

تأثير تدريبات (اللعب بالاسكور) Score System على فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبى الكرة الطائرة"

أ.د.م / طارق محمد عبدالله

أولاً : مقدمة البحث :

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستوى عالي من المهارات الفنية والتكتيكية ، ويعتبر تحسين الفاعلية الهجومية والدفاعية لدى اللاعبين من أهم العوامل التي تؤثر على أداء الفريق ونتائجه ، وفي هذا السياق تظهر أهمية برامج التدريب المصممة خصيصاً لتطوير هذه المهارات ، ويعد نظام (اللعب بالاسكور) Score System أحد الأساليب التدريبية التنافسية المبتكرة التي تركز على تحسين الأداء من خلال تقنيات تعتمد على جمع وتحليل والتغير في اسلوب احتساب النقاط أثناء التدريب.

ويتفق كل من احمد عبد الدايم وعلي مصطفى (١٩٩٩ م) ان رياضه الكره الطائره تعتبر احدى الرياضات التي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدول لمحاوله الوصول الى مستوى البطولات الدوليه والعالميه كما تمتاز مبارياتها بالايقاع السريع والخطط الهجوميه والدفاعيه المستمره طوال المباراه (٣ : ١٢)

يعتبر الهجوم في الكره الطائره عاملا حيويا في التأثير على نتائج المباريات نظرا لتطور الطرق الدفاعيه في مواجهات عمليات الهجوم من خلال تعدد اشكال الصد وتطوره الى جانب الصلاحيات القانونيه التي منحها القانون للقائم بالصد والبرامج التدريبيه التي تم تخصيصها لتطويل العمل الدفاع ضد الهجوم. (٤٩ : ١٠٢)

تعد لعبه الكرة الطائرة من الالعب الجماعيه التي يتسم ادائها ببعض المظاهر الخاصه حيث يجدر الاشاره الى ان لاعب الكره الطائره يشترك في مراكز الدفاع والهجوم تحت مؤثرات خاصه تتطلب منه استجابات بدنيه سريعه ودقيقه كما يؤدي اللاعب بعض المهارات الهجوميه مثل الضرب الساحق وحائط الصد والارسال من الوثب وتؤدي جميع تلك المهارات على الشبكه و يعد ارتفاعها عائقا للاعبين ولكي ينجح اللاعب في الاداء المهاري الهجومى لابد ان يتمتع بامكانيات مهاريه بدنيه وجسميه وعقليه ووظيفيه خاصه لاداء الواجبات الحقيقيه المطلوبه على هذا الارتفاع (١٥ : ٦٥)

ولتحقيق الفوز في المباراه ، يجب أن يتقن الفريق التوازن بين الهجوم والدفاع و الفريق الذي يمتلك هجوما قويا ودفاعا صلبا لديه فرصة أكبر للسيطرة على المباراه وتحقيق الفوز .

والمهارات الدفاعية في الكرة الطائرة تعد من العناصر الأساسية التي تساهم في نجاح الفريق وتحقيق التفوق على المنافسين ومن أمثلة على المهارات الدفاعية المهمه :

- مهارة استقبال الإرسال بدقة لإعداد الكرة للهجوم، وتعد مهارة استقبال الإرسال من أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لأعتماد جميع المهارات الأساسية الأخرى عليها . فبعد الاستقبال الجيد تأتي عملية اعداد الكرة وعمل الخطط الهجومية المختلفة ، وتعتبر هذه المهارة اول لمسة للفريق المستلم والتي ينبغي ان تنفذ بشكل دقيق ومضبوط لكي تتبعها عملية الهجوم

- مهارة حائط الصد: تحديد زوايا الضرب لتساعد اللاعب المدافع علي محاولة اداء الدفاع المناسب او محاولة منع المنافس من احراز نقطة مباشرة في الفريق.

- مهارة الدفاع عن الملعب: التحرك في الملعب وتوقع ضرب المنافس وسرعة الاستجابة الحركية للضرب الهجومي القوي والسريع من المنافس .

- التغطية علي الضارب وحائط الصد . (١٦ : ١٠٧)

الاهتمام بتطوير هذه المهارات من خلال التدريب المتواصل يساهم في تحسين أداء الفريق بشكل عام إذ يعتمد التفوق والنجاح في مهارة الدفاع عن الملعب على التوقع للهجوم المستخدم للفريق المنافس ، وتلعب الخبرة دوراً مهماً في عملية الدفاع ، فلو استطاع أي لاعب من لاعبي الدفاع أن يتوقع ويتنبأ طرائق لعب الفريق المنافس حينئذ لا يحتاج إلى أن ينهمك في عملية الدفاع . (١٥ : ٤٧٩)

والمهارات الهجومية في الكرة الطائرة هي كل الكرات التي يتم توجيهها من الفريق الي الفريق المنافس في حدود لمسات الفريق القانونيه لمحاولة الفوز بنقطة مباشره للفريق ومنها مهارة الارسال والضرب الساحق والتمرير وحائط الصد الهجومي والاعداد ، وهي مجموعة من التقنيات التي يستخدمها اللاعبون لتوجيه الكرة نحو ملعب الفريق المنافس بغرض تسجيل النقاط . (٥٤ : ٧٨)

وتضيف أكرم زكى خطابية " ١٩٩٦م أن الهدف الأساسي من استخدام المدرب لاسلوب مواقف اللعب التنافسية هو بذل أقصى جهد ممكن في التدريب وتنمية الأعداد البدني والمهاري والخططي وربط المهارات بالخطط في ظروف مشابهة للمباراة ولذا يجب على المدرب التركيز والتأكد من إتقان كل المهارات والخطط لدى اللاعبين بنفس القواعد الفنية للمباراة الرسمية بوجود حكم وجمهور وتنفيذ القوانين واللباس الموحد للاعبين من خلال منافس إيجابي لتدريب اللاعبين على عملية التفكير الخططي حسب المواقف المتغيرة الغير ثابتة خلال المنافسة مما يدفع اللاعبين للحماس والتحدي للتغلب على المنافس والفوز عليه . (٩ : ٣١٨)

ويذكر " مفتي ابراهيم " ١٩٩٧م أنه كلما أقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، ويراعى الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً . (٤٥ : ٢٠٠)

ويعد أسلوب تدريبات (اللعب بالاسكور) Score System من التدريبات التي تتطورت كثيرا فاول من استخدمها الامريكي جون كسيل ١٩٩٩م وطورها الكثير من المدربين علي مستوي العالم للان، وكانت فكرته التدريب علي نمط اللعبة في ظروف مشابه للمباراة باستخدام ضغط الاسكور يخلق نوع من التحدي وهوالحدث في المباريات وبصفة خاصة في المباريات التي بها تقارب في مستوي الفريقين او مباريات الدربي في تحدي فريقين من مكانين مختلفين وفيه ضغط جماهيري كبير في محاولة من الفريق الفوز بتداول الكرة وبالتالي الفوز بالنقطة التي هي اساس الفوز بالشوط والمباراة وبالتالي تحسين اداء اللاعبين في زيادة فاعلية اداء المهارات ، ولا تحدث مشكلة تاثير ضغط الاسكور في كل المباريات وخاصتا بين فريق قوي واخر ضعيف لا تظهر هذه المشكلة ، ومن امثلة هذه التدريبات عندما يضغط المدرب على الفريق الاساسي مثلا في التدريب فيقوم المدرب بعكس الاسكور بين الفريقين الاساسي والاحتياطي فمثلا الفريق الاساسي ٢٠ والفريق الاحتياطي ١٢ فيقوم المدرب بتبديل الاسكور بين الفريقين كاسلوب ضغط على الفريق الاساسي لمحاولة اللحاق وكسب النقاط وتعويض الفارق مره اخرى ، ويخلق نوع من التحدي للفريق الاحتياطي ايضا في محاوله انهاء الشوط ، فمنتهى الاهانه ان ياخذ الفريق الاحتياطي كل هذا الفارق من الاسكور كاهديه ولا يستطيع الفوز بالشوط. (٥٤)

وتعتبر تدريبات (اللعب بالاسكور) Score System احد اساليب التدريبات التنافسية في الكرة الطائرة التي تركز على تحسين فاعلية الأداء التكتيكي والخططي للفرق تحت ضغط النقاط ، وتحقق هذه التدريبات:

- تحسين الكفاءة الهجومية والدفاعية.
- تعزيز التعاون بين اللاعبين.
- القدرة على التكيف مع المواقف التنافسية المختلفة.
- تحسين التركيز الذهني واتخاذ القرارات تحت الضغط. (٥٤)

ثانيا : مشكلة البحث :

يري الباحث من خلال خبرته كلاعب مدرب سابق لمنتخب مصر ونادي الاتحاد السكندري ، وعضو للجنة المدربين العليا بالاتحاد المصري للكرة الطائرة ومدرب حاليا بالدوري الممتاز أنه في ظل التطور المستمر في لعبة الكرة الطائرة، يحتاج المدربون إلى اساليب تدريبية متقدمة لتحسين أداء اللاعبين ، فكلما كانت هذه الاساليب التدريبية أكثر تخصصيه وشبيها بالمباراة كلما كانت اكثر فاعليه ومن هذه الاساليب الحديثه تدريبات (اللعب بالاسكور) Score System والغيرمعروف تاثيرها بشكل واضح في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة.

كما يرى الباحث ان هناك ثلاثة أنواع من تدريبات المنافسه في الكرة الطائرة أولها تدريبات لتنمية النواحي التكتيكية الدفاعية والهجومية للمهارات الاساسيه للاعبين كمواقف خططيه كما في تدريبات المقتربات الخططيه مثلا دراسة أحمد محمد عبد الله ٢٠١٦م (٥) ، عبد المحسن محمد جمال الدين و محمد حسين جويد (٢٠٠٨) م (٢٣) ، علي محمود أبو علي ٢٠١٦م (٢٦) ، طارق محمد عبدالله ٢٠١٦م (١٩) وغيرهم من الباحثين وهذا ما يتم وضعه من معظم مدربين الكرة الطائرة للبرامج التدريبية المختلفه لتحسين هذه النواحي .

