

تأثير التمرينات النوعية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لمبتدئات الكرة الطائرة

م.د/ أحمد سامي مبارز

مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

م.د/ أحمد طارق عبد السلام

مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد احتل التدريب الرياضي أهمية ومكانة عظيمة خلال السنوات الأخيرة وذلك بسبب مدى التطور الرهيب الحادث في ابتكار أساليب من شأنها تطوير جوانب التدريب الرياضي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية وكذلك حل المشكلات الناجمة عن التدريب.

يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن التمرينات النوعية هي تلك الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث الأداء المهاري وكذلك الاتجاه العضلي من حيث العمل مع الحركات المؤداة، لذلك فهي تعد وسيلة للإعداد الرياضي لتطوير حالة اللاعب التدريبية، بحيث تكون حركة اللاعب مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث تتابع المسار الحركي واتجاهه والتوافق الحركي، وتكون وظيفة التمرينات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة وإتقان الأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة. (١٠ : ٣٠)

ويذكر محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤م) أن التمرينات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الأساسية التي تحتوي على تشابه للأداء الفني للمهارة، وكذلك هي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة وباستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب ولها التأثير الفعال في سرعة التعليم. (١٦ : ١٣)

بينما تذكر **فاطمة أبو القاسم (٢٠١٢م)** أن التمرينات النوعية بمثابة تمرينات مساعدة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة، وذلك بما يتناسب مع متطلبات المهارة (٩ : ١١)

ويذكر **ناصر أبو زيد علي (٢٠١٦م)** أن استخدام التمرينات النوعية لتنمية المهارات يعتمد في على شكل وطريقة الأداء، وتتسم بمبدأ خصوصية التدريب لأن هذا النوع من التدريب هو أقصى درجات التخصص بهدف تنمية المستوى البدني الخاص وفقاً للمجموعات العضلية أثناء أداء المهارات مما قد يكون له أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية. (١٦ : ٤٤٢)

كذلك يرى **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أنه كلما كانت التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعليمها أو تدريبها كلما زاد تعلم وتنمية وتطوير وتحسن الأداء المهاري الرياضي. (١٠ : ٢٤٠)

وترى **هند فاروق (٢٠١٦م)** أن استخدام التمرينات النوعية يعمل بصورة فعالة أثناء التدريب في توجيه المسار الحركي للأداء المهاري من خلال تنمية وتطوير العضلات العاملة في الأداء المهاري وكذلك الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات مما يساعد على الارتقاء بالأداء البدني والمهاري مع الاقتصاد والاقتران في الوقت والجهد. (١٧ : ٢)

و من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة حيث توصلت إلى أن استخدام التمرينات النوعية تعمل بشكل كبير على تحسن مستوى الأداء البدني و المهاري، وأوصت هذه الدراسات بضرورة استخدام التمرينات النوعية بشكل أوسع و أكثر شمولاً لتعليم و تدريب المهارات الأساسية في أي لعبة من الألعاب الرياضية ، و عليه فقد قام الباحثان باختيار موضوع البحث بهدف وضع مجموعة من التمرينات النوعية لمبتدئات الكرة الطائرة حتى يكون التعليم و التدريب أكثر تشويقاً و دافعية وإضافة مناخ من السرور و المرح و ذلك لتنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية حيث أن طرق التعليم و التدريب التقليدية تصيب اللاعبين و خاصة المبتدئين منهم بالملل و الضيق و تكرار الأداء للمهارات مع عدم وجود المنافسة و التشويق التي تطلبه المراحل العمرية الصغيرة ، حيث يرى الباحثان أنه يجب الاهتمام بالمبتدئات بصفة خاصة كونهن القاعدة

الأساسية لبناء فرق الدرجة الأولى و المنتخبات و كون إعدادهم بطريقة فنية و بدنية سليمة يجعل فرق الدرجة الأولى و المنتخبات في مستوى الفرق العالمية مما يقلل فرص إهدار الوقت و المجهود، لذلك يجب وضع تمارين تساعد في بناء المبتدئات تراعي الخصائص العمرية و القدرات البدنية و المهارات الأساسية المرتبطة بالمرحلة العمرية الخاصة بهن، كذلك يفتقر معظم المبتدئات الى الدقة في مستوى أداء المهارات الأساسية الأمر الذي يحول بينهن و بين أداء المهارات الأساسية بالشكل الأمثل حيث يعتقد الباحثان أن معظم مهارات الكرة الطائرة الأساسية تحتاج إلى الدقة بشكل عام، و كذلك ضعف العضلات العاملة المرتبطة بالأداء المهاري كونها مهارات جديدة تستدعي نوعا من التوافق الحركي العصبي العضلي مما ينتج عنه فقر في انسيابية الحركات و المهارات الأساسية ، مما استدعى الباحثان الى ضرورة تطبيق التمارين النوعية المقترحة على بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية لمبتدئات الكرة الطائرة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج مقترح للتمارين النوعية المقترحة لمبتدئات الكرة الطائرة للتعرف على تأثير هذا البرنامج على بعض:

- ١- القدرات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة) لمبتدئات الكرة الطائرة.
- ٢- المهارات الأساسية (الارسال - التمير من أعلى - التمير من أسفل) لمبتدئات الكرة الطائرة.

فرض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية في القدرات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة) لمبتدئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية في المهارات الأساسية (الارسال - التمير من أعلى - التمير من أسفل) لمبتدئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعدية.

مصطلحات البحث:

- التمرينات النوعية The Qualitative Specific Exercises

هي " عبارة عن مجموعة تدريبات تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهاري التخصصي وتفاصيله الدقيقة بحيث يشمل كل أجزاء الأداء الفعلي للمهارة". (٣: ٦)

هي " عبارة عن مجموعة تدريبات خاصة يكون أسلوب التدريب فيها متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب أداء المهارة نفسها وتستخدم نفس المجموعات العضلية العاملة بكل مهارة من المهارات الأساسية. (١٦: ٤٤٤)

- مبتدئي الكرة الطائرة: Volleyball Beginners

هم " اللاعبين الذين لا يمتلكون أي خبرة أو معرفة سابقة عن الكرة الطائرة سواء كانت بدنية او مهارية ". (١: ٩)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات السابقة باللغة العربية:

- ١- قامت أية عاطف قرني (٢٠٢٢م) (٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين متغيرات القدرة العضلية أثناء مهارة الضرب الهجومي لناشئي الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، واشتملت العينة على (١٢) لاعب، وكانت أهم النتائج أن التدريبات النوعية قيد البحث كان لها أثر إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهاري ومتغيرات القدرة العضلية قيد البحث.
- ٢- قام أيمن مرضي عبد الباري وأيات عبد الحليم محمد (٢٠١٩م) (٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية باستخدام الأدوات على أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، واشتملت العينة على (١١٠) ناشئ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج الخاص باستخدام التدريبات النوعية بالأدوات له الأثر الإيجابي على المستوى المهاري والبدني.

