١٩٩٤م) أن استخدام تدريبات المنافسة

جدول (١١):

نسب التغير وحجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

(ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسب التغير %	(η^2)	Cohen's d
اختبار الوثب العمودي من الثبات	درجة	63.417	86.167	-22.750	35.874%	٠.٨٣٧	١.٩
اختبار القفز العمودي من الجري (ثلاث خطوات)	درجة	93.083	117.667	-24.583	26.410%	٠.٨٦٩	٢.١
اختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم	درجة	3.603	4.863	-1.260	34.968%	٠.٩٠١	٣.٤
اختبار الجري الزجراجي بارو	نقاط	26.200	17.100	0.091	34.713%	٠.٨٢٤	١.٨
اختبار الجري ٨٠٠ متر	درجة	2.742	2.125	0.617	22.492%	٠.٨٩٩	٣.١
اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	درجة	9.417	5.917	3.500	37.168%	٠.٨١٢	١.٦
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	درجة	31.083	21.167	9.917	31.903%	٠.٧٧٣	١.١



شكل (٢): نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبدالصمد بلوصيف (٢٠٢٠م) (٢٥) أن أسلوب المنافسة يدفع إلى ممارسة النشاط بأعلى شدة وضغط بدني بدون أن يشعر اللاعب كما يتكيف فيسيولوجيا بتطبيق شدات عالية على مختلف الصفات البدنية التي يحتاجها في مباراة رسمية، كما أن للتدريب الرياضي بأسلوب المنافسة تأثير إيجابي على تحسين الصفات البدنية.

وبذلك قد تحقق صحة الفرض الأول: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

٢/١٢/١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١١) والشكل البياني رقم (٢) أن قيم نسب التغير تراوحت بين (٢٢.٤٩٢) و (٣٧.١٦٨)، كما تراوحت قيم ايتا تربيع (١٢) بين (٠.٧٧٣) إلى (٠.٩٠١) وبلغ قيم كوهين (Cohen's d) بين (١.١) و (٣.٤) وهذا يدل على حجم تأثير كبير جداً (Very Large) إلى ضخمة (Huge).

ويرجع الباحث ارتفاع مستوى حجم الأثر ونسب التغير للمجموعة التجريبية إلى التدريبات الخاصة بالمنافسة والتي احتواها البرنامج التدريبي الخاص فهو الذي أدى إلى ارتفاع المستوى البدني للمجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سنوسي عبدالكريم (٢٠١٨م) (١٩)، العوادي فارس ومشرك مصطفى (٢٠١٨م) (١٠) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المنافسة كان له أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية لدى عينة البحث.

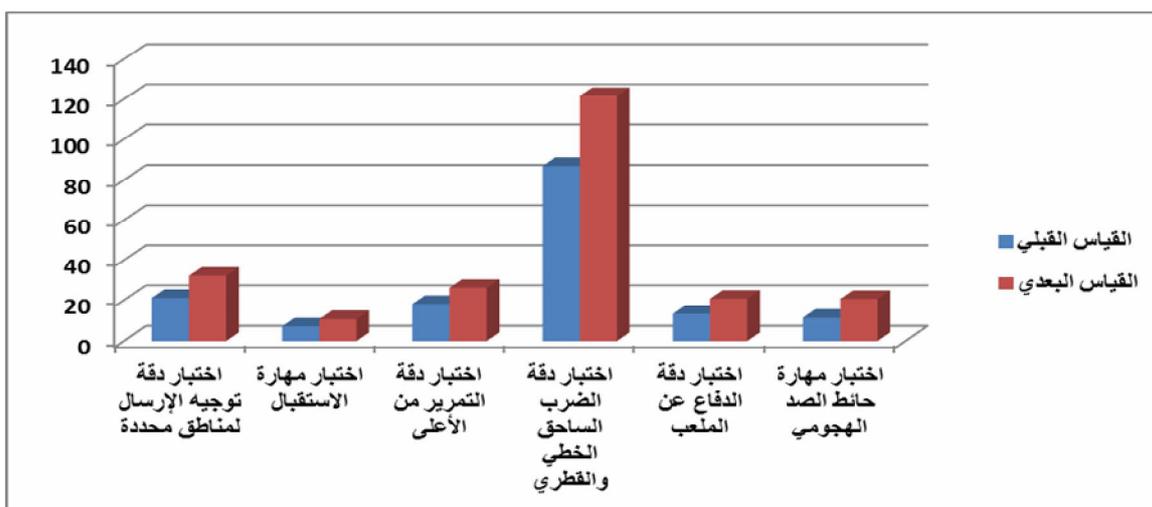
جدول (١٢):