والنوع الثاني ماخوذ من طبيعة وخصائص ممارسة الكرة الطائره لنظام تداول النقاط بين الفريقين للفوز بالشوط او المباره وهذا اتجاه اخر للتدريبات ويغفل عنه الكثير من المدربين وهذا ما ايدته الدراسة الاستطلاعيه التي قام بها الباحث والتي اثبت ان معظم المدربين في مصر والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة لا يستخدموا تدريبات الاسكور سيستم في البرنامج التدريبي و بنسبة تصل الي (٩١.٥%) ، والمدربين الي يستخدموا بنسبة تصل (٨.٥%) قيد الدراسة الاستطلاعيه مرفق (٢) ، وتوفير الوقت الكافي له في البرنامج التدريبي للتدريب للاعبين عليه وهو ما يطلق عليها تدريبات (اللعب بالاسكور) score system اوضع الاسكور وهذه التدريبات مهمه جدا للاعبين وخاصة عندما يكون هناك تقارب كبير بين مستوى فريقين في تداول النقاط ، فعاده ما تؤثر علي الفريق الذي يستطيع ان يتحكم في كسب النقطه وعدم فقد النقطه وخاصة في نهايه الاشواط سواء من النواحي الهجوميه او النواحي الدفاعيه فيستطيع الفوز بالنقطه وبالتالي الشوط .

اما الفريق الاخر الغير معتمد في تدريباته على تدريبات(اللعب بالاسكور) score system اي التحكم في أداء المهارات الهجوميه والدفاعية وربطها بالاسكور لاحراز النقاط المهمه وعدم القدره علي التحدي للفوز بالنقطه بتالي خسارة الشوط وربما المباره ، ولاتظهر هذه المشكله كثير في حالة عدم وجود فرق كبير بين فريقين في المستوي .

أما النوع الثالث هو تدريب اللاعبين علي كيفية الفوز بتداول الكرة بصورة اجماليه او ما يطلق عليه كيفية اصرار الفريق في التحكم في ادائه الهجومي والدفاع في الفوز بتداول الكرة فيخلق نوع من التحدي الداخلي والتركيز في الفوز بالنقطه والشوط والمباراه .

ويري الباحث أن فكره (اللعب بالاسكور) score system هي فكره لا تموت بمعنى ان كل مدرب يستطيع استخدام هذه التدريبات بما يتناسب مع المشاكل الخططيه في فريقه فيقوم باداء هذه التدريبات لمعالجه مشاكل معينه في فاعلية المهارات الاساسيه في الكرة الطائره لفريقه ، ففي مشكله الارسال مثلا ان كثيرمن اللاعبين يضيعوا الارسال في اوقات حرجه من المباره وخاصة بعد اخذ الفريق المنافس الوقت المستقطع او في نهايه الاشواط او عند ضياع الزميل للارسال السابق او ياتي من استمرار ضياع نفس اللاعب في الارسال مع كل دوران وغيرها من المواقف .

وهنا يستطيع المدرب ان يقوم بتدريبات (اللعبة بالاسكور) score system لمعالجه ضياع الارسال اثناء ضغط الاسكور خلال المباراه و بعمل تحدي للاعب لنفسه والضغط عليه في التدريب لمحاوله المحافظه الدائمه على اداء الارسال ويبقى على كفاءه وفاعليه في المباراه ويتغلب على ضغط الاسكور خلال الشوط او المباراه سواء لعوامل داخلية في الفريق مثل ضياع الزميل السابق للارسال او بعد الاخفاق المتتالي للارسال من الزملاء او نتيجة تقدم الفريق المنافس بنقطه او اكثر او حدوث تعادل للنقاط في نهايه الشوط او استمرار التعادل خلال الشوط الواحد ، نظرا لتقارب المستوى بين الفريقين ونلاحظ ذلك اثناء مباراة الاهلي والزمالك مثلا فهناك تقارب كبير في المستوى وكذلك التقارب في احراز النقاط وبالتالي تظهر المشكله والتي تحدث في الفريق اثناء ضغط الاسكور اثناء المباراه فهي فكره يحاول بها المدرب معالجه اخطاء فاعليه المهارات الهجوميه والدفاعيه وأخطاء التي تحدث نتيجة ضغط الاسكور .

فقد تحدث أخطاء اخري أن الفريق يستطيع احراز النقاط من الاستقبال (complex1) ولا يستطيع الفوز بالنقطه من الدفاع والهجوم المضاد (complex2) أو لا يستطيع الفريق الاستفادة من الكرات الحره للمرتده علي الشبكه أو لا يستطيع الفريق الاستفادة والحصول علي النقاط من الضرب من الاعداد من (out system) أو عندما يكون الفريق مهتز في استقبال الكرة الأولي أو لا يستطيع اللاعبين التصرف في الكرات المشتركه بينهم وبين الفريق المنافس أو لا يستطيع الفريق ايقاف الفريق المنافس في أخذ النقاط المتتالية أو الفريق لا يستطيع الحصول علي النقاط المتتالية كل هذه المواقف وغيرها من مواقف ضغط الاسكور او ما يطلق عليه score system وجعل اللعب على النقطه بدل من اللعب على الشوط والمباراه في جو من التحدي للاعب لنفسه وتحدي اللاعب لمنافسه ومحاولة التغلب عليه في الهجوم او محاوله صد الدفاع للكرات المباشره من الضرب او من الارسال الساحق أو الكرات الحره علي الشبكه لرفع معنويه اللاعبين ومحاولة الفوز بالنقطه والمباراه وزياده فتره تداول الكره دليل على التحدي بين الفريقين في الدفاع والهجوم واحراز النقاط لانهاء الشوط والمباراه.

حيث أن مباراة الكرة الطائره الواحدة داخلها مباريات بين الخط الامامي للفريق والخط الامامي الاخر في الفريق المنافس حيث نتيجة دوران الفريق بعد كل كسب الارسال فخلق ست دورانات مختلفه للاعبين فادي الي ست مباريات تحدي داخلية بين الخطوط الاماميه المختلفه فتخلق ناحيه نفسيه للفريق في جعل لاعبيه في إصرار وتحدي دائم في محاوله التركيز في ادائه والإصرار علي كسب النقطه سواء من الاستقبال أو الهجوم المضاد بعد الدفاع أو من المواقف المتعدده الخطيه التي يمر بها الفريق اثناء المباراه والتي كثير ما تحدث مفاجئه وغير متوقعه فيتطلب من اللاعب حسن التصرف في هذه الكرات والتي عادة ما تؤثر في فوز فريق علي اخر .

كل ذلك دفع الباحث في محاولة لعمل تدريبات مشابهة للمباراة في جو تنافسي والتدريب علي تدريبات الاسكور سيستم والاستفادة منها في وضع اللاعب في ضغط في النقاط في التدريب اصعب من المباراة وهذه التدريبات ليست حديثه فأول من استخدمها جون كيسل ١٩٩٩ م ولقد تطورت كثير فكرة متعددات الاستخدامات والأهداف التدريبية ذات المستوى العالي فهي تخدم النواحي التنافسية للمواقف التكتيكية ولكن لها تأثير كبير علي النواحي المهاريه والبدنيه فكثير من النقاط المهمه تضيع بسبب عدم تعود اللاعب وتدريبه علي كيفية المحافظة علي تركيزه ورد فعله واستجابته الحركيه أثناء زيادة زمن المباراه وكثرت التحديات التي تحدث اثناء المباراه.

وقام الباحث بعمل دراسة استطلاعية علي فريق العينه في مباراة بالدوري الممتاز (أ) في الكرة الطائرة والتي ظهر من نتائجها ضعف فاعلية معظم المهارات الهجوميه والدفاعية في الدراسة الاستطلاعية والفرق في الفاعلية في المهارات الهجوميه والدفاعية اثر علي فوز فريق الترسانه علي فريق مركز شباب درنكة مرفق (٣) .

وما دفع الباحث ايضا لاجراء هذه الدراسة انه لاتوجد دراسه علي حد علم الباحث تناولت تأثير تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system كاسلوب تدريبي حديث وتأثيره علي فاعلية المهارات الاساسيه في الكرة الطائرة معظمها تناول اتجاهات مختلفه للتدريبات التنافسية مثل دراسة فاطمه محمد سعد (٢٠٢٣م) (٢٩) ، ودراسة احمد محمد عبد الله (٢٠١٧م) (٤) ، دراسة احمد محمد عبدالله (٢٠١١م) (٦) ، دراسة احمد محمد عبدالله (٢٠٠٤م) (٧) .

الجديد في هذا البحث محاولة الباحث وضع تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system باهداف تدريبيه متنوعه في قالب علمي تدريبي شبيه بالمباراه لتحسين فاعلية بعض المهارات الهجوميه والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة.

ثالثا : هدف البحث :

يهدف البحث الي تحسين فاعلية بعض المهارات الهجوميه والدفاعيه للاعبين الكرة الطائرة باستخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system .

رابعا : فرض البحث :

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية باستخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system للاعبين الكرة الطائرة عينة البحث لصالح القياس البعدي.

خامسا : بعض المصطلحات العلمية الواردة بالبحث:

١. (اللعبة بالاسكور) Score System :

أسلوب تدريبات (اللعب بالاسكور) **Score System** هي التدريب علي نمط اللعبه في ظروف مشابه للمباراة بأستخدام ضغط الاسكور . (٥٤)

٢. المهارات الهجومية في الكرة الطائرة :

هي كل الكرات التي يتم توجيهها من الفريق الي الفريق المنافس في حدود لمسات الفريق القانونيه لمحاولة الفوز بنقطة مباشره للفريق ومنها مهارة الارسال والضرب الساحق والتمرير وحائط الصد الهجومي . (تعريف اجرائي)

او" بأنها مجموعة من التقنيات التي يستخدمها اللاعبون لتوجيه الكرة نحو ملعب الفريق المنافس بغرض تسجيل النقاط . (٥٤ : ٧٨)

٣. المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة:

"تلك الحركات التي يقوم بها اللاعبون في الفريق لأنقاذ الكرات القادمة من ملعب الفريق المنافس ومحاولة البدء بالهجوم المضاد " (٤٢ : ٤٧)

أو"هي كل المهارات لصد هجوم المنافس والكرات التي توجه اليه من الفريق المنافس و استقبالها او الدفاع عنها تتضمن حائط الصد كوسيلة لإيقاف هجوم الخصم ممثل لخط الدفاع الاول للفريق ضد هجمات الفريق المنافس ، والتغطية الدفاعية للحفاظ على استمرارية اللعب، والاستقبال الذي يعتبر أساس لبناء الهجمة والدفاع ضد هجوم الفريق المنافس" (تعريف اجرائي)

٤- تداول اللعب :

" هو الفتره الزمنية من لحظة ضرب الكرة في الارسال حتي انتهاء التداول بحدوث خطأ قانوني وتوقف اللعب . (تعريف اجرائي)

سادسا :الدراسات المرجعيه :

أ-الدراسات باللغه العربيه :

- ١- فاطمه محمد سعد (٢٠٢٣م) (٢٩) واستهدفت هذه الدراسة : التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفردي علي مستوي أداء بعض القدرات البدنية و فاعلية بعض المهارات الدفاعية - قيد البحث - لدي ناشئي الكرة الطائرة (تحت ١٧ سنة بدولة الكويت، استخدمت الباحثه المنهج التجريبي، و قامت الباحثه باختيار العينة بالطريقة العمدية ، أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفردي أثر إيجابياً على القدرات البدنية وفاعلية المهارات الدفاعيه في الكرة الطائره - قيد الدراسه - لدى العينة - قيد البحث- .