٣- قام شريف علي طه وآخرون (٢٠١٩م) (٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، واشتملت العينة على (١٢) لاعب، وكانت أهم النتائج أن التدريبات النوعية كان لها أثر على بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة.

٤- قام أمير حسن جاسم (٢٠١٨م) (٥) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تحسين أداء مستوى مهارة الإمداد الأمامي في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، واشتملت العينة على (٢٦) طالب من الصف الرابع الإعدادي، وكانت أهم النتائج أن البرنامج أدى إلى تحسين مستوى أداء مهارة الإعداد الأمامي في الكرة الطائرة.

٥- قام أحمد عبد الله علي (٢٠١٧م) (٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية التي تؤثر في التفكير الخططي كأساس لوضع تدريبات نوعية للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على عدد من لاعبي، وكانت أهم النتائج أن التدريبات النوعية تؤثر في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية وكذلك تؤثر في التفكير الخططي.

٦- قامت فايذة محمد شبل (٢٠١٩م) (١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٤٠) طالب، وكانت أهم النتائج أن البرنامج أدى إلى تحقيق أعلى تحسن في مهارات الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية المستخدمة للتمرينات النوعية.

٧- قام وسام رياض حسن وآخرون (٢٠١٥م) (١٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات نوعية مركبة في تطوير الاستجابة الحركية ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين، واشتملت العينة على (١٤) لاعب،

وكانت أهم النتائج أن التمرينات النوعية المركبة لها تأثير إيجابي في تطوير الاستجابة الحركية ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

٨- قامت أسماء عبد الرزاق عبد الدايم (٢٠١٣م) (٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري والقدرة على التفكير الخططي الهجومي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم عينة واحدة، واشتملت العينة على (٩) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى، وكانت أهم النتائج أن للتدريبات النوعية تأثير على مستوى الأداء المهاري والقدرة على التفكير الخططي الهجومي للاعبين الكرة الطائرة.

ثانياً: الدراسات السابقة باللغة الأجنبية:

٩- قام رياض شعلان و آخرون Riyadh A. Shaalan et al (٢٠٢١م) (٢٠) بدراسة هدفت إلى إعداد وتحديد تأثير التمرينات النوعية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة الإعداد بالوثب بالكرة الطائرة. ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية، واشتملت العينة على (٢٨) لاعب، وكانت أهم النتائج أن التمرينات النوعية ساعدت اللاعبين في تنمية التوافق الحركي أي التنسيق الحركي للساقين والذراعين للمجموعة التجريبية، كما ساعدت التمرينات النوعية في تعلم الأداء الفني لمهارة الإعداد بالوثب بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية.

١٠- قام سيف علي حسين و آخرون Saif Ali Hussein et al (٢٠٢١م) (٢١) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية بجهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين التنس. ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على (٥) لاعبين، وكانت أهم النتائج وجود تأثير للتمرينات المصاحبة للجهاز المقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين التنس، وأن الجهاز المقترح يساعد في عملية قياس سرعة الاستجابة الحركية ويساعد في التدريب على تطوير سرعة الاستجابة الحركية.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي.

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في اللاعبين المسجلات بمنطقة القاهرة تحت (١٢) سنة في الموسم الرياضي (٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م) ويبلغ تعداد المجتمع (٥٧٦) لاعبة.

- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في لاعبات الكرة الطائرة بنادي القاهرة الرياضي تحت (١٢) سنة في الموسم الرياضي (٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م) ويبلغ عددهم (١٨) لاعبة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث التجريبية في متغيرات النمو

ن=١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	السنة	١٠.٣٨٩	١١.٠٠٠	٠.٩١٦	-٠.٤٠٥
الطول	سم	١٤٧.٢٢٢	١٤٩.٥٠٠	١٠.٢٤٢	-٠.٤٤١
الوزن	كجم	٣٩.٢٢٢	٤٢.٥٠٠	٩.٤٦٥	-٠.١٠٨

تشير نتائج الجدول إلى توصيف عينة البحث التجريبية في متغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن) لعينة البحث التجريبية، كما يتضح من الجدول اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات النمو حيث تراوح معامل الالتواء ما بين (± ٣) .

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- شريط قياس
- رستاميتير لقياس الطول والوزن.
- أطواق.
- كرات تنس
- حبال.

٢- أدوات جمع البيانات:

- استمارة جمع البيانات.
- الاختبارات.

٣- الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي "الكرة الطائرة" ونتيجة ذلك المسح توصل الباحث إلى استخدام الاختبارات التالي ذكرها:

أ- الاختبارات البدنية:

- الرشاقة: الجري المكوكي، الجري متعدد الجهات.
- التوافق: الجري في شكل ٨، الدوائر المرقمة، نط الحبل.
- الدقة: التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة، التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

- التوازن: الانتقال فوق العلامات.

ب- الاختبارات المهارية:

- الإرسال: دقة الإرسال.
- التمرير من أعلى: دقة التمرير من أعلى إلى الحائط.
- التمرير من أسفل: دقة التمرير من أسفل إلى الحائط. (مرفق ١)
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:
- الصدق:

لحساب صدق الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات المختارة استخدم الباحث (صدق التمايز) والذي يعتمد على تحديد قدرة الاختبارات في التمييز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة
في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	الاختبارات	القدرة
٠.٠٠١	*٣.٣٦١	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	غير المميزة	الجري المكوكي	الرشاقة
		٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	المميزة		
٠.٠٠١	*٣.٣٦٣	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	غير المميزة	الجري متعدد الجهات	
		٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	المميزة		
٠.٠٠١	*٣.٣٦٦	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	غير المميزة	الجري في شكل ٨	التوافق
		٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	المميزة		
٠.٠٠١	*٣.٣٦٣	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	غير المميزة	الدوائر المرقمة	
		٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	المميزة		
٠.٠٠١	*٣.٤٧٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	غير المميزة	نط الحبل	
		١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	المميزة		
٠.٠٠١	*٣.٤٥١	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	غير المميزة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	الدقة
		١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	المميزة		
٠.٠٠١	*٣.٣٩١	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	غير المميزة	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	
		١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	المميزة		
٠.٠٠١	*٣.٤٤٣	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	غير المميزة	الانتقال فوق العلامات	التوازن
		١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	المميزة		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في

الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	الاختبارات	المهارة
٠.٠٠٠٠	*٣.٦١٤	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	غير المميزة	دقة الإرسال	الارسال
		١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	المميزة		
٠.٠٠٠١	*٣.٣٦٦	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	غير المميزة	دقة التمرير من	التمرير من أعلى
		١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	المميزة	أعلى إلى الحائط	
٠.٠٠٠١	*٣.٣٧٨	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨	غير المميزة	دقة التمرير من	التمرير من أسفل
		١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٨	المميزة	أسفل إلى الحائط	

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات المستخدمة استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Retest) على العينة الاستطلاعية وقد حدد الباحث فترة زمنية (١٤) يوم ما بين اجراء الاختبار واعادته.

جدول (٤)

معامل ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن = ٨

معامل الثبات	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات	المهارة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٩٧٢	٠.٣٩٦	١٤.٩٠٦	٠.٣٧٤	١٤.٩٥٦	الجرى المكوكي	الرشاقة
*٠.٩٩٦	٠.٥٤٨	١٧.١٧٣	٠.٥٥٢	١٧.١٤٦	الجرى متعدد الجهات	
*٠.٩٦١	١.٢٥٨	٣٢.٨٣٨	١.٥١٨	٣٢.٦٠١	الجرى في شكل ٨	التوافق
*٠.٩٠٦	٠.٤١٢	١١.٢٧٨	٠.٣٤٤	١١.١٨٥	الدوائر المرقمة	
*٠.٧٤٥	٠.٥١٨	٠.٣٧٥	٠.٤٦٣	٠.٢٥٠	نط الحبل	
*٠.٨٥٩	٠.٨٣٥	١.١٢٥	١.١٩٥	١.٠٠٠	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	الدقة
*٠.٨٣٤	٠.٧٤٤	٠.٦٢٥	٠.٨٣٥	٠.٨٧٥	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	
*٠.٩١٧	٢.٣١٥	١.٢٥٠	٢.١٨٨	١.٧٥٠	الانتقال فوق العلامات	التوازن

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٧٠٧

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث، حيثُ تراوح معامل الثبات ما بين (٠.٧٤٥ : ٠.٩٩٦) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول (٥)

معامل ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

ن = ٨

م	المهارة	الاختبارات	التطبيق		إعادة التطبيق	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الإرسال	دقة الإرسال	٠.٢٥٠	٠.٧٠٧	٠.٣٧٥	٠.٧٤٤
٢	التمرير من أعلى	دقة التمرير من أعلى إلى الحائط	٩.٣٧٥	٥.٨٧٨	٩.٣٧٥	٥.٢٣٦
٣	التمرير من أسفل	دقة التمرير من أسفل إلى الحائط	٤.٠٠٠	٣.٠٢٤	٤.٣٧٥	٢.٦٦٩

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٧٠٧

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث، حيث تراوح معامل الثبات ما بين (٠.٨٨٢ : ٠.٩٩١) مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

- القياسات القبليّة:

قام الباحث بأجراء القياسات القبليّة للاختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة البحث

في خلال يومي الخميس والجمعة الموافق ١، ٢ / ٦ / ٢٠٢٣ م.

جدول (٦)

توصيف عينة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث في القياس القبلي

المهارة	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الرشاقة	الجري المكوكي	الثانية	١٣.٩٩١	١٣.٦٨٥	٠.٦٤٠	٠.٥٨٩
	الجري متعدد الجهات	الثانية	١٦.٦٢٤	١٦.٣٥٠	٠.٦٠٠	١.٥٤٥
التوافق	الجري في شكل ٨	الثانية	٣٠.٨٦٦	٣٠.٢٧٥	١.٣٨٤	١.٣٠٢
	الدوائر المرقمة	الثانية	١٠.٤٥٢	١٠.٥٥٥	٠.٤٢٧	٠.٥٤٣-
	نط الحبل	العدد	٠.٤٤٤	٠.٠٠٠	٠.٥١١	٠.٢٤٤
الدقة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	الدرجة	٢.٢٧٨	٣.٠٠٠	١.٦٣٨	٠.٥٠٣-
	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدرجة	١.٩٤٤	٢.٠٠٠	١.١١٠	٠.٤٦٠-
التوازن	الانتقال فوق العلامات	الدرجة	٣.٠٥٦	٥.٠٠٠	٣.٠٣٨	٠.٤٠٨

تشير نتائج الجدول إلى توصيف عينة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث، كما يتضح من الجدول اعتدالية توزيع عينة البحث في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث حيث تراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

جدول (٧)

توصيف عينة البحث التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة
قيد البحث في القياس القبلي

المهارة	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الارسال	دقة الإرسال	الدرجة	٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	٤.٥٣٧	٠.٠٠٠
التمرير من أعلى	دقة التمرير من أعلى إلى الحائط	الدرجة	١٨.٣٣٣	٢٠.٠٠٠	٧.٨١٤	٠.٧٣٦-
التمرير من أسفل	دقة التمرير من أسفل إلى الحائط	الدرجة	٧.٩٤٤	٨.٠٠٠	٣.٦٨٦	٠.٢٩٩-

تشير نتائج الجدول إلى توصيف عينة البحث التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث، كما يتضح من الجدول اعتدالية توزيع عينة البحث في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث حيث تراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

- البرنامج التدريبي المستخدم قيد البحث:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المستخدم قيد البحث بعد الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات العلمية باللغة العربية، وبعد الاطلاع قد توصل الباحث إلى الآتي:

- أسس وضع البرنامج التدريبي:

- ١- تحديد الأهداف العامة للبرنامج التدريبي.
- ٢- ملاءمة البرنامج لعينة البحث.
- ٣- توفير عوامل الامن والسلامة.
- ٤- مراعاة وتقنين الحمل التدريبي (شدة - حجم - فترات راحة).
- ٥- تطبيق مبادئ علم التدريب الرياضي (التدرج - التنوع - التكيف - الخصوصية - الفروق الفردية).
- ٦- مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية لهذه المرحلة تحت (١٢) سنة.