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارة

(ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س-	س±	س-	س±		
اختبار دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة	سم	21.167	2.329	32.167	1.467	-11.000	*17.526
اختبار مهارة الاستقبال	سم	7.083	0.900	10.583	1.084	-3.500	*9.225
اختبار دقة التمرير من الأعلى	متر	18.083	1.621	26.167	1.115	-8.083	*6.708
اختبار دقة الضرب الساحق الخطى والقطرى	ثانية	86.833	3.326	121.667	2.995	-34.833	*14.201
اختبار دقة الدفاع عن الملعب	دقيقة	13.167	1.115	20.750	1.138	-7.583	*14.745
اختبار مهارة حائط الصد الهجومى	سم	11.333	0.985	20.583	0.996	-9.250	*24.877

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩٦



شكل (٣): دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارة

والتي ساعدت على تنمية المهارات الأساسية للاعبى الكرة الطائرة والتي تتمثل فى مهارة الإرسال ومهارة الاستقبال ومهارة التمرير من الأعلى ومهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب ومهارة حائط الصد، ومن خلال اتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء المهاري (الهجومى - الدفاعى) فى ظروف تماثل ظروف تأديتها فى المباراة أدت الى تحسين فاعلية أداء هذه المهارات.

يتضح من جدول (١٢) والشكل البياني رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات المهارة حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى معنوية ٠.٠٥ فى هذه المتغيرات لصالح القياس البعدى.

ويعزو الباحث وجود هذه الفروق نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تدريبات المواقف التنافسية التي تتشابه مع مواقف المباراة

عبد الله علي مندني(٢٠١٧م)(٢٧)، محمد عبد الرحيم(٢٠١٥م)(٣٧)، محمد سيد أحمد(٢٠١٦م)(٣٦)، هيونج وبان huang and pan(٢٠٠٣م)(٥٥) علي أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية أثر إيجابيا علي مستوى الأداء المهاري نتيجة استخدام تدريبات تنافسية مشابهة لما يحدث في المباراة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبدالصمد بلوصيف(٢٠٢٠م)(٢٥) حيث أشارت إلى أن التدريب بأسلوب المنافسة يؤثر إيجابا على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة.

كما يوضح الباحث أن ارتفاع مستوى الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث يرجع إلى استخدام تدريبات المنافسة والتي كان لها الأثر في ارتفاع المستوى الفني للمهارات الحركية، فمجموعة التدريبات تمت وفق ظروف مماثلة للمباراة.

وهذا يتفق مع ما ذكره حسن السيد أبو عبده(٢٠١٥م)(١٤)، ومفتي إبراهيم حماد(٢٠٠٩م)(٤٦) في أن كلما تشابه التدريب مع ما يحدث في المباراة كلما كان ذلك أكثر فائدة للاعب.