٢- دراسة شريف علي طه يحي واخرون ٢٠٢٢م (١٨) : ويهدف البحث إلى التعرف على التكوينات الخططية الهجومية والدفاعية الأكثر استخداما في مباريات كأس العالم، استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث ، حيث بلغت عينة البحث التحليلية (١٩) مباراة، اختيرت بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج اكبر نسبة مئوية لتكرارات التكوينات الخططية الهجومية كانت في التكوينات الرباعية جاءت بالترتيب الأول بنسبة ٦٨.٥٦% يليها التكوينات الثلاثية بنسبة ٢٩.٧٦% ثم يليه التكوينات الثنائية ١.٦٧%.

٣- دراسة ذياب عبد المجيد الشطرات، وليد يوسف الحموري، حسام عبد الرزاق بركات ٢٠٢٠م (١١) : هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تقييم فاعلية المهارات الهجومية وأخطاء المنافس في إحراز النقاط وترتيب نتائج فرق الكرة الطائرة في دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٢٠م ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته للدراسة، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية؛ ، وكانت أهم النتائج: تفوق فرق المقدمة في الحصول على أعلى النسب المئوية في تسجيل النقاط في الضرب الساحق على الفرق المتأخرة في الترتيب ، وتفوق فرق المقدمة في الحصول على النقاط في الإرسال على الفرق المتأخرة في الترتيب ، وتفوق فرق المقدمة في نسبة تسجيل النقاط في حائط الصد بالمقارنة مع الفرق المتأخرة في الترتيب ، وتبين استفادة فرق المقدمة من كثرة أخطاء الفرق المتأخرة فأحرزت نسبة عالية من النقاط ساعدتها في الحصول على مراكز متقدمة في الترتيب .

٤- دراسة خالد بن سعد العتيبي (٢٠١٨م) (١٠) : هدفت الدراسة تقييم تأثير التدريبات التنافسية على تطوير الأداء الخططي للاعبين كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية لعدد ٢٥ لاعبا من لاعبي كرة السلة في السعودية ،أهم النتائج: التدريبات التنافسية أدت إلى تحسن كبير في الأداء الخططي للاعبين، التدريبات التي تعتمد على أنظمة تسجيل متغيرة كانت أكثر فعالية في تحسين الأداء.

٥- دراسة عبد الله بن محمد الغامدي (٢٠١٧) (٢٢) : هدفت هذه الدراسة الي تقييم تأثيرالتدريبات التنافسية على تطوير الأداء الخططي للاعبين كرة القدم ، استخدم الباحث التجريبي ، وقد اشملت العينة علي (٣٠) لاعبا من لاعبي كرة القدم في السعودية،أهم النتائج التدريبات التنافسية أدت إلى تحسن كبير في الأداء الخططي للاعبين ، التدريبات التي تعتمد على أنظمة تسجيل متغيرة كانت أكثر فعالية في تحسين الأداء.

٦- دراسة أحمد محمد عبد الله (٢٠١٦) (٥) : وهدفت إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية ومعرفة تأثيره على فاعلية الأداء المهارى للمنتخب القومي للرجال للكرة الطائرة الشاطئية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمنهج التجريبي، وقد شملت العينة على عدد (٨) مباريات ، وأشارت أهم النتائج إلى زيادة فاعلية الأداء المهارى ، في مهارة الارسال والضرب الساحق والدفاع عن الملعب في المباريات قيد البحث .

٧- دراسة محمد بن سعيد الزهراني (٢٠١٥) (٣١) وهدفت الي تقييم تأثير التدريبات التنافسية على تطوير الأداء الخططي للاعبين كرة اليد ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية قوامها (٢٠) لاعبا من لاعبي كرة اليد في السعودية، وأهم النتائج التدريبات التنافسية أدت إلى تحسن كبير في الأداء الخططي للاعبين ، التدريبات التي تعتمد على أنظمة تسجيل متغيرة كانت أكثر فاعلية في تحسين الأداء .

٨- دراسة عبد المحسن محمد جمال الدين و محمد حسين جويد (٢٠٠٨) م (٢٣) واستهدفت تحديد فاعلية بعض خطط إدارة مباريات المستويات العليا في الكرة الطائرة ، باستخدام المنهج الوصفي المسحي (٢٤) مباراة كاس العالم للرجال ، باستخدام استمارة الملاحظة لجمع البيانات ، وأهم النتائج تأثر معظم الفرق بالوقت المستقطع بطريقة سلبية علي فاعلية الارسال عقب كل وقت مستقطع .

٩- دراسة احمد محمد عبد الله (٢٠٠٤م) (٧) وهدفت الى استخدام طريقة مواقف اللعب التنافسية ومعرفة تأثيرها على فاعلية التشكيلات الهجومية لاعبي الكرة الطائرة واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية قوامها (١٣) لاعبا يمثلون فريق درنكة بالدورى الممتاز (أ) وقد أسفرت نتائجها عن ارتفاع نسبة التحسن فى الاشتراك فى التشكيلات الهجومية للاعبين وكذلك زادت خبرة اللاعبين فى الملعب نتيجة التدريب المستمر على المواقف المباراة وكذلك ساهمت فى زيادة القدرة الهجومية للاعبين المهاجمين.

ثانيا : الدراسات باللغه الانجليزية :

١٠ - دراسة (جيببت) (٢٠٠٨) (٥٠) و استهدفت هذه الدراسة الي تقييم فاعلية التدريبات المهارية القائمة على أنظمة تسجيل متغيرة للاعبين الكرة الطائرة النخبة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية قوامها (٢٤) لاعبا من ناشئي الكرة الطائرة على مستوى النخبة ، أهم النتائج أن التدريبات التي تعتمد على تحسين الكفاءة الهجومية والدفاعية تحت

ضغط النقاط كانت الأكثر تأثيرا ، اللاعبون الذين خضعوا لهذه التدريبات أظهروا تحسنا كبيرا في الأداء التكتيكي.

١١ - دراسة "ميشالو بوليو ، وآخرون " Michalopoulou (٢٠٠٥م) (٥١) وهدفت الى تقييم فعالية العناصر الفنية والتكتيكية في الكرة الطائرة الشاطئية للفرق الفائزة والمهزومة واشتملت العينة على (٣٤) مباراة لأعلى فرق للذكور على شواطئ اليونان وقد أسفرت نتائجها الى أن الإرسال والضرب الساحق هما العنصران الفنيان التكتيكيان اللذان كانا أعلى في الدلالة.

١٢ - دراسة (روجلج و سروهج) Rogulj, N., Srhoj, V., & Srhoj, L. (2004) (٥٢) هدفت الدراسة فهم تأثير التكتيكات الجماعية على كفاءة التسجيل في كرة اليد ، المنهج المستخدم الوصفي باستخدام التحليل الإحصائي لأداء الفرق في مباريات كرة اليد ، العينة مباريات كرة اليد على مستوى النخبة ، أهم النتائج الفرق التي تتدرب على أنظمة تسجيل تعتمد على سرعة التحول بين الهجوم والدفاع تكون أكثر فعالية، التعاون بين اللاعبين في المواقف التنافسية يحسن كفاءة التسجيل.

١٢ - دراسة (سامبيو وجنيرا) Sampaio, J., & Janeira, M. (٢٠٠٣ م) (٥٣) استهدفت الدراسة تحليل أداء الفرق في كرة السلة وفقاً لأنظمة التسجيل المختلفة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واختيرت العينة بالطريقة العمدية من مباريات كرة السلة على مستوى النخبة، أهم النتائج: الفرق التي تتدرب على أنظمة تسجيل تعتمد على سرعة اللعب وكفاءة الاستحواذ تكون أكثر نجاحاً، التدريبات التي تعزز القدرة على تسجيل النقاط في فترات زمنية قصيرة هي الأكثر تأثيراً.

خطة وإجراءات البحث :

أ - المنهج :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم التجريبي لمجموعه واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

ب - مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز (أ) والمسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة في الموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥م وعددهم (١٩٦) لاعب.

ج-عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدوري الممتاز (أ) بمركز شباب درنكة والمسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة في الموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥م

وعددهم (١٤) لاعب ، وعدد (٦) لاعبين كعينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسيه لاجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية للبحث .

- التجانس لأفراد العينة قيد البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملَي الالتواء والتفلطح وذلك للمتغيرات التوصيفية والأساسية للتأكد من أن جميع البيانات موزعة توزيعاً إعتدالية، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملَي الالتواء والتفلطح في المتغيرات الاساسيه والعمر التدريبي للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	الطول	سم	188.50	4.50	0.83	0.79
٢	الوزن	كجم	78.36	5.34	-0.25	-1.24
٣	السن	سنة	23.57	3.76	0.69	-0.91
٤	العمر التدريبي	سنة	11.79	2.22	0.17	-0.94

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات الاساسيه (السن، الطول، الوزن) و العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-٠.٢٥ : ٠.٨٣) أي أنها انحصرت جميعاً ما بين (٣±)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، مما يشير إلى إعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات.

ثالثاً: وسائل وادوات جمع البيانات :

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة لجمع البيانات :

تحقيقاً لأهداف البحث تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :

- الأجهزة والادوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن بالكيلوجرام .

- ساعة إيقاف لتحديد الزمن في بعض الإختبارات وزمن دوام الحمل وفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج .

- كاميرا ديجتال لتصوير المباريات - جهاز حاسب لعرض المباريات المصورة - فلاشة بمساحه كبيره لتخزين المباريات .