٧- يجب أن يتدرب المبتدئ على الجدية في الأداء اثناء التدريب عن طريق تصحيح الأخطاء مباشرة دون انتظار.

٨- التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن الجزء إلى الكل ومن البسيط إلى

المركب

- أهداف البرنامج التدريبي:

تمثلت الأهداف التي يسعى البرنامج الى تحقيقها فيما يلي:

أ- أهداف تربوية وتمثلت في:

- تنمية الثقة بالنفس والكفاح.

- تنمية حب الجماعة والتعاون واحترام المواعيد.

ب- أهداف معرفية وتمثلت في:

- اكساب اللاعبين المعلومات عن المهارات الأساسية.

ج- أهداف بنائية وتمثلت في:

- تنمية وتطوير المهارات الأساسية (الارسال - التمرير من أعلى - التمرير من أسفل).

- محتوى البرنامج البدني:

- تمرينات (الرشاقة - التوازن - التوافق - الدقة).

- فترة تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الاعداد العام والاعداد الخاص

للموسم الرياضي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م.

- التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي:

حيث قام الباحث بتقسيم البرنامج مرفق (٢) بما يتناسب مع طبيعة وخصائص اللعبة

كالآتي:

- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج خلال (٣) شهور بواقع عدد (١٢) أسبوع في كل أسبوع عدد

(٤) وحدات تدريبية بواقع (٤٨) وحدة تدريبية ككل للبرنامج ومدة الوحدة التدريبية ساعة

(٦٠ق) ويحدد زمن الاحماء بجري وعمل الإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل ب (١٠ق)

ثم وتمارين تهادئة (٨ق) ويعطى للجزء الرئيسي (٢٤ق)، وبشدة متوسطة وبحجم تدريب للتكرارات (١) دقيقة و(٣) مجموعات لكلاً من الجزء البدني والجزء المهاري. (مرفق ٢) - الدراسة الأساسية:

قام الباحث بأجراء الدراسة الأساسية بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث خلال الفترة السبت من ٣/٦ / ٢٠٢٣م وحتى الجمعة الموافق ٢٥ / ٨ / ٢٠٢٣م. - القياسات البعدية:

قام الباحث بأجراء القياسات البعدية للاختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة البحث في خلال يومي السبت والأحد الموافقين ٢٦، ٢٧ / ٨ / ٢٠٢٣م. - المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء. - معامل ارتباط بيرسون Pearson.

- اختبار (Z) لدلالة الفروق. - نسب التغير المئوية.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم برنامج SPSS- (٧٢٥) في حساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

أ- المتغيرات البدنية:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية

ن=١٨

القدرة	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
الرشاقة	الجري المكوكي	الثانية	١٣.٩٩١	٠.٦٤٠	١٠.٤٣٨	٠.٣٤٣
	الجري متعدد الجهات	الثانية	١٦.٦٢٤	٠.٦٠٠	١٢.٥٧١	٠.٤٢٢
التوافق	الجري في شكل ٨	الثانية	٣٠.٨٦٦	١.٣٨٤	٢٤.٢٨٧	٠.٢٩٠
	الدوائر المرقمة	الثانية	١٠.٤٥٢	٠.٤٢٧	٦.٨١١	٠.٤٨٣
	نط الحبل	العدد	٠.٤٤٤	٠.٥١١	٠.٨٨٩	٠.٥٨٣
الدقة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	الدرجة	٢.٢٧٨	١.٦٣٨	٤.٢٧٨	٠.٨٢٦
	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدرجة	١.٩٤٤	١.١١٠	٣.٨٨٣	٠.٨٥٧
التوازن	الانتقال فوق العلامات	الدرجة	٣.٠٥٦	٣.٠٣٨	٥.٨٣٣	١.٩١٧

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية
المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية

ن=١٨

القدرة	الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ز"	احتمال الخطأ
الرشاقة	الجري المكوكي	-	١٨	٩.٥٠	١٧١.٠٠	*٣.٧٢٤	٠.٠٠٠
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
	الجري متعدد الجهات	-	١٨	٩.٥٠	١٧١.٠٠	*٣.٧٢٤	٠.٠٠٠
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
التوافق	الجري في شكل ٨	-	١٨	٩.٥٠	١٧١.٠٠	*٣.٧٢٤	٠.٠٠٠
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
	الدوائر المرقمة	-	١٨	٩.٥٠	١٧١.٠٠	*٣.٧٢٤	٠.٠٠٠
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
نط الحبل	-	٢	٥.٥٠	١١.٠٠	*٢.١٣٨	٠.٠٣٣	
	+	٩	٦.١١	٥٥.٠٠			
	=	٧					
الدقة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	-	١	٣.٥٠	٣.٥٠	*٣.٢٣٧	٠.٠٠١
		+	١٤	٨.٣٢	١١٦.٥٠		
		=	٣				
	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٣.٣٢٢	٠.٠٠١
		+	١٤	٧.٥٠	١٠٥.٠٠		
		=	٤				

القدرة	الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
التوازن	الانتقال فوق العلامات	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٨٨٧	٠.٠٠٠٤
		+	٩	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠		
		=	٩				

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية.

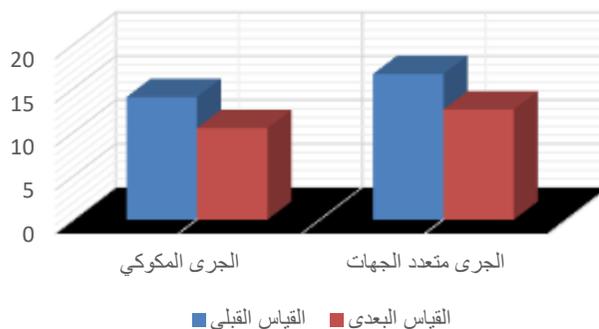
جدول (١٠)