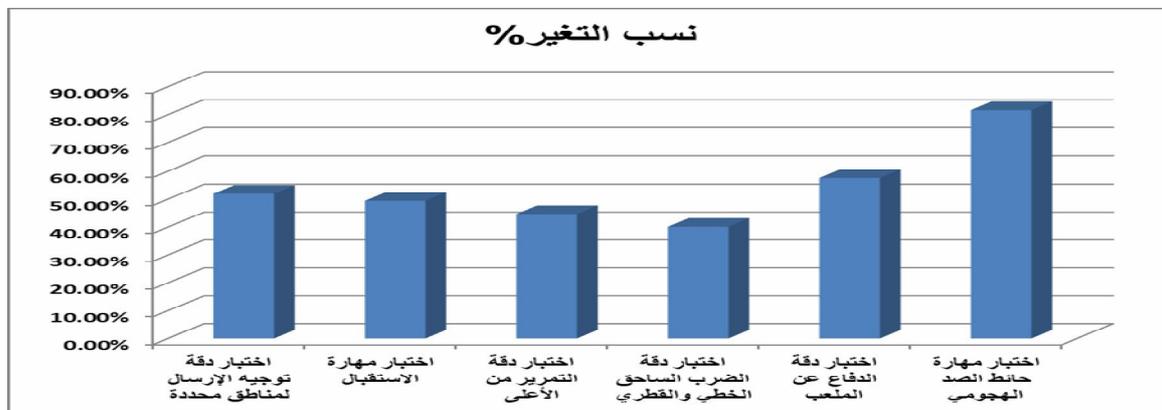
وتتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كل من طارق عبد المنعم(٢٠١٩م)(٢٣)، محمد السيد(٢٠١٩م)(٣٢)، أحمد عبد العزيز(٢٠١٧م)(٤)،

جدول(١٣):

نسب التغير وحجم الأثر بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات مهارية

(ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسب التغير %	(η^2)	Cohen's d
اختبار دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة	سم	21.167	32.167	-11.000	51.969%	0.905	3.5
اختبار مهارة الاستقبال	سم	7.083	10.583	-3.500	49.412%	0.782	1.2
اختبار دقة التمرير من الأعلى	متر	18.083	26.167	-8.083	44.700%	0.718	0.98
اختبار دقة الضرب الساحق الخطي والقطري	ثانية	86.833	121.667	-34.833	40.115%	0.872	2.2
اختبار دقة الدفاع عن الملعب	دقيقة	13.167	20.750	-7.583	57.595%	0.876	2.3
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	سم	11.333	20.583	-9.250	81.618%	0.921	3.9



شكل(٤): نسب التغير وحجم الأثر بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات مهارية

ويىرى جمال محمد علاء اللىلىن وآخرون (٢٠٠٥م) (١٣) أنه لتطوور أداء اللالعبىن ءلال التدرىبات ءبب تصمىم موافق تدرىبىة ىتعرض فىها اللالعبىن للآءاء ءحت ضءط شءىء من المنافس وفى مساحات ضىقة مع التءىىر المسءمر فى اشءراطاىء ءنفىء هءة ءمرفنات لتطوور القءراىء الءهنىة للالعبىن و المرءبطة بسرعة اءءاء القرااىء ءحت ضءط المنافس لءاءىر ءلك الالىابى على ارءفاع معءلاىء فاعلىة الءاءاىء الصءىة مما ىنعكس على مسءوى الءاءاء بصفة عامة.

و ءءفق هءة النءاىء مع ءراسة صالح هلىل، ءءمء علوان (٢٠١٦م) (٢٢)، محمد السىء (٢٠١٩م) (٣٢) والءى أشارء إلى وءوء ءءسن فى النءاىء الءطء الهءومىة نءىة عمل موافق تدرىبىة مءشابهة لما ىءء فى المءبارىاىء.

و ءءفق هءة النءىة مع ما أشارء إلىه ءراسة محمد أءمء على (٢٠١٠م) (٣١)؛ ءىء أشارء إلى أن الأسلوب ءءنافسى له أءر إءبابى على ءءسفن المهاراىء الأساسية لرىاضة ءرة الءىء.