حائط وطباشير .- ملعب الكرة الطائرة قانوني - مكعبات خشبية بإرتفاع ٥٠ سم -
كرات طائرة قانونيه - كرات طبية - أقماع وشريط قياس .

٢- وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الوسائل الآتية:

أ- المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية التدريبيه و المتخصصة مثل
مرجع زكي محمد حسن ٢٠١١م (١٣) ، علي فهمي البيك، عماد الدين عباس 2003م (٢٥)
، علي مصطفى طه 1999م (٢٧) ، وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد 2002م (٤٧) ،
ابراهيم سلامه ٢٠٠٠م (١) ، كمال عبد الحميد اسماعيل ٢٠٠٠م (٣٠) ، مفتي
ابراهيم حماد ٢٠٠١م (٤٤) ، زكي محمد حسن ٢٠٠٤م (١٤) ، محمد صبحي حسنين ٢٠٠٤م (٣٨) ،
عويس الجبالي ٢٠٠٠م (٢٨) ، محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح ٢٠٠٠م (٣٣) ،
ناهد عبد زيد الدليمي وعادل مجيد خزعل ورائد محمد مشتت ٢٠١٥ (٤٦) ، زكي محمد
حسن ١٩٩٨م (١٥) ، عبد العزيز النمر والناريمان الخطيب ٢٠٠٥م (٢١) ، محمد حسن
علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ٢٠٠٧م (٣٤) ، سعد حماد الجميلي ٢٠٠٢م (١٧) ، محمد
سعد زغلول ومحمد لطفي السيد ٢٠٠١م (٣٦) و من الدراسات المتخصصة في متغيرات البحث
دراسة طارق محمد عبدالله ٢٠١٦م (١٩) ، علي محمود أبو علي ٢٠١٦م (٢٦) ، معتز
الغزالي ٢٠٠٧م (٤٣) ، محمود عبد المحسن عبد الرحمن 2001م (٤١) ، زياب عبدالمجيد
الشرطرات ٢٠٠٨م (١٢) ، احمد السيد ٢٠٠٣م (٢) ، اسامه بدوي ٢٠٠٥م (٨) ،
وذلك بهدف معرفة القدرات البدنيه واختبارتها المرتبطة بمتغيرات البحث وكذلك تحديد المهارات
الهجوميه والدفاعيه وواستمارات قياس الفاعلية للمهارات قيد البحث والمناسبه لها.

ب- الاختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (٧)

حيث توصل الباحث إلى القدرات البدنيه واختباراتها المناسبة للاعبين الكرة الطائرة وتناسب اداء
المهارات الهجوميه والدفاعية في الكرة الطائرة - قيد البحث - بعد المسح المرجعي الذي قام به
الباحث وعرضها علي السادة الخبراء وذلك يوم الخميس والجمعه الموافق ١٠ - ١١ / ١٠ /
٢٠٢٤م لاختيار المناسب منها بصورة نهائيه . كما يوضحه جدول (٣ ، ٤) ومرفق (٦)
يوضح ذلك .

ملحوظه هامه :

الهدف الاساسي من القياسات البدنية التي قام بها الباحث هو التجانس لعينة البحث

الاساسيه لضبط المتغير التجريبي وهو (تدريبات اللعب بالاسكور) score system .

ج- استمارة الملاحظة لفاعلية المهارات الدفاعية والهجومية : مرفق (٥)

و قام الباحث بإستخدام استمارة فاعلية الأداء المهاري (السمير لطفى) المعدلة من أحمد محمد (٢٠١١م) (٦) ، دراسة احمد محمد عبد الله (٢٠٠٤م) (٧) ، و دراسة احمد محمد عبد الله (٢٠١٧م) (٤) ، والتي اشتملت على قياس فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية مكونه والتي تحدث أثناء المباراة وهي:

- (الإرسال - الضرب الساحق الامامي والدفاع عن الملعب و حائط الصد الدفاعي و استقبال الارسال).

حيث تمثلت طريقة التقييم للمهارات من خلال حساب عدد مرات تكرار أداء المهارة مع وضع درجة تقديرية لاحتمالات فاعلية أداء المهارة والتي تقدر بدرجات تبدأ من الصفر كحد أدنى إلى اربع درجات كحد أقصى في كل مرة يؤدي فيها اللاعب المهارة داخل الخطة. (مرفق ٥)

- وقام الباحث بعرضها علي السادة الخبراء حيث تراوحت نسبة الاتفاق (٨٠ - ٩٠ %) من اراء الخبراء وذلك يوم الخميس والجمعه الموافقان ١٠ - ١١ / ١٠ / ٢٠٢٤م لاستخدام هذه الاستمارة لقياس فاعلية الاداء المهاري للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث - جدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٢)

نسبة اتفاق الخبراء لأهم القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة - قيد البحث- وفقاً لآراء السادة الخبراء (ن = ١٠)

م	المتغيرات البدنية	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية
١	القدره العضليه	٨	٨٠%
٢	القوة الانفجاريه	٨	٨٠%
٣	السرعة الانتقاليه	٩	٩٠%
٤	سرعة الاستجابة الحركية	٨	٧٠%
٥	الجلد العضلي	٥	٥٠%
٦	الرشاقة	٩	٩٠%
٧	المرونة	٩	٩٠%
٨	التوافق	٨	٨٠%
٩	التحمل الدوري التنفسي	٢	٢٠%
١٠	التوازن الثابت	١	١٠%
١١	التوازن المتحرك	٨	٨٠%
١٢	الدقه	١	١٠%

يتضح من جدول رقم (٢) نسب اتفاق السادة الخبراء لتحديد القدرات البدنية الأكثر ارتباطاً بالمهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة قيد البحث واختار الباحث القدرات البدنية التي حصلت علي نسبة مئوية أكثر من (٧٠ %) وهي (القدرة العضلية - القوة الانفجارية - السرعة الانتقالية - سرعة الاستجابة الحركية - الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن المتحرك)
- قام الباحث بتصميم استمارة استبيان بناء علي ما توصل إليه من النتائج المقترحة من آراء الخبراء للقدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة - قيد البحث - وجدول رقم (٣) يوضح ذلك ، وتم عرضها على الخبراء مرفق (١) وذلك بهدف تحديد أفضل وانسب اختبار لقياس كل قدرة بدنية تم اختيارها والمناسبة للاعب الكرة الطائرة ، مرفق (٦) . وجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

نسبة اتفاق السادة الخبراء في الاختبارات التي يمكن أن تقيس القدرات البدنية واستمارة قياس فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعب الكرة الطائرة - قيد البحث - وفقاً لآراء السادة الخبراء (ن = ١٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية
١	القدرة العضلية	اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت). (سم)	٨	٨٠%
٢		اختبار الوثب العمودي من الحركة. (سم)	٩	٨٠%
٣		اختبار الوثب العريض من الثبات . (سم)	٥	٥٠%
٤		اختبار رمي كرة طبية ١ كجم لأبعد مسافة . (متر)	٨	٨٠%
٥		اختبار الجلوس من الرقود لمدة (١٥ ث).	٨	٨٠%
٦	السرعة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية. (ث)	٩	٩٠%
٧		اختبار نيلسون بيد واحدة .	٢	٢٠%
٨		اختبار نيلسون باليدين	٣	٣٠%
٩		عدو ٢٠ م (ث)	٩	٩٠%
١٠		عدو ٣٠ م (ث)	٥	٥٠%
١١	الرشاقة	اختبار الخطو الجانبي . (ث)	٣	٣٠%
١٢		اختبار الجري المكوكي (٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩) ث	٩	٧٠%
١٣		- اختبار الجري الزجاجي بارو (ث)	٤	٤٠%
١٤	المرونة	اختبار الكبلي (سم)	٢	٢٠%
١٥		اختبار ثني المرونة الامامية (سم)	٩	٩٠%
١٦	التوافق	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة (ث)	٨	٨٠%

م	المتغيرات	الاختبارات	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية
١٧		اختبار نط الحبل (عدد)	٢	٢٠%
١٨	التوازن	اختبار التوازن الثابت	٣	٣٠%
١٩		اختبار التوازن المتحرك	٨	٨٠%
٢٠	فاعلية المهارات الهجوميه	استمارة قياس فاعلية الارسال	٩	٧٠%
٢١		استمارة قياس فاعلية الضرب الساحق	٨	٨٠%
٢٢	فاعلية المهارات الهجوميه	استمارة قياس فاعلية الدفاع عن الملعب	٩	٩٠%
٢٣		استمارة قياس فاعلية حائط الصد	٨	٨٠%
		استمارة قياس فاعلية استقبال الارسال	٩	٩٠%

من الجدول السابق رقم (٣) إرتضى الباحث اختيار للاختبارات البدنية الأعلى من (٧٠ %) من اتفاق اراء السادة الخبراء وهي (اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت) - اختبار الوثب العمودي من الحركة- اختبار رمي كرة طبية ١ كجم لأبعد مسافة - اختبار الجلوس من الرقود لمدة (١٥ ث) - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية- عدو ٢٠م - اختبار الجري المكوكي(٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩) - اختبار ثني المرونه الاماميه -اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة - اختبار التوازن المتحرك) مرفق (٦)

- وفي ضوء الجدول السابق رقم (٣) إرتضى الباحث اختياراستمارات قياس فاعلية المهارات الهجوميه والدفاعيه للاعبى الكرة الطائرة - قيد البحث - والتي حصلت علي نسبة اكبر من (٧٠ %) من اتفاق اراء السادة الخبراء وهي (استمارة قياس فاعلية الارسال - استمارة قياس فاعلية الضرب الساحق - استمارة قياس فاعلية الدفاع عن الملعب - استمارة قياس فاعلية حائط الصد - استمارة قياس فاعلية استقبال الارسال) حيث تراوحت نسبة الاتفاق (٧٠ - ٩٠ %) من اراء الخبراء . مرفق (٥ ، ٦) .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في القدرات البدنية
واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث (ن=١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
اختبار المرونة الامامية	سم	8.00	2.60	-0.46	-0.75
اختبار قدرة الوثب العمودي من الثبات	سم	27.36	3.88	-0.71	-0.73
اختبار قدرة الوثب العمودي من الحركة	سم	36.36	3.39	-0.64	-0.94
اختبار الوثب داخل الدوائر للتوافق	ث	5.86	0.96	0.78	0.46
اختبار عدو ٢٠ م	ث	4.65	0.13	0.02	-1.34
اختبار الرشاقة (٩-٣-٦-٣-٩)	ث	9.16	0.77	1.01	1.14
اختبار التوازن المتحرك	نقاط	51.43	9.08	-0.86	1.21
اختبار سرعة الاستجابة الحركية	ث	3.03	0.27	1.69	3.75
اختبار رمي كرة طبيه (١ كجم)	سم	10.00	1.24	0.28	-0.95
اختبار لجلوس من الرقود لمدة (١٥ ث)	عدد	17.57	1.83	-0.04	-0.63
استمارة فاعلية الارسال	الدرجة	43.79	5.38	1.95	4.08
استمارة فاعلية الضرب الساحق	الدرجة	45.57	18.18	-0.42	-0.34
استمارة فاعلية الدفاع عن الملعب	الدرجة	٤٥.٥٥	17.17	-0.35	-0.58
استمارة فاعلية حائط الصد	الدرجة	35.50	9.90	-1.04	0.65
استمارة فاعلية استقبال الارسال	الدرجة	46.86	16.38	-0.67	-1.32

الإختبارات البدنية

فاعلية المهارات الهجومية الدفاعية

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في القدرات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث قد تراوحت ما بين (-) ١.٠٤ : ١.٩٥ أي أنها انحصرت جميعاً ما بين (٣±)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، مما يشير إلى إعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات.

رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة:

١- الصدق:

- صدق الاختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة: (صدق التمايز)

قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين في الكرة الطائرة - قيد البحث - عن طريق إيجاد الفرق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، والمجموعة الغير مميزة من ناشئي الكرة الطائرة تحت (١٧ سنة) بمركز شباب درنكة في الكرة الطائرة قوامها (١٠) لاعبين، وذلك يومي الخميس والجمعة الموافق 17-18 / 10 / 2024 م ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفرق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للتأكد من صدق الاختبارات، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفرق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين في الكرة الطائرة - قيد البحث

(ن + ١ = ٢٠ = ٥)

قيمة ت المحسوبة	فروق المتوسطات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.03	4.20	3.38	4.10	2.79	8.30	اختبار المرونة الامامية(سم)
3.66	10.40	8.25	18.00	3.57	28.40	اختبار قدرة الوثب العمودي من الثبات(سم)
4.05	14.70	11.30	23.10	2.10	37.80	اختبار قدرة الوثب العمودي من الحركة(سم)
-2.73	-2.01	2.10	7.86	0.99	5.85	اختبار الوثب داخل الدوائر للتوافق(ث)
-3.03	-0.46	0.46	5.11	0.13	4.65	اختبار عدو ٢٠ م (ث)
-2.43	-1.33	1.60	10.43	0.64	9.10	اختبار الرشاقة(٩-٣-٦-٣-٩) (ث)
2.66	12.50	10.38	39.50	10.59	52.00	اختبار التوازن المتحرك(نقاط)
-2.24	-0.18	0.22	3.05	0.12	2.88	اختبار سرعة الاستجابة الحركية(ث)
4.27	3.60	2.39	6.80	1.17	10.40	اختبار رمي كرة طبيه (١ كجم) (متر)
3.13	4.40	4.00	13.30	1.95	17.70	اختبار لجلوس من الرقود لمدة (١٥ ث) (عدد)

الاختبارات البدنية

٣.32	٨.٢٩	1.84	٣٥.50	5.38	43.79	استمارة فاعلية الارسال (درجه)	فاعلية المهارات الهجومية الدفاعية
٢.52	٦.٦٧	5.11	38.90	18.18	45.57	استمارة فاعلية الضرب الساحق(درجه)	
2.٤٣	٤.٨٥	12.87	٤٠.70	17.17	٤٥.٥٥	استمارة فاعلية الدفاع عن الملعب(درجه)	
2.٥٢	٤.8	7.56	30.70	9.90	35.50	استمارة فاعلية حائط الصد(درجه)	
٣.١٣	٦.٤٦	11.80	٤٠.40	16.38	46.86	استمارة فاعلية استقبال الارسال(درجه)	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة المميزة ومتوسطات درجات المجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث - ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (6.45 : 27.35) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإختبارات والاستمارات قيد البحث .

٢- ثبات الاختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية :

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق علي الإختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث بفاصل زمني اسبوع علي عينه قوامها (١٠) لاعبين من نفس المجتمع وخارج عينة البحث وقد تم ذلك يوم الجمعة الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠٢٤ م إلى ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٤ م ، ويوضح جدول (٦) معاملات الثبات بين التطبيقين، وقد راعى الباحث ما يلي:

١ - أن تكون الفترة بين القياس الأول والثاني اسبوع.

٢ - أداء الاختبارات بنفس طريقة القياس الأول .

جدول (٦)

دلالة الفروق ومعاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث (ن = ١ = ٢ ن = ١٠)

قيمة ر المحسوبة	فروق المتوسطات	اعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.90	0.12	2.56	7.88	2.60	8.00	سم	اختبار المرونة الاماميه	الاختبارات البدنية
0.75	0.46	3.75	26.90	3.88	27.36	سم	اختبار قدرة الوثب العمودي من الثبات	
0.81	0.31	3.37	36.05	3.39	36.36	سم	اختبار قدرة الوثب العمودي من الحركة	

قيمة ر المحسوبة	فروق المتوسطات	اعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.76	0.11	0.94	5.75	0.96	5.86	ث	اختبار الوثب داخل الدوائر للتوافق	
0.58	0.03	0.13	4.62	0.13	4.65	ث	اختبار عدو ٢٠ م	
0.75	0.09	0.77	9.07	0.77	9.16	ث	اختبار الرشاقه(٩-٣-٦-٣-٩)	
0.88	0.51	8.99	50.91	9.08	51.43	نقاط	اختبار التوازن المتحرك	
1.00	0.00	0.27	3.03	0.27	3.03	ث	اختبار سرعة الاستجابة الحركية	
0.83	0.10	1.23	9.90	1.24	10.00	سم	اختبار رمي كرة طبيه (١ كجم)	
0.80	0.18	1.85	17.75	1.83	17.57	عدد	اختبار لجلوس من الرقود لمدة (١٥ ث)	
0.٩٨	0.٣٦	5.50	44.15	5.38	43.79	الدرجة	استمارة فاعلية الارسال	فاعلية المهارات الهجومية الدفاعية
0.9٨	0.٢٨	17.96	45.٨٥	18.18	45.57	الدرجة	استمارة فاعلية الضرب الساحق	
0.9٧	0.٩٨	17.00	46.53	17.17	٤٥.٥٥	الدرجة	استمارة فاعلية الدفاع عن الملعب	
٠.٩٨	0.٢٨	9.54	3٥.78	9.90	35.50	الدرجة	استمارة فاعلية حائط الصد	
٠.٩٩	0.0٩	16.38	46.٩5	16.38	46.86	الدرجة	استمارة فاعلية استقبال الارسال	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.076$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق معنوية في الإختبارات البدنية واستمارات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.58 : 1.00)، مما يؤكد أن الإختبارات تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

خامسا : البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) scoer system :

١- تدريبات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) scoer system :

شمل البرنامج التدريبي المقترح مجموعة من التدريبات إختلف مكانها باختلاف موقع الوحدة داخل البرنامج التدريبي وهي كالأتي:

مجموعة من التدريبات المهارية الهجومية للارسال والضرب الساحق والدفاعية لحائط الصد والدفاع عن الملعب واستقبال الارسال باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) scoer system المقترحه من قبل الباحث ، مرفق (٨) يوضح ذلك .

٢- بناء البرنامج التدريبي التكميلي باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) **scoer system**:
 بناءً على المسح المرجعي الذي قام بها الباحث لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة
 مثل مرجع عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠٠٥ م (٢١) ، ناهد عبد زيد الدليمي وعادل
 مجيد خزعل ورائد محمد مشنت ٢٠١٥ م (٤٦) ، علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ٢٠٠٣
 م (٢٥) ، محمد بريقع وايهاب البديوي ٢٠٠٤ م (٣٢) ، دراسة وجدي مصطفى الفاتح ، محمد
 لطفي السيد 2002 م (٤٧) ، دراسة محمود عبد المحسن عبد الرحمن 2001 م (٤١) ،
 واستطلاع رأي الخبراء والتي هدفت إلى تحديد محاور البرنامج التكميلي المقترح (مدة البرنامج -
 عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - مكان التدريبات
 المقترحة في أجزاء الوحدة التدريبيه - زمن تدريبات (اللعب بالاسكور) Score system في
 الوحدة التدريبيه - و تنفيذ التدريبات المقترحة في أي جزء من أجزاء الوحدة وغيرها من المحاور)
 وتم عرضها على السادة الخبراء يوم الاحد الموافق ٢٧ / ١٠ / ٢٠٢٤ م ، لاختيار محاور
 البرنامج التدريبي التكميلي المقترح للعينه - قيد البحث وجدول رقم (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

أراء السادة الخبراء في تحديد مكونات البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات
 (اللعب بالاسكور) **Score system** ونسبة موافقة الخبراء (ن = ١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التكميلي المقترح (٨ أسبوع).	٩	٩٠%
٢	فترة التدريبات ثلاث شهور (٢ أسبوع).	٣	٣٠%
٣	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في مرحلة الاعداد العام	٢	٢٠%
٤	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في مرحلة الاعداد الخاص	٢	٢٠%
٥	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في مرحلة ما قبل المنافسات	٩	٧٠%
٦	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في مرحلة المنافسات	٩	٩٠%
٧	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في طول فترة الاعداد	٢	٢٠%
٨	عدد الوحدات التدريبية المقترحة في الأسبوع (5) وحدات.	٩	٩٠%
٩	عدد الوحدات التدريبية المقترحة في الأسبوع (٣) وحدات.	٢	٢٠%
١٠	عدد الوحدات التدريبية المقترحة في الأسبوع (٢) وحدات	٢	٢٠%

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١١	دورة الحمل الأسبوعية (٢ : ١).	٨	٨٠ %
١٢	طريقة التدريب المستخدمة الفكري بنوعية	٩	٩٠ %
١٣	- شدة الحمل التدريبي بدأت ٦٠ % ووصلت ٩٠ %.	٨	٨٠ %
١٤	زمن الوحدة التدريبيه ٩٠ ق	٢	٢٠ %
١٥	زمن الوحدة التدريبيه ١٢٠ ق	٩	٩٠ %
١٦	زمن الوحدة التدريبيه ١٥٠ ق	٢	٢٠ %
١٧	زمن تدريبات (اللعب بالاسكور) Score system في الوحده التدريبيه (٨٠) دقيقه	٣	٣٠ %
١٨	زمن تدريبات (اللعب بالاسكور) Score system في الوحده التدريبيه (50) دقيقه	٩	٩٠ %
١٩	زمن تدريبات (اللعب بالاسكور) Score system في الوحده التدريبيه (90) دقيقه	٢	٢٠ %
٢٠	تنفيذ التدريبات المقترحه في الجزء الرئيسي من الوحده التدريبيه اليوميه	٩	٩٠ %
٢١	تنفيذ التدريبات المقترحه في كل اجزاء الوحده التدريبيه اليوميه	٢	٢٠ %
٢٢	اقتراحات اخري :		
	-١		
	-٢		
	-٣		

وفقاً لآراء السادة الخبراء من الجدول السابق رقم (٧) تم تحديد محاور البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) Score system وقد ارتضى الباحث باختيار المحاور التي حققت نسبة ٧٠ % فأكثر من اتفاق السادة الخبراء وهي كالتالي :

- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي التكميلي المقترح:

(طبقاً لإستطلاع آراء السادة الخبراء) مرفق (٨)

- مدة البرنامج (٨) اسابيع .