معدل تغير الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي

عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية

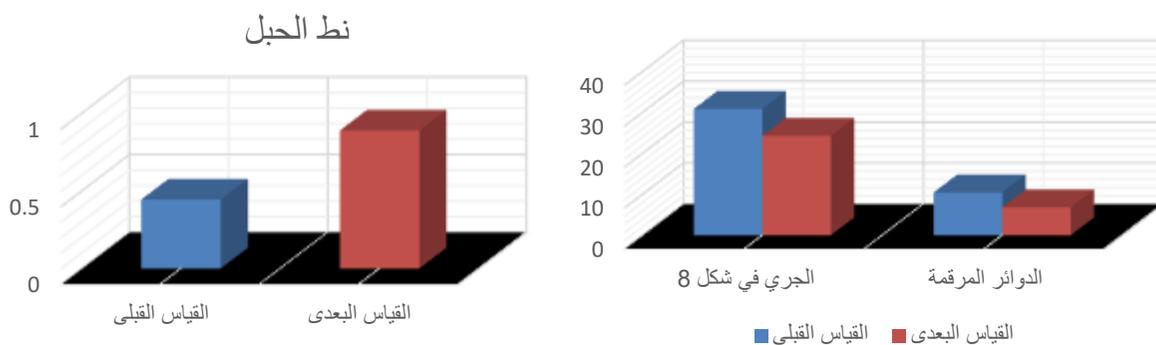
القدرة	الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير %
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
الرشاقة	الجري المكوكي	١٣.٩٩١	١٠.٤٣٨	%٢٥.٣٩
	الجري متعدد الجهات	١٦.٦٢٤	١٢.٥٧١	%٢٤.٣٥
التوافق	الجري في شكل ٨	٣٠.٨٦٦	٢٤.٢٨٧	%٢١.٣١
	الدوائر المرقمة	١٠.٤٥٢	٦.٨١١	%٣٤.٨٤
	نط الحبل	٠.٤٤٤	٠.٨٨٩	%١٠٠.٢٣
الدقة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	٢.٢٧٨	٤.٢٧٨	%٨٧.٨٠
	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	١.٩٤٤	٣.٨٣٣	%٩٧.١٧
التوازن	الانتقال فوق العلامات	٣.٠٥٦	٥.٨٣٣	%٩٠.٨٧

تشير نتائج الجدول إلى معدل تغير الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية.



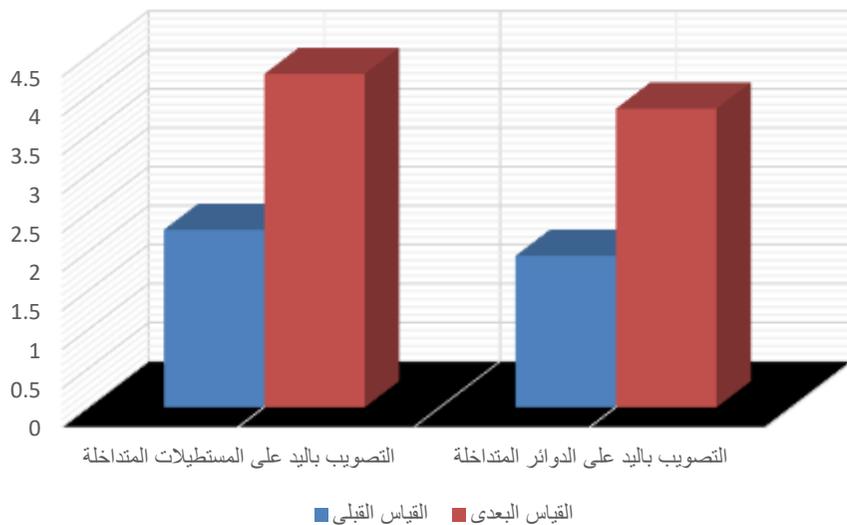
شكل (١)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للاختبارات البدنية (الرشاقة)
المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية



شكل (٢)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للاختبارات البدنية (التوافق)
المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية

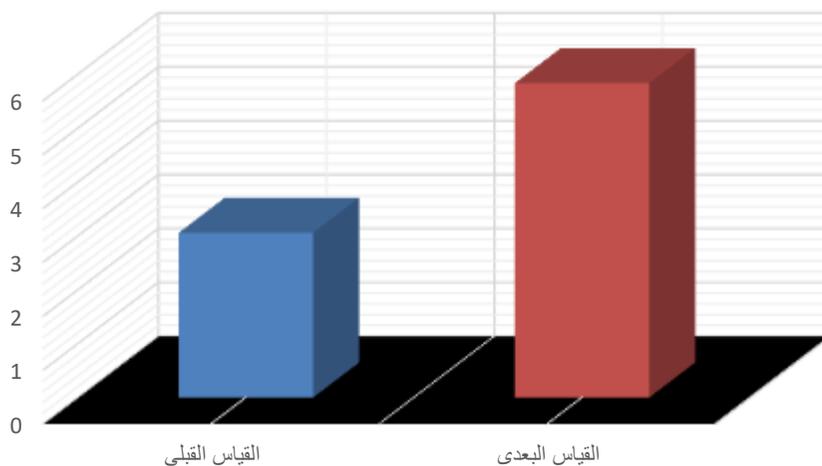


شكل (٣)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للاختبارات البدنية (الدقة)

المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية

الانتقال فوق العلامات



شكل (٤)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للاختبارات البدنية (التوازن)

المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية

ب- المتغيرات المهارية:

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية

ن=١٨

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المهارة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٤.١٣٢	٨.٦١١	٤.٥٣٧	٥.٠٠٠	الدرجة	دقة الإرسال	الارسال
٨.١٥٧	٢٩.٧٧٨	٧.٨١٤	١٨.٣٣٣	الدرجة	دقة التمرير من أعلى إلى الحائط	التمرير من أعلى
٢.٦٨٩	١٤.٩٤٤	٣.٦٨٦	٧.٩٤٤	الدرجة	دقة التمرير من أسفل إلى الحائط	التمرير من أسفل

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية

ن=١٨

احتمال الخطأ	قيمة "ز"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	الاختبارات	المهارة
٠.٠٢٦	*٢.٢٢٣	١٨.٠٠	٤.٥٠	٤	-	دقة الإرسال	الارسال
		٨٧.٠٠	٨.٧٠	١٠	+		
				٤	=		
٠.٠٠١	*٣.٢٤٥	٨.٠٠	٨.٠٠	١	-	دقة التمرير من أعلى إلى الحائط	التمرير من اعلى
		١٤٥.٠٠	٩.٠٦	١٦	+		
				١	=		

المهارة	الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
التمرير من أسفل	دقة التمرير من أسفل إلى الحائط	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٧٢٨	٠.٠٠٠٠
		+	١٨	٩.٥٠	١٧١.٠٠٠		
		=	٠				

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية.