وبءلك قد ءءقق صءة الفرض الءانى: والءى ىنص على: ءوءء فروق ءاىء ءلالة اءصانىة بىن القىاسفن القبلى والبءىءى للمءموعة ءءرفىبىة فى مسءوى المهاراىء الأساسية للالعبىء ءرة الطائرة لصالء القىاس البءىءى.

١٣/١ اسءنءاىء البءء:

فى ضوء هءف البءء وفروضه وفى ءءوء عىنة البءء وءصانصها والقىاساىء المسءءمة والمءهء المسءءم والمعالءاىء الإءصانىة الءى ءم اسءءءامها ءم ءءوصل إلى الاسءنءاىء ءالىة:

- ءوءء فروق ءاىء ءلالة اءصانىة بىن القىاسفن القبلى والبءىءى للمءموعة ءءرفىبىة فى مسءوى

ىءضء من ءءول (١٣) والشكل البىانى رقم (٤) أن قىم (نسبة ءءىىر) ءراوءء بىن (٤٠.١١٥) و (٨١.٦١٨)، ءما ءراوءء قىم إءءا ءرفىع (η^2) بىن (٠.٧٧٣) إلى (٠.٩٠١) و بلىق قىم ءوهفن (Cohen's d) بىن (٠.٩٨) و (٣.٩) وهءا ىءل على ءءم ءاءىر ءببر ءءاً *Very Large* إلى ضءم *Huge*.

و ىعزو الباءء نسبة ءءسن الءاءة إلى ءاءىر البرنامء ءءرفىبىء الءى اعءمء على ءءرفىباىء الءصاة بموافق اللعب ءءنافسىة

وزىاءة الاءءمام بفاعلىة الءاءاىء المهارىة و عمل موافق تدرىبىة مءشابهة لما ىءء فى المءبارىاىء و ءءرفىب المءنظم والمءنوع علىها والءى بءورها ءسهم فى الاقءصاء فى الءهء و من ءم اءءصار الزمن ءلى للمهارة و من ءم ءءسن فى مسءوى فاعلىة الءاء المهارىء لءى اللالعبىن عىنه البءء.

ءما ىرءع الباءء ءءم هءا ءءاءىر القوى لاءءواء البرنامء على ءءرفىباىء ءنافسىة ءءشابهة مع مءطلباىء المءبارة أو ءءشابهة مع ما ىءء فى المءبارة؛ فامءلاك اللالعب لاشكال مءنوعة من ءءرفىباىء ءءنافسىة بما ىءشابهة مع مءطلباىء المءبارة ءسهم له باءءىار افضلها فى معظم موافق اللعب الفعلىة، وأن ءءرفىباىء المواقف ءءنافسىة بأءءاء مءنوعة ءاىءل مساحة مءءءة ءلال زمن معفن مهمة لءشءىع اللالعبىن فى ءمىع المسءوىاىء على ءءطوور وءءسفن فاعلىة الءاء المهارىء.

وأىضا من مءىزاىء ءءرفىباىء المءنافسة أنها ءؤءى إلى الاءءفاظ بنشاط اللالعب و زىاءة اشءراكهم فى اللعب، و المءرب الءىء هو من ىمءلك رؤىة ءىءة ءول ءطوور الءاءء الءططىء الءى ىءءاءة اللالعبون وربطه فى ءءءءىك الءماعى و الفرقى للوصول إلى أعلى ءرءاىء الءاءء الفنى و ءءقق الفوز بالمءبارىاىء.

القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية؛ حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي.

١٤/١ توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات المواقف التنافسية على لاعبي الكرة الطائرة في مختلف المراحل السنوية وفي مختلف القطاعات.

- استخدام المدربين تدريبات المنافسة في برامج التدريب المختلفة لما لها من تأثير على فاعلية الأداء للاعبين.

- الاهتمام بوضع تدريبات المنافسة ضمن محتوى البرامج التدريبية لما لها من دور فعال في تنمية مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- العمل على توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الكرة الطائرة.

- استخدام الاختبارات قيد البحث والاستفادة منها في تقييم أداء اللاعبين وتصنيفهم طبقاً لمستوياتهم.