- زمن الوحدة التدريبية الكلية (120) دقيقة.
- يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي تدريبات (اللعبة بالاسكور) Score system في مرحلة ما قبل المنافسات وفترة المنافسات.
- عدد أيام التدريب في الاسبوع: (٥) أيام إسبوعياً (السبت والاحد - الثلاثاء والاربعاء و الخميس).
- عدد وحدات التدريب للكلية للبرنامج التكميلي المقترحه باستخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) Score system (٤٠) وحدة تدريبية.مرفق
- دورة الحمل الأسبوعية (٢ : ١).
- شدة الحمل التدريبي بدأت ٧٠% ووصلت ٩٠%.
- زمن تدريبات (اللعبة بالاسكور) Score system في الوحدة التدريبية (٥٠) دقيقة.
- تنفيذ تدريبات (اللعبة بالاسكور) Score system المقترحه في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومي. مرفق (٨ ، ٩ ، ١٠)
- **٥- التخطيط العام للبرنامج التكميلي المقترح :**
- وضع الباحث في الاعتبار أن فترة تطبيق البرنامج تتزامن مع فترة الإعداد الثانيه للفريق (عينة البحث) ونظرا لتطبيق الباحث البرنامج مع انتهاء مباريات الدور الاول من التصنيفات وبناء علي اراء السادة الخبراء من تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التكميلي المقترح (٨) أسابيع (شهرين) وتقسيم هذه الفترة علي مرحلتين على النحو التالي :
- المرحلة الأولى (ما قبل المنافسات) : مدتها (٥) أسبوع.
- المرحلة الثانية (المنافسات) : مدتها (٣) أسبوع.
- **محتوي البرنامج التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) (Score system) للاعبى الكرة الطائرة:**
- **اجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي التكميلي المقترح = عدد الاسابيع الكلية للبرنامج × عدد الوحدات التدريبية الإسبوعية × زمن الوحدة التدريبية المقترحه**

$$= ٨ اسبوع \times ٥ وحدات إسبوعياً \times (٥٠) دقيقة = (٢٠٠٠) دقيقة. مرفق (٨)$$

جدول (٨)

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (العب
بالاسكور) score system للاعبى الكرة الطائرة - العينة قيد البحث -

توزيع زمن وحدات البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (Score system المقترح)				اجمالي زمن الوحدة	الشدة	الأسابيع
الزمن	الشدة	اليوم	الوحدة رقم			الأسبوع
٥٠ق	٦٠%	السبت	١	١٢٠ ق	عالي	الأول
٥٠ق	٦٥%	الاحد	٢			
٥٠ق	٧٠%	الثلاثاء	٣			
٥٠ق	٦٥%	الاربعاء	٤			
٥٠ق	٦٠%	الخميس	٥			
٥٠ق	٧٥%	السبت	٦	١٢٠ ق	اقصي	الثانى
٥٠ق	٧٥%	الاحد	٧			
٥٠ق	٨٠%	الثلاثاء	٨			
٥٠ق	٧٠%	الاربعاء	٩			
٥٠ق	٧٥%	الخميس	١٠			
٥٠ق	٦٠%	السبت	١١	١٢٠ ق	متوسط	الثالث
٥٠ق	٦٥%	الاحد	١٢			
٥٠ق	٧٠%	الثلاثاء	١٣			
٥٠ق	٨٠%	الاربعاء	١٤			
٥٠ق	٦٥%	الخميس	١٥			
٥٠ق	٨٠%	السبت	١٦	١٢٠ ق	عالي	الرابع
٥٠ق	٧٠%	الاحد	١٧			
٥٠ق	٦٥%	الثلاثاء	١٨			
٥٠ق	٩٠%	الاربعاء	١٩			
٥٠ق	٦٥%	الخميس	٢٠			
٥٠ق	٨٥%	السبت	٢١	١٢٠ ق	اقصي	الخامس
٥٠ق	٩٠%	الاحد	٢٢			
٥٠ق	٨٧%	الثلاثاء	٢٣			
٥٠ق	٨٥%	الاربعاء	٢٤			
٥٠ق	٨٧%	الخميس	٢٥			

توزيع زمن وحدات البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (Score system المقترح)				اجمالي زمن الوحدة	الشدة	الأسابيع
الزمن	الشدة	اليوم	الوحدة رقم			الأسبوع
٥٠	٦٠%	السبت	٢٦	١٢٠ ق	متوسط	السادس
٥٠	٧٥%	الاحد	٢٧			
٥٠	٦٠%	الثلاثاء	٢٨			
٥٠	٧٠%	الاربعاء	٢٩			
٥٠	٦٥%	الخميس	٣٠			
٥٠	٧٠%	السبت	٣١	١٢٠ ق	عالي	السابع
٥٠	٨٠%	الاحد	٣٢			
٥٠	٨٠%	الثلاثاء	٣٣			
٥٠	٧٥%	الاربعاء	٣٤			
٥٠	٧٠%	الخميس	٣٥			
٥٠	٥٥%	السبت	٣٦	١٢٠ ق	متوسط	الثامن
٥٠	٦٠%	الاحد	٣٧			
٥٠	٥٥%	الثلاثاء	٣٨			
٥٠	٥٠%	الاربعاء	٣٩			
٥٠	٥٥%	الخميس	٤٠			
٢٠٠٠) دقيقة	---	---	٤٠ وحدة	٤٨٠٠) دقيقة	---	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٨) توزيع الاحمال التدريبيه وازمنتها داخل الوحدات التدريبيه المقترحه باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) (score system) (للاعبى الكرة الطائرة و مرفق (٨، ٩، ١٠).

سابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الإستطلاعية الأولى:

- حرصاً من الباحث على سلامة الإجراءات الإدارية والفنية قبل وأثناء وبعد تطبيق الإختبارات البدنيه وقياس فاعلية المهارات الهجوميه والدفاعيه في الكرة الطائرة قيد البحث - ، قام الباحث بإختيار ثلاث مباريات رسميه ، لإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك في الفترة من ١١/٥ / ٢٠٢٤م إلى ١١/١٢ / ٢٠٢٤م بهدف التعرف على عدة نقاط وهي:
- التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس فاعلية الاستماره الكاميرا ووضعتها في التصوير .
- معرفة صلاحية الاستمارة ومكوناتها لقياس فاعلية المهارات.

- معرفة مشكلات تصويرالعينة لاستخراج فاعلية المهارات الهجوميه والدفاعية- قيد البحث- .
 - معرفة طرق تحليل واستخدام استمارة فاعلية الاداء المهاري للمهارات الهجوميه والدفاعية - قيد البحث - .
 - تدريب المساعدين على طريقة القياس والتسجيل .
 - التعرف على المشكلات التي تظهر عند التطبيق .
 - صدق وثبات الإختبارات (إستمارة فاعلية الأداء المهاري)
 - وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصل الباحث إلى:
 - صلاحية الاستمارة للاستخدام لقياس الفاعلية .
 - صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس من وضع الكاميرا وذاكرة تحميل الفيديوهات للتحليل الفاعليه.
 - التأكد من كفاءة المساعدين .
- سادسا: خطوات تنفيذ التجربة الرئيسيه:

١- القياسات القبليه:

- تم إجراء القياسات القبليه لفاعلية المهارات الهجوميه والدفاعية على عينة البحث الاساسيه من خلال تصوير مجموعة من المباريات لهم - لتحديد فاعلية الأداء المهاري في كل من (الإرسال - الضرب الساحق- والدفاع عن الملعب - حائط الصد - واستقبال الارسال) بعد نهاية الدور الاول وتحليل هذه البيانات لمعرفة متوسط فاعلية المهارات الهجوميه والدفاعية - قيد البحث وكانت هذه النتائج تعبر عن القياس القبلي للعينة الاساسيه - قيد البحث- وذلك يومي الاربعاء والخميس (١٣ - ١٤ / ١١ / ٢٠٢٤ م)، وملحوظ هامه تم قياس المهارات الهجوميه علي عدد (١٢) لاعب فقط ماعدا اللاعبين الليبرو، اما المهارات الدفاعيه تم القياس علي عدد (١٤) لاعب ماعدا مهارة حائط الصد بدون اللاعبين الليبرو، ومهارة استقبال الارسال بدون معدي الفريق الاثنين، اما القياسات البدنيه التي تمت علي العينة - قيد البحث - وذلك لضبط اعتدالية العينة في عدم تاثير المتغيرات البدنيه علي المتغير التابع فاعلية المهارات الهجوميه والدفاعية قيد البحث، واستقلالية المتغير المستقل وتأثيره من تدريبات (اللعب بالاسكور) Score system المقترح ومعرفة تأثيرها علي المتغير التابع لفاعلية المهارات الهجوميه والدفاعيه - قيد البحث - علي العينة - قيد البحث - .