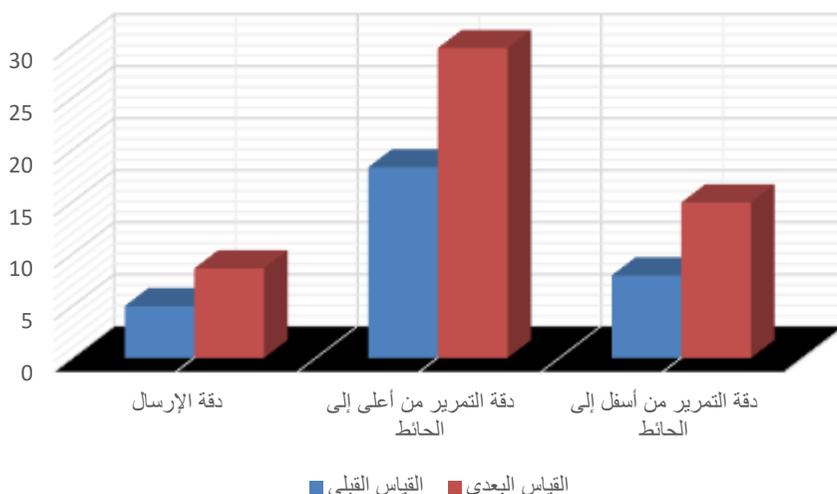
جدول (١٣)

معدل تغير الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي

عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبارات	المهارة
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
٧٢.٢٢%	٨.٦١١	٥.٠٠٠	دقة الإرسال	الارسال
٦٢.٤٣%	٢٩.٧٧٨	١٨.٣٣٣	دقة التمرير من أعلى إلى الحائط	التمرير من أعلى
٨٨.١٢%	١٤.٩٤٤	٧.٩٤٤	دقة التمرير من أسفل إلى الحائط	التمرير من أسفل

تشير نتائج الجدول إلى معدل تغير الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية.



شكل (٥)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للاختبارات مهارية

المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

أ- مناقشة نتائج القدرات البدنية:

يتضح من جدول (٨) وشكل (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الجري المكوكي (١٣.٩٩١) ثانية بانحراف معياري (٠.٦٤٠) أما في القياس البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (١٠.٤٣٨) ثانية بانحراف معياري (٠.٣٤٣) كما بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الجري متعدد الجهات (١٦.٦٢٤) ثانية بانحراف معياري (٠.٦٠٠) أما في القياس البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (١٢.٥٧١) ثانية بانحراف معياري (٠.٤٢٢) وكذلك بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الجري في شكل ٨ (٣٠.٨٦٦) ثانية بانحراف معياري (١.٣٨٤) أما في القياس البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (٢٤.٢٨٧) ثانية بانحراف

معياري (٠.٢٩٠) كذلك جاء المتوسط الحسابي لاختبار الدوائر المرقمة (١٠.٤٥٢) ثانية و بلغت قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبار (٠.٤٢٧) و بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (٦.٨١١) م بانحراف معياري بلغت قيمته (٠.٤٨٣) أما بالنسبة لاختبار نط الحبل فكان المتوسط الحسابي (٠.٤٤٤) و انحراف معياري (٠.٥١١) أما القياس البعدي لنفس الاختبار ف جاء المتوسط الحسابي (٠.٨٨٩) بانحراف معياري (٠.٥٨٣) أما بالنسبة لاختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة فكانت نتيجة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (٢.٢٧٨) بانحراف معياري قيمته (١.٦٣٨) أما بالنسبة للمتوسط الحسابي للقياس البعدي لنفس الاختبار فكان (٤.٢٧٨) بانحراف معياري (٠.٨٢٦) و جاء اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة بمتوسط حسابي للقياس القبلي (١.٩٤٤) بانحراف معياري قيمته (١.١١٠) أما بالنسبة للمتوسط الحسابي للقياس البعدي لنفس الاختبار فكان (٣.٨٨٣) بانحراف معياري (٠.٨٥٧) أما بالنسبة لاختبار الانتقال فوق العلامات فكانت نتيجة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (٣.٠٥٦) بانحراف معياري قيمته (٣.٠٣٨) أما بالنسبة للمتوسط الحسابي للقياس البعدي لنفس الاختبار فكان (٥.٨٣٣) بانحراف معياري (١.٩١٧) .

وتشير نتائج جدول (٩) والتي تعبر عن دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث بعينة البحث التجريبية.

ويتضح من جدول (١٠) معدل تغير الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية حيث بلغ معدل التغير في اختبار الجري المكوكي (٢٥.٣٩%) وفي اختبار الجري متعدد الجهات (٢٤.٣٥%) أما بالنسبة لاختبار الجري في شكل ٨ فبلغ معدل التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي (٢١.٣١%) وبالنسبة لاختبار الدوائر المرقمة فكان معدل التغير (٣٤.٨٤%) واختبار نط الحبل بلغ معدل التغير (١٠٠.٢٣%) و بلغ معدل التغير في اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

(٨٧.٨٠%) أما بالنسبة لاختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة فكان معدل التغير (٩٧.١٧%) و بالنسبة لاختبار الانتقال فوق العلامات فكان معدل التغير (٩٠.٨٧%). ومن خلال ما سبق يرى الباحثان تفوق المجموعة التجريبية قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي في القدرات البدنية (الرشاقة - التوازن - التوافق - الدقة) بسبب التخطيط الجيد وتقنين البرنامج التدريبي واستخدام تمارين المناسبة ذات تأثير إيجابي وكذلك مراعاة كلا من الحالة التدريبية والعمر الزمني والعمر التدريبي للمبتدئات وكذلك مراعاة التكيف الواقع على اللاتعبات المبتدئات لفترة زمنية مدتها ١٢ أسبوعا بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعيا مع مراعاة خصوصية التدريب و الفروق الفردية ، كذلك تم وضع التمارين تتشابه في طبيعتها مع أداء الاختبارات البدنية كذلك مراعاة مبادئ التدريب من خلال التدرج في مستوى صعوبة التمارين النوعية من تمارين بسيطة، ومتوسطة، ومتقدمة تناسب المرحلة السنوية للعينة التجريبية قيد البحث ، كذلك انتظام كل أفراد العينة التجريبية المبتدئات في تنفيذ التمارين النوعية المقترحة البدنية .