- إفادة العاملين في مجال تدريب الكرة الطائرة بصورة تطبيقية لتأثير تدريبات المواقف التنافسية على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة.

- الاستفادة من نتائج الدراسة في تدريب الكرة الطائرة للمراحل العمرية من خلال برامج التدريب التي تُعد من قبل الباحثين في المجالين التطبيقي والعملي.

- يجب على اللجنة الفنية بالاتحاد الكويتي للكرة الطائرة تطبيق وتعميم نتائج هذه الدراسة على جميع مناطق اتحاد كرة الطائرة وجميع النوادي.

أن نسب التغير وحجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية جاء كبير جداً Very Large إلى ضخم Huge؛ حيث تراوحت نسب التغير بين (٢٢.٤٩٢) و (٣٧.١٦٨)، كما تراوحت قيم إيتا تربيع (٢٧) بين (٠.٧٧٣) إلى (٠.٩٠١) وبلغ قيم كوهين (Cohen's d) بين (١.١) و (٣.٤) لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي.

أن نسب التغير وحجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية جاء كبير جداً Very Large إلى ضخم Huge؛ حيث تراوحت نسب التغير بين (٤٠.١١٥) و (٨١.٦١٨)، كما تراوحت قيم إيتا تربيع (٧٢) بين (٠.٧٧٣) إلى (٠.٩٠١) وبلغ قيم كوهين

التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.

أشرف حافظ محمود، نبيل حسنى الشوريجى: تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنشى) للمصارعين، بحث منشور، مؤتمر الرياضة والطفولة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.

السيد بدير السيد: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.

السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى- الجوانب الاساسية للعملية التدريبية، مكتبة حسناء، القاهرة، ١٩٩٤م.

السيد على: تأثير تمرينات المنافسة على التهذيب من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الاولى فى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٤م.

العوادى فارس ومشروك مصطفى: فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقائية، الرشاقة) والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ألكى معند أولحاج البويرة، ٢٠١٨م.

أمر الله أحمد البساطى: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، دار الجامعة، الملك سعود للنشر، ٢٠١٥م.

- إجراء دراسات وبحوث أخرى باستخدام أساليب التنافس على فئات عمرية أخرى ولمهارات الكرة الطائرة الأخرى وللألعاب الجماعية الأخرى.

١٥/١ قائمة المراجع

١/١٥/١ المراجع باللغة العربية:

إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم: تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الاثقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.

أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى المعاصر (الاسس الفسيولوجية الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطاء وحمل التدريب)، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٢م.

أحمد عبد الدايم الوزير، على مصطفى طه: دليل المدرب فى الكرة الطائرة: اختبارات تخطيط سجلات، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.

أحمد عبد العزيز الشطى: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئ كرة القدم بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى، ٢٠١٧م.

أحمد ممدوح نكى وممدوح إبراهيم على: تأثير استخدام التدريبات التنافسية على فاعلية التصرف بالكرة فى ثلث الملعب الهجومى وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئ كرة القدم، المؤتمر العلمى الدولى الثالث- نحو استثمار افضل للرياضة المصرية والعربية، المجلد الاول، كلية

سنوس عبد الكريم: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من ١٧ سنة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، ٢٠١٨م.

شهد صفاء حامد، فاتن محمد رشيد: دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار ١١-١٢ سنة، العدد ٢، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، ٢٠١٨م.

شيرين عبد الرحمن حجازي: دراسة تحليلية للتعرف على المهارات الفعالة وتأثيرها على نتائج المباريات في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

صالح هليل، حكمت علوان: تأثير تمرينات المقتربات الخطئية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد السادس عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة ذي قار، ٢٠١٦م.

طارق عبد المنعم على: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، مجلة أسويط علوم وفنون التربية الرياضية، ٢٠١٩م.