٢ - تطبيق البرنامج التدريبي التكميلي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) Score system ووحداته التدريبية المقترحة بعد اجراء الاحماء المناسب ، على لاعبي مركز شباب درنكة بالدوري الممتاز (أ) في الكرة الطائرة لمدة (٨) أسابيع بصالة جامعة اسيوط ابتداء من السبت الموافق ١٦/١١/٢٠٢٤م وحتى الخميس ١٦ / ١٠ / ٢٠٢٥م وتم تطبيق التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .مرفق (٩ ، ١٠)

٣- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التكميلي المقترح قام الباحث بإجراء القياسات البعديه المهاريه للعينة الرئيسييه - قيد البحث - بنفس شروط وظروف القياسات القبليه وذلك بتصوير مباريات العينة سواء الداخليه بين لاعبي الفريق وبعض و المباريات الوديه والرسميه للدور الثاني وتحليل البيانات لاستخراج متوسط فاعلية المهارات الهجوميه والدفاعية - قيد البحث- وكانت النتائج المستخرجه تعبر عن القياس البعدي للعينة الاساسيه - قيد البحث - ، وذلك خلال الفتره من يوم السبت والاحد الموافق ١٨ - ١٩ / ١ / ٢٠٢٥م.

سابعا - المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام التحليل الإحصائي SPSS:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الالتواء .
- النسبة المئوية .
- نسبة التحسن .
- معامل الارتباط .

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

اولا : عرض النتائج :

اولا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) score system للاعبي الكرة الطائرة عينة البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في قياسات فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث (ن = ١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	نسبة التحسن %	قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
فاعلية الارسال	الدرجة	43.79	5.38	69.00	7.02	25.21	٥٧.٥٧	10.67	دال
فاعلية الضرب الساحق	الدرجة	45.57	18.18	٧٥.21	14.32	٢٩.64	٦٥.٠٤	5.60	دال
فاعلية الدفاع عن الملعب	الدرجة	٤٥.٥٥	17.17	8٠.71	11.81	٣٥.١٦	٧٧.١٨	7.13	دال
فاعلية حائط الصد	الدرجة	35.50	9.90	٦1.07	7.09	٢٥.57	٧٢.٠٢	11.86	دال
فاعلية استقبال الارسال	الدرجة	46.86	16.38	٧٩.64	23.13	٣٢.7٨	٦٩.٩٥	5.25	دال

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٦٠

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية - قيد البحث - ولصالح متوسط القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيمتها ما بين (٥.٢٥ - ١١.٨٦) .

ونلاحظ ايضا في نتائج جدول (٩) تراوحت نسب التحسن في فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث ما بين (٥٧.٥٧ % - ٧٧.١٨ %) ونلاحظ تفوق نسب الفاعليه للمهارات الدفاعيه اكثر من نسب تحسن فاعلية المهارات الهجوميه ويرجع الباحث ان فرق الصعيد والتي منهم العينة- قيد البحث - تتميز دائما بالمهارات الدفاعيه وازافت هذه التدريبات لتاثيرها في الضغط المهاري والنفسي علي اللاعبين ورفع روح التحدي عند اللاعبين علي القتال من اجل عدم اضاعت او التفريط في اي نقطة فائز ذلك في حدوث هذا الفارق ، فكانت اقلهم في نسبة التحسن مهارة الارسال بنسبة (٥٧.٥٧ %) بينما مهارة الضرب الساحق بنسبة تحسن قدرها (٦٥.٠٤ %) ، بنما مهارة حائط الصد حيث تعتبر مهارة دفاعية وهجومية في الكرة الطائره بنسبة تحسن قدرها (٧٢.٠٢ %) ، بينما مهارة الدفاع عن الملعب بنسبة فاعلية قدرها (٧٧.١٨ %) وكانت افضلهم ، بينما مهارة استقبال الارسال بنسبة تحسن قدرها (٦٩.٩٥ %) ويرى الباحث ان هذه النتائج تتفق مع ما اشار اليه " مفتي ابراهيم " ١٩٩٧م أنه كلما أقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جدا ، حيث يحتوي

البرنامج التكميلي المقترح من قبل الباحث باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) score system علي الكثير من المواقف التنافسيه المشابه بالمباراة من حيث ضغط الاسكور في كثير من المواقف الهجوميه والدفاعيه للفريق ومحاكات التصرفات الخططيه وردود فعل المنافس من مختلف الكرات والمناطق داخل الملعب في الانتقال السريع من الهجوم للدفاع وهذا ما يميز لعبة الكرة الطائرة . (٤٥ : ٢٠٠)

وتتفق ايضا هذه الدراسة مع دراسة خالد بن سعد العتيبي (٢٠١٨م) ان التدريبات التنافسية أدت إلى تحسن كبير في الأداء الخططي الهجومي والدفاعي للاعبين، حيث ان التدريبات التي تعتمد على أنظمة تسجيل متغيرة كانت أكثر فعالية في تحسين الأداء، حيث يتضح ذلك من جدول (٩) تأثير البرنامج التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (اللعب بالاسكور) score system في تحسين مستوى فاعلية المهارات الدفاعية اكثر من فاعلية المهارات الهجوميه وذا يثبت التحدي الكبير والاصرار للاعبين في محاولة القتال علي الدفاع والاستقبال وحائط الصد للكرات الهجوميه السريعه من المنافس . (١٠)

وتؤيد ايضا نتائج هذه الدراسة قيد البحث مع دراسة عبد الله بن محمد الغامدي (٢٠١٧) ان التدريبات شكل المنافسه أدت إلى تحسن كبير في الأداء الخططي للاعبين ، والتدريبات التي تعتمد على أنظمة تسجيل نقاط متغيرة كانت أكثر فعالية في تحسين فاعلية المهارات الاساسيه ، حيث اشتملت تدريبات الاسكور سيسستم في البرنامج المقترح من الباحث علي الكثير من مواقف ضغط الاسكور للمنافس ولمس عدد كبير من الكرات في وقت صغير وعمل مباريات مصغره سواء بين عدد قليل من اللاعبين ٣ ضد ٣ او ٤ ضد ٤ او اكثر من ذلك ، وألشوط من ٥ نقاط او اكثر بطريق متنوعه سواء ٥ نقاط او الشوط او التحدي لكسب اخر ٥ نقاط في الشوط ، فاستطاع الفريق لعب عدد كبير من الاشواط خلال مدة التدريب الواحد فخلق نوع من التحدي واستثمار الفرص في المحاولة الدائمة في كسب التداول وكسب النقاط الحساسه في المباره . (٢٢)

وتثبت نتائج دراسة "احمد محمد عبدالله (٢٠٠٤م) أن ارتفاع نسبة التحسن في الاشتراك في التشكيلات الهجومية للاعبين وزادت خبرة اللاعبين في الملعب نتيجة التدريب المستمر على طريقة مواقف اللعب التنافسية في المباراة والتي ساهمت في زيادة القدرة الهجومية للاعبين المهاجمين، ويرى الباحث ان هذا ما توصلت اليه الدراسة الحالية من جدول (٩) من تحسين فاعلية الارسال والضرب الساحق وما تحتوية تدريبات الاسكور

سيتم المقترحه من قبل الباحث من بث روح الحصول علي النقاط المباشرة والمحاولة الدائم لكسب التدول لان خير وسيله للدفاع الهجوم القوي لان اولي خطوات حائط الصد الناجح الارسال القوي الفعال فيضعف قوي الهجوم المضاد للفريق المنافس . (٧)

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية علي نتائج دراسة (جيبيت) (Gabbett, T. J. (2008) أن التدريبات التي تعتمد على تحسين الكفاءة الهجومية والدفاعية تحت ضغط النقاط كانت الأكثر تأثيراً ، واللاعبون الذين خضعوا لهذه التدريبات أظهروا تحسناً كبيراً في الأداء التكتيكي، وكان هذا هو هدف الباحث الرئيسي لاستخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system في تحسين الكفاءة والفاعلية الهجومية والدفاعية للاعبين، و تعزيز التعاون بين اللاعبين، والقدرة على التكيف مع المواقف التنافسية المختلفة ويظهر ذلك جلياً في فاعلية البرنامج التكميلي المقترح في جدول (٩). (٥٠)

وتؤكد ذلك دراسة (روجلج و سرهوج) (Rogulj, N., Srhoj, V., & Srhoj, L. (2004) الفرق التي تتدرب على أنظمة تسجيل تعتمد على سرعة التحول بين الهجوم والدفاع تكون أكثر فعالية، التعاون بين اللاعبين في المواقف التنافسية يحسن كفاءة التسجيل، وهذه النتائج تتفق مع نتائج الدراسة الحاليه . (٥٢)

وتتفق ايضا الدراسة الحالية مع دراسة (سامبيو وجنييرا) (Sampaio, J., & Janeira, M. (٢٠٠٣ م) الفرق التي تتدرب على أنظمة تسجيل تعتمد على سرعة اللعب وكفاءة الاستحواذ تكون أكثر نجاحاً، و التدريبات التي تعزز القدرة على تسجيل النقاط في فترات زمنية قصيرة هي الأكثر تأثيراً، ويتضح ذلك من نتائج الجدول رقم (٩) ان هناك تاثير واضح وايجابي للبرنامج التكميلي المقترح على فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية - قيد البحث - . (٥٣)

وبتالي تحقق التأثير الفعال والايجابي للبرنامج التكميلي المقترح علي فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث - وبتالي تم التحقق من فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية باستخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system للاعبين الكرة الطائرة عينة البحث لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفرضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١ - التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system في تحسين فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة

الطائرة - قيد البحث - ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيمتها ما بين (٥.٢٥ - ١١.٨٦) ، وكانت هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في فاعلية المهارات الهجوميه والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٢- التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام (اللعبة بالاسكور) score system في تحسين فاعلية المهارات والدفاعية اكثر من المهارات الهجوميه للاعبين الكرة الطائرة - قيد البحث -، تراوحت نسب التحسن في فاعلية المهارات الهجوميه والدفاعية - قيد البحث ما بين (٥٧.٥٧ % - ٧٧.١٨ %)، افضلهم فاعلية مهارة الدفاع عن الملعب واقلهم فاعلية مهارة الارسال .

التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وتساؤلاته ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:

١- إجراء دراسات مشابهه لاستخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system على مراحل سنية مختلفة ومستويات مختلفه .

٢- توجيه المدربين نحو استخدام تدريبات (اللعبة بالاسكور) score system المستخرجه من البرنامج التدريبي التكميلي المقترح ، على مراحل سنية مختلفه لما لها من تاثير ايجابي كبير في فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة .

٣- بتطبيق هذه التدريبات علي العاب جماعية وفردية اخري لما لها من تاثير ايجابي علي فاعلية الاداء المهاري في الكرة الطائرة حيث انه مجال خصب وفكرة لا تموت بل في استخدامات متجدده وتحل مشاكل الكثير من مهارات لاعبي الالعاب المختلفه وتناسب جميع الاعمار والمستويات.

٤- محاولة تطبيق (اللعبة بالاسكور) score system ومعرفة تاثيرها علي النواحي البدنيه للاعبين وناشئي الكرة الطائرة .

((المراجع))

أولا المراجع باللغة العربية :

- ١- ابراهيم سلامة ٢٠٠٠م : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنيه ، الطبعه الاولى، منشاه المعارف، الاسكندريه.
- ٢- احمد السيد ٢٠٠٣ م : فعاليه اساليب الاداره الخططي الهجومي لناشئي الكره الطائره ، رساله ماجستير ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه الزقازيق،
- ٣- احمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه ١٩٩٩م : دليل المدرب في الكره الطائره اختبارات تخطيط سجلات دار الفكر العربي ، القاهره .
- ٤- احمد محمد عبد الله ٢٠١٧م : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقتربات الخططية (بالأسلوب التنافسي) على بعض المتغيرات المهارية والبدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعه حلوان .
- ٥- أحمد محمد عبد الله ٢٠١٦م: برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، نوفمبر.
- ٦- احمد محمد عبد الله (٢٠١١)م : دراسة استكشافية للأداء الخططي كأساس لبرنامج تدريبي مقترح للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٧- احمد محمد عبدالله ٢٠٠٤م: تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه اسيوط.
- ٨- اسامه بدوي ٢٠٠٥م : دراسته تحليليه لفاعليه الضرب الساحق وعلاقتها بالتشكيلات الخططيه الدفاعيه للاعبين الكره الطائره في المستويات العليا، رساله ماجستير، كلية التربيه الرياضيه جامعه المنصوره.
- ٩- أكرم زكي خطايبه ١٩٩٦ م: موسوعة الكرة الطائرة ، كلية العلوم التربوية ، جامعه مؤته دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١، عمان .
- ١٠ - خالد بن سعد العتيبي (٢٠١٨م) : تأثير التدريبات التنافسية على تطوير الأداء الخططي للاعبين كرة السلة ، مجلة العلوم التربوية، جامعه الملك سعود، السعوديه.
- ١١ - ذياب عبد المجيد الشطرات، وليد يوسف الحموري، حسام عبد الرزاق بركات ٢٠٢٠ م : تقييم فاعلية المهارات الهجومية وأخطاء المنافس في إحراز النقاط وترتيب نتائج فرق الكرة

- الطائرة في دورة الألعاب الأولمبية ، مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، مجلد رقم ٣٢ ، عدد ٤ ، العراق .
- ١٢ - نياي عبدالمجيد الشطرات ٢٠٠٨ م : العلاقة بين اداء بعض المهارات الهجوميه وترتيب الفرق المشاركه في بطولات الانديه العربيه الثامنه للكره الطائره للسيدات ، مجلد جامعه النجاح للابحاث ، مجلد ٢٢ ، عدد ٦ ، العراق .
- ١٣ زكي محمد حسن ٢٠١١ م : الاسس والقواعد الصحيحه في تدريب الالعب الجماعيه ، ط ١ ، دار الكتاب الحديث، القاهره.
- ١٤ - زكي محمد حسن ٢٠٠٤ م : الكره الطائره استراتيجيه تدريبات الدفاع والهجوم ، منشاه المعارف ، الاسكندريه.
- ١٥ - زكي محمد حسن ١٩٩٨م : الكره الطائره منها المهارات الفنيه والخطيه منشات المعارف الاسكندريه
- ١٦ - سعد حماد الجميلي ٢٠٠٧م : الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة للنشر ، الاردن.
- ١٧ - سعد حماد الجميلي ٢٠٠٢ م : الكره الطائره والاعداد المهاري والخطي ، دار زهران ، الاردن.
- ١٨ - شريف علي طه يحي واسماء عبدالرازق عبدالدايم ، واية صبري عبدالعزيز ٢٠٢٢م : فاعلية بعض التكوينات الهجومية والدفاعية على نتائج المباريات للكرة الطائرة للرجال ، المجلة العلميه لعلوم الرياضه ، العدد ٥ ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه كفر الشيخ .
- ١٩ - طارق محمد عبدالله ٢٠١٦م : فاعلية الضرب الهجومي و الإعداد وعلاقتها بكلاً من اللعب الانتقالي من خارج منطقة الهجوم و نتائج المباريات في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعه أسيوط .
- ٢٠ - عادل عبد البصير علي ١٩٩٩: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ٣ مركز الكتاب للنشر، القاهره.
- ٢١ - عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠٠٥ م : القوه العضليه تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر، القاهره .
- ٢٢ - عبد الله بن محمد الغامدي (٢٠١٧) : تأثير التدريبات التنافسية على تطوير الأداء الخطي للاعبين كرة القدم ، مجلة العلوم الرياضية، جامعه طيبة، السعوديه.
- ٢٣ - عبدا لمحسن محمد جمال الدين و محمد حسين جويد ٢٠٠٨م: فاعلية بعض خطط ادارة مباريات المستويات العليا في الكرة الطائرة ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة

- والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية بابي قير ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٤ - عزت محمود الكاشف ١٩٨٧م: الاسس في الانتقاء الرياضي ،مكتبه النهضه المصريه ، القايره .
- ٢٥ - علي فهمي الببيك، عماد الدين عباس 2003م: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم برامج والاحمال التدريبية ، اط ، دار المعارف بالإسكندرية،
- ٢٦ - علي محمود أبو علي ٢٠١٦م: دراسة تحليلية لمهارة الاعداد للهجوم وعلاقتها بنتائج المباريات في الكرة الطائرة للرجال في دورة الالعاب الاولمبية ٢٠١٢م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٧ - علي مصطفى طه 1999م : الكرة الطائرة ، اط، دار الفكر العربي ، القايره.
- ٢٨ - عويس الجبالي ٢٠٠٠ م : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دي ام سي للطباعة والنشر، القايره .
- ٢٩ -فاطمه محمد سعد (٢٠٢٣م) : " تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الفردي علي مستوي أداء بعض القدرات البدنية و فاعلية بعض المهارات الدفاعية لدي ناشئي الكرة الطائرة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضييه جامعة اسيوط ، ٢٠٢٣ م.
- ٣٠ - كمال عبد الحميد اسماعيل ٢٠٠٠م : الاختبارات والمقاييس في التربية البدنيه والرياضيه ، دار الفكر العربي ، القايره .
- ٣١ - محمد بن سعيد الزهراني (٢٠١٥) :تأثير التدريبات التنافسية على تطوير الأداء الخططي للاعبين كرة اليد ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، السعودية.
- ٣٢ - محمد جابر بريقع ، ايهاب البديوي ٢٠٠٤ م : التدريب الرياضي اسس مفاهيم تطبيقات ، منشاه المعارف ، الاسكندريه.
- ٣٣ - محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح ٢٠٠٠ م : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القايره .
- ٣٤ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ٢٠٠٧ م : القياس في التربيه الرياضييه وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القايره.
- ٣٥ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ٢٠٠١م: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القايره، ط٣.
- ٣٦ - محمد سعد زغول ومحمد لطفي السيد ٢٠٠١م : الاسس الفنييه لمهارات الكره الطائره للمعلم والمدرب ، مركز الكتاب للنشر، القايره .

- ٣٧ - محمد صبحي حسانين ٢٠٠١م: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٨ - محمد صبحي حسانين ٢٠٠٤م: " القياس والتقويم في التربية الرياضية"، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٩ - محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ١٩٩٧م : الاسس العلميه للكره الطائره وطرق القياس والتقويم بدني مهاري معرفي خططي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٠ - محمد صبحي حسانين، حمدى عبد المنعم ٢٠١٠م : طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة،
- ٤١ - محمود عبد المحسن عبد الرحمن 2001 م : تأثير التمرينات التخصصية علي الضرب الساحق من المنطقية الخلقة للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
- ٤٢ - مروان عبد المجيد ٢٠٠٠ م: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للطباعة والنشر، الاردن.
- ٤٣ - معتز الغزالي ٢٠٠٧ م : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنيه على مستوى الاداء لمهارتي لاستقبال والدفاع عن الملعب لناشي الكره الطائره، رساله ماجستير، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه طنطا.
- ٤٤ - مفتي ابراهيم حماد ٢٠٠١م : التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قياده ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٥ - مفتي ابراهيم حماد ١٩٩٧م: موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،.
- ٤٦ - ناهد عبد زيد الدليمي وعادل مجيد خزعل ورائد محمد مشنت ٢٠١٥ : الكره الطائره الحديثه ومتطلباتها التخصصيه ، دار الكتب العلميه، بيروت، لبنان.
- ٤٧ - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد 2002 م : الأسس العملية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر و التوزيع المنيا .

ثانيا : المراجع باللغه الانجليزيه :

48 - American Volleyball Coaches Association (AVCA): Volleyball Skills & Drills.

49- Darlene A. Kluka & Peter J. Dunn, Jr 2000: Volleyball, Wm.C. Brown Publishers, U.S.A. ,50 - Gabbett, T. J. (2008) :Do skill-based conditioning games offer a specific training stimulus for junior elite volleyball players? Journal of Strength and Conditioning Research, 22(2), 509-517

51- Michalopoulou,m.Papadimitriou 2005: K.Lignos ,N. Taxildaris, K.Antonuo :Computer nalysis in of The technical effectiveness in Greek beach volley ball International Journal of performance analysis in Sport Volume 5, namber1 ,1 June .

52- Rogulj, N., Srhoj, V., & Srhoj, L. (2004).: The contribution of collective attack tactics in differentiating handball score efficiency ، Collegium Antropologicum, 28(2), 739-746

53- Sampaio, J., & Janeira, M. (٢٠٠٣ م) :Statistical analyses of basketball team performance: Understanding teams' wins and losses according to a different index of ball possessions International Journal of Performance Analysis in Sport, 3(1), 40-49 .

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية" الانترنت :

٥٤ -Volleyball](https://www.usavolleyball.org) USA