حيث يشير **كيم وجونج Kim&Jeoung** (٢٠١٦م) أن من النقاط الهامة في التدريب هو تحديد مقدار الشدة المطلوبة. (١٩ : ٤٣٠)

كذلك يؤكد كل من **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب** (٢٠١٧م) أنه يجب مراعاة العديد من مبادئ التدريب عند تنمية القدرات البدنية ومنها مبدأ الخصوصية والذي يتلخص في أن الأداء يتحسن إذا كان التدريب خاص ويتضمن أهم العضلات العاملة في النشاط الممارس. (٩ : ٢٠٠)

ويتفق كلا من **عصام الدين عبد الخالق** (٢٠٠٥م) (١٠)، و**هند فاروق عبد الله** (٢٠١٦م) (١٧) أن التمارين النوعية البدنية تعمل على تطوير الصفات البدنية في أقل وقت ممكن وأن هذه التمارين تساعد في الارتقاء بمستوى الرشاقة والتوازن، وتكون وظيفة التمارين النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة.

وتتفق نتائج هذا البحث في القدرات البدنية مع ما جاء في دراسة **كلا ناصر أبو زيد** على (٢٠١٦م) (١٦)، **فايزة محمد شبل** (٢٠١٩م) (١٢)، **أيمن مرضي عبد الباري** وأيات

عبد الحليم محمد (٢٠١٩م) (٧)، أية عاطف قرني (٢٠٢٢م) (٦)، شريف علي طه وآخرون (٢٠١٩م) (٨)، أحمد عبد الله علي (٢٠١٧م) (٢)، رياض شعلان وآخرون Riyadh A. Shaalan et al (٢٠٢١م) (٢٠).

وبذلك يكون الباحثان قد تحقق من صحة فرضيات البحث التي تنص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في القدرات البدنية (الرشاقة - التوازن - التوازن - الدقة) لمبتدئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعديّة".

ب- مناقشة نتائج المهارات الأساسية:

يتضح من جدول (١١) وشكل (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار دقة الارسال (٥.٠٠٠) بانحراف معياري (٤.٥٣٧) أما في القياس البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (٨.٦١١) بانحراف معياري (٤.١٣٢) كما بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار دقة التمرير من أعلى إلى الحائط (١٨.٣٣٣) بانحراف معياري (٧.٨١٤) أما في القياس البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (٢٩.٧٧٨) بانحراف معياري (٨.١٥٧) أما بالنسبة لاختبار دقة التمرير من أسفل إلى الحائط فقد بلغ المتوسط الحسابي (٧.٩٤٤) بانحراف معياري بلغ قدره (٣.٦٨٦) في القياس القبلي و بالنسبة للقياس البعدي لنفس الاختبار فقد كان المتوسط الحسابي (١٤.٩٤٤) بانحراف معياري بلغ قدره (٢.٦٨٩).

وتشير نتائج جدول (١٢) والتي تعبر عن دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث لعينة البحث التجريبية الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث بعينة البحث التجريبية.

ويتضح من جدول (١٣) معدل تغير الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية حيث بلغ معدل التغير في اختبار دقة الارسال (٧٢.٢٢%) وفي اختبار دقة التمرير من أعلى إلى الحائط (٦٢.٤٣%) أما بالنسبة

لاختبار دقة التمرير من أسفل إلى الحائط فبلغ معدل التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي (٨٨.١٢).

ومن خلال ما سبق يرى الباحثان تفوق المجموعة التجريبية قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الارسال - التمرير من أعلى - التمرير من أسفل) بسبب التخطيط الجيد وتقنين البرنامج التدريبي واستخدام تمرينات نوعية مهارية مناسبة بالنسبة للمهارات الأساسية المستخدمة لهذه الفئة السنية ذات تأثير إيجابي وكذلك مراعاة كلا من الحالة التدريبية والعمر الزمني والعمر التدريبي للمبتدئات وكذلك مراعاة التكيف الواقع على اللاعبات المبتدئات لفترة زمنية مدتها ١٢ أسبوعاً بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً مع مراعاة خصوصية التدريب و الفروق الفردية ، كذلك تم وضع التمرينات تتشابه في طبيعتها مع أداء الاختبارات المهارية كذلك مراعاة مبادئ التدريب من خلال التدرج في مستوى صعوبة التمرينات النوعية من تمرينات بسيطة، ومتوسطة، ومتقدمة تناسب المرحلة السنية للعبة التجريبية قيد البحث ، كذلك انتظام كل أفراد العينة التجريبية المبتدئات في تنفيذ التمرينات النوعية المقترحة المهارية .

و هذا يتفق مع كلا من **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** ، **محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤م)** في أن التمرينات النوعية تؤدي إلى تحقيق الأداء الأمثل للحركات و كفاءة اللاعب و استخدام المجموعات العضلات المناسبة في الأداء الحركي ، وأن التمرينات النوعية تستخدم لتنمية و تطوير الأداء الصحيح للمهارات الأساسية التي تحتوي على تشابه للأداء الفني للمهارة ، و كذلك هي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة و باستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب ولها التأثير الفعال في سرعة التعليم.

ويعضد هذا ما ذكره **محمد صبحي حسنين، وحمدي عبد المنعم (١٩٩٧م)** في أن التمرينات يجب أن تتشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات الخاصة. (١٥ : ٢٢) ويتفق مع ما ذكره **عبد العزيز وناريمان الخطيب (٢٠١٧م)** في خصوصية التمرينات في تكوينها الحركي مع حركات المهارة الخاصة. (٩ : ٢٠٠)

نتائج البحث في المهارات الأساسية مع ما جاء في دراسة كلا من هند فاروق عبد الله (٢٠١٦م) (١٧)، فاييزة محمد شبل (٢٠١٩م) (١٢)، أيمن مرضي عبد الباري وأيات عبد الحليم محمد (٢٠١٩م) (٧)، أمير حسن جاسم (٢٠١٨م) (٥)، أحمد عبد الله علي (٢٠١٧م) (٢)، أسماء عبد الرزاق عبد الدايم (٢٠١٣م) (٤)، رياض شعلان وآخرون Riyadh A. Shaalan et al (٢٠٢١م) (٢٠).

وبذلك يكون الباحثان قد تحقق من صحة فرضيات البحث والتي تنص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعديّة في المهارات الأساسية (الارسال - التمرير من أعلى - التمرير من أسفل) لمبتدئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعديّة".