عبد الرزاق كاظم: أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩م.

انتصار الشحات أحمد: تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

جمال محمد علاء الدين، مصطفى زكي، محمد عبد الحميد: تقويم فاعلية بعض الأداءات الحركية المركبة-المندمجة لبعض مراكز اللعب المختلفة في الأندية العربية والأوروبية (دراسة مقارنة)، مجلة العلمية، المجلد ٢٢، عدد يونيو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.

حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠١٥م.

حسين مناتي ساحت، سعد جاسم حمود: أثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٠، العدد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٧م.

حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.

رياض خليل خماسي: الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، خطط، إدارة المباراة والتدريب، مطبعة الكلمة الطبية، بغداد، ٢٠١٢م.

سمير مصطفى حسين: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٩م.

محمد حسن الوزنى: استثمار الأوقات المستقطعة للراحة وعلاقتها بترتيب دورى النخبة بالكرة الطائرة فى العراق، العدد ١٢، مجلة العلوم الانسانية، جامعة بابل، ٢٠١٢م.

محمد حسن علاوى: اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.

محمد حسن علاوى: سيكولوجية المدرب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.

محمد سيد أحمد: برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض القواعد والمبادئ الخططية والقدرات العقلية لنشء كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسيوط، ٢٠١٦م.

محمد سيد عبد الرحيم: برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الأداء الخططى الدفاعى والهجومى فى التنظيم ٤-٤-٢ لنشء كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسيوط، ٢٠١٥م.

محمد شوقى كشك، أمر الله أحمد البساطى: أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.

محمد صبحى حسنين، حمدى عبد المنعم أحمد: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٨٨م.

محمد صبحى حسنين، حمدى عبد المنعم أحمد: الأسس العلمية للكرة الطائرة، بدنى مهاري-

عبد الصمد بلوصيف: أثر التدريب بأسلوب المنافسة على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية فى الكرة الطائرة عند الهواة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربى بن مهيدى-ام البواقي، الجزائر، ٢٠٢٠م.

عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: القوة العضلية- تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، دار الأستاذة للكتاب الرياضى، القاهرة، ٢٠٠٥م.

عبدالله على مندنى: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى أداء التصويب المتنوع على المرمى لنشء كرة القدم بدولة الكويت، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٧م.

عبد العاطى عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة: نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة، الجزء الثانى، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٣م.

عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى- نظريات وتطبيقات، ط ٨، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.

على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضى فى الالعاب الجماعية (تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية- نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.

محمد أحمد على: تأثير استخدام الأسلوب التنافسى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٠م.

محمد السيد عبد اللطيف: أثير استخدام تدريبات بعض المقتربات الخططية على فاعلية انهاء الهجوم لنشء كرة القدم، رسالة دكتوراه غير

نوال العبيدي وفاطمة المالكي: التدريب الرياضي،
مكتبة المجمع العربي، عمان، الاردن، ٢٠١١م.

نورى إبراهيم الشوك: بعض المحددات التخصصية
الاساسية الشخصية لناشئ الكرة الطائرة فى
العراق بأعمار (١٤-١٦) سنه، رسالة دكتوراه
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
بغداد، ١٩٩٦م.

٢/١٥/١ المراجع باللغة الإنجليزية:

1. Bangsbo J, Norregaard L, Thorso F: Activity Profile of Competitive Soccer. Canadian Journal of Sport Sciences, 20, 110-116. 2011.
2. Carlos logo: The effect of intense (compressive) training on some physical and technical aspects of soccer sprouts, Journal of Human Kinetics, Vol., 30, P.,133- 157. 2012.
3. daina blenger: ProQuest information and learning 300 north zee road, ann arbor, mi 48106 - 1346 USA, Umi university. ٢٠١٣
4. Greg Briuttehan,: Volleyball Players Guido to safe Polymeric, strength and Conditioning Coach, New York Kicks, 2000.