الاستخلاصات :

من خلال مشكلة البحث وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية:

١- للتمرينات النوعية تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية قيد البحث في القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة في القدرات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة) لمبتدئات الكرة الطائرة حيث توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في القدرات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة) لمبتدئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعديّة حيث بلغ معدل تغير الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية حيث بلغ معدل التغير في اختبار الجري المكوكي (٢٥.٣٩%) وفي اختبار الجري متعدد الجهات (٢٤.٣٥%) أما بالنسبة لاختبار الجري في شكل ٨ فبلغ معدل التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي (٢١.٣١%) وبالنسبة لاختبار الدوائر المرقمة فكان معدل التغير (٣٤.٨٤%) واختبار نط الحبل بلغ معدل التغير (١٠٠.٢٣%) و بلغ معدل التغير في اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة (٨٧.٨٠%) أما بالنسبة لاختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة فكان معدل التغير (٩٧.١٧%) و بالنسبة لاختبار الانتقال فوق العلامات فكان معدل التغير (٩٠.٨٧%) . .

٢- للتمرينات النوعية تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية قيد البحث في القياسات البعدية عن القياسات القبلية في المهارات الأساسية (الارسال- التمرير من أعلى - التمرير من أسفل) لمبتدئات الكرة الطائرة حيث توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية في المهارات الأساسية (الارسال - التمرير من أعلى - التمرير من أسفل) لمبتدئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعدية حيث بلغ معدل تغير الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية حيث بلغ معدل التغير في اختبار دقة الارسال (٧٢.٢٢%) وفي اختبار دقة التمرير من أعلى إلى الحائط (٦٢.٤٣%) أما بالنسبة لاختبار دقة التمرير من أسفل إلى الحائط فبلغ معدل التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي (٨٨.١٢).

التوصيات:

في حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من استخلاصات يوصى الباحثان بما

يلي:

- ١- ضرورة إجراء الأبحاث المتعلقة بالتمرينات النوعية لما لها من أهمية كبيرة في الكرة الطائرة وكذلك الألعاب الأخرى وتأثيرها بشكل فعال على القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام التمرينات النوعية داخل الوحدات التدريبية لتنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- ٣- التدرج والتنوع في استخدام التمرينات النوعية لمختلف المراحل السنية في الكرة الطائرة بشكل عام ولمبتدئات الكرة الطائرة بشكل خاص.
- ٤- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعليم وتدريب المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- ٥- مراعاة مستوى القدرات البدنية الخاصة عند التخطيط لتعليم وتدريب المبتدئين والمبتدئات في الكرة الطائرة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد سامي مبارز: " تأثير برنامج للقدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ٢٠١٤م.
- ٢- أحمد عبد الله علي: " دراسة بعض المتغيرات المؤثرة في التفكير الخططي كأساس لوضع تدريبات نوعية للاعبي الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر، ٢٠١٧م.
- ٣- أسامة كامل راتب وعلي محمد زكي: " الأسس العلمية للسباحة تدريب، تخطيط، برامج، تحليل حركي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠١م.
- ٤- أسماء عبد الرازق عبد الدايم: " تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري والقدرة على التفكير الخططي الهجومي للاعبي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، كفر الشيخ، مصر، ٢٠١٣م.
- ٥- أمير حسن جاسم: " فاعلية برنامج تمرينات نوعية باستخدام المقاومات المختلفة لتحسين مستوى أداء مهارة الإعداد الأمامي في الكرة الطائرة بالعراق "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر، ٢٠١٨م.
- ٦- أية عاطف قرني: " تأثير التدريبات النوعية على تحسين متغيرات القدرة العضلية أثناء مهارة الضرب الهجومي لناشئي الكرة الطائرة باستخدام جهاز التقييم الضوئي Gait Opto "، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، مجلد ٥، عدد ٩، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، بني سويف، مصر، ٢٠٢٢م.
- ٧- أيمن مرضي عبد الباري، آيات عبد الحليم محمد: "تأثير استخدام تمرينات نوعية بالأدوات على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة"، بحث منشور، المجلة

العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ١٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ٢٠١٩م.

٨- شريف على طه، أميرة أحمد عبدالقادر، خالد محمد زيادة: "تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة"، بحث منشور، مجلة كلية التربية، مجلد ١٩، عدد ١، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كفر الشيخ، مصر، ٢٠١٩م.

٩- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، ط ١٢، منشأة المعارف، القاهرة، مصر، ٢٠١٧م

١٠- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)"، ط ١٢، منشأة المعارف، القاهرة، مصر، ٢٠٠٥م.

١١- فاطمة أبو القاسم عمر: "تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية حس حركية على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر، ٢٠١٢م.

١٢- فايزة محمد شبل: "تأثير استخدام التمارين النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعلم الأساسي" بحث منشور، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، عدد ٢٦، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، المنوفية، مصر، ٢٠١٦م.

١٣- محمد إبراهيم شحاتة: "منظومة التدريب النوعي للجماهير الفني أنسات" مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية، مصر، ٢٠١٤م.

١٤- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضة"، الجزء الأول الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٥- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مطابع روز اليوسف، القاهرة، مصر (١٩٩٧م).

١٦- ناصر أبو زيد علي: " تأثير التدريب النوعي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي التنس "، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٧٧، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ٢٠١٦م

١٧- هند فاروق عبد الله: " التمرينات النوعية المسارية ودورها في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات الكرة الطائرة " المؤتمر العلمي الدولي السابع: التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ٢٠١٦م.

١٨- وسام رياض حسن، وسام صلاح عبد الحسين، ماهر عبد الله سلمان: "تأثير تمارين نوعية مركبة في تطوير الاستجابة الحركية ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة " بحث منشور، المؤتمر الدولي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٢٦، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق، ٢٠١٥م.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- ١٩- Chang-Gyun Kim, Bog Ja Jeoung: " Assessment of isokinetic muscle function in Korea male volleyball athletes Journal of Exercise Rehabilitation ٢٠١٦;١٢(٥):٤٢٩-٤٣٧.
- ٢٠- Riyadh A. Shaalan et al: " The effect of qualitative exercises in developing motor compatibility and learning the skill of volleyball jump set " SPORT TK-Euro American Journal of Sport Sciences, Online ISSN: ٢٣٤٠-٨٨١٢, ٢٠٢١.
- ٢١- Saif Ali Hussein et al: " The effect of qualitative exercises with an assistive device in developing the speed of the motor response of tennis players ", Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation; ٣٢(٣), ISSN ٢٦٥١-٤٤٥١ | e-ISSN ٢٦٥١-٤٤٦X, ٢٠٢١.