Huanga and pan : the effect of the completion training on the level of the skills performance of the soccer players 2003.

معرفى نفعى - نفعى تحليلى، مركز
الكتاب، القاهرة، ١٩٩٧م.

محمد لطفى السيد فنيات الأداء الخططى فى الكرة
الطائرة، ط١، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة، ٢٠١١م.

محمد محمد مختار: أثر تمرينات المنافسة لتنمية
بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة
التصويب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة
قناة السويس، ١٩٩٥م.

محمود إبراهيم محمود: تأثير التدريبات التنافسية
المكثفة على دافعية الانجاز والسلوك الخططى
الهجومى للاعبى كرة اليد، مجلة أسيوط لعلوم
وفنون التربية الرياضية، المجلد ٧٥، العدد ٢،
كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠٢١م.

مسعد على محمود: المدخل فى التدريب الرياضى،
دار الطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠١٥م.

مفتى إبراهيم حماد: الهجوم فى كرة القدم، دار الفكر
العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

مفتى إبراهيم حماد: الإعداد المهارى والخططى
للاعبى كرة القدم، دار الفكر
العربى، القاهرة، ٢٠٠٩م.

ناهد عبد زيد الدليمى: الكرة الطائرة، مطبعة دار
الضيء للطباعة والنشر، العراق، ٢٠١١م.

نرمين فكرى عبد الوهاب: تأثير التعلم بأسلوب
المنافسة على المستوى البدنى والمهارى
والمعرفى لبعض المهارات الاساسية فى كرة
السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة
حلوان، ١٩٩٩م.

- Amherst, Massachusetts, June 23-26.2013.
7. Vet Meil & Hedland: The Right Stuff - Coaching and sport, Science, Chicago, USA. 2007.
- 6) الشبكة العالمية للمعلومات: (Internet/3)
8. <https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/athletics/800-1557meters.html>
5. Liyr jones: Rediscovering Kadoun. Vol. 52 Issue 1 Charts, 3 Diagram, 11 Graphs. 2005.
6. , C. I of volleyball Tant &Green. B.: Three-dimensional kinematic comparison jump serves and the volleyball spike low state university, with international symposium of international society of biomechanics annual meeting university of Massachusetts

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النسبة	العدد	العينة	
37.5%	15	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة الأساسية
37.5%	15	المجموعة الضابطة	
25%	10	عينة الدراسة الاستطلاعية	
100%	40	مجتمع البحث	

ABSTRACT

The Effect of Competition Training on Some Physical and Skill Variables for Volleyball Players in Kuwait

Researcher/ Fahd Abdullah Saud Al-Aqeel

Prof. Dr. Sherif Mahrous Qandil

**Researcher at the Department of Sports Training -
Faculty of Physical Education –
Mansoura University**

**Assistant Professor, Department of Sports
Training - Faculty of Physical Education -
Mansoura University**

Prof. Dr. Khaled Mohamed Ziadeh

**Professor of Volleyball Training - Department of Sports Training - Faculty of Physical
Education - Mansoura University**

The research aims to identify the effect of competition training on some physical and skill variables for volleyball players in the State of Kuwait. The volleyball season is ٢٠٢٣/٢٠٢٢AD, and the total number of the basic sample was (١٢) players. As for the sample of the exploratory study, (٣٦) players were selected from within the research community and outside the basic research sample. Among the data collection tools are the following physical and skill tests: Vertical jump test of stability- Medicine ball throwing test weighing ٨٠٠gm - Zigzag Barrow running test - ٨٠٠ meter running test - Torso forward flexion test from standing - Nelson test for selective motor response, and testing the accuracy of directing transmissions to specific areas - Receiving skill test - Passing accuracy test from above - Test The accuracy of the linear crushing hit - the test of the accuracy of the defense of the court - the test of the skill of the offensive blocking wall. Between the pre and post measurements of the experimental group in the level of basic skills of volleyball players in favor of the post measurement.