

تأثير التدريب ذو الاتجاه الموحد على أداء الضربة الهجومية في الكرة الطائرة بدولة الكويت

أ. مشعل محمد بداح

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد التربية الرياضية أحد أهم فروع المعرفة الإنسانية وذلك لكونها علم يحتوى على كثير من العلوم الأخرى مثل العلوم الصحية والتربوية والنفسية ولكونه علم يهتم ببناء وتطوير الفرد الذى هو وحدة تكوين وبناء المجتمع والمسئول الأول عن تقدمه ، لذا إحتوت التربية الرياضية على العديد من الأنشطة الرياضية والتي إحداهما الكرة الطائرة والتي تسهم إلى حد كبير فى تحقيق ذلك بفاعلية كبيرة وتسهم إلى حد كبير فى تحقيق الممارسة والترويج والمنافسة ، لذا يجذب إليها الكثير من الأفراد على اختلاف نوعياتهم وأعمارهم ، مما يساعد على تميزها على كثير من الألعاب من حيث الشعبية وأعداد الممارسين (٢٦ : ٢) .

ورياضة الكرة الطائرة تعتبر إحدى الرياضات التى تحظى بإهتمام كبير فى مختلف الدول لمحاولة الوصول إلى مستوى البطولات الدولية والعالمية ، كما تمتاز مبارياتها بالإيقاع السريع والخطط الهجومية والدفاعية المستمرة طوال المباراة ، ويوجد فى الكرة الطائرة العديد من المهارات أهمها على الإطلاق الضربة الساحقة حيث تعتبر الضربة الساحقة من المهارات الفعالة لما لها من تأثير جوهري على نتائج المباريات ، فهى تلعب دوراً هاماً فى الوصول لأعلى فاعلية باعتبارها الجزء النهائى من الخطط الهجومية والوسيلة الرئيسية لإحراز النقاط (٥٢ : ١٢ ، ٢) .

ويعتبر الهجوم فى الكرة الطائرة عاملاً حيوياً فى التأثير على نتائج المباريات نظراً لتطور الطرق الدفاعية فى مواجهة عمليات الهجوم من خلال تعدد أشكال الصد وتطورة إلى جانب الصلاحيات القانونية التى منحها القانون للقاتم بالصد والبرامج التدريبية التى تم تخصيصها لتطوير العمل الدفاعى ضد الهجوم) (٢٦ : ٣) .

ويذكر " أشرف إبراهيم أحمد " (٢٠٠٠) نقلاً عن " محمد حسن علاوى " (١٩٨٦) أن تحقيق المستويات الرياضية العالية يأتى نتيجة التدريب لفترة طويلة حيث أن حمل التدريب الخارجى هو الوسيلة الأساسية لبناء برامج التدريب للرقى بمستوى اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً والحمل الداخلى للرقى بالمستوى الوظيفى والأجهزة الحيوية للاعب (٢ : ٢) .

وتعتبر الجرعة التدريبية هى الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبى وهى عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التى تتشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضى بتنفيذها فى توقيت معين (١ : ٢٦٧) .

وفى هذا الصدد يتفق كلاً من " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (١٩٩٧) و "أمر الله أحمد البساطى" (١٩٩٨) و "بسطويسى أحمد" (١٩٩٩م) و "على البيك " (١٩٩٤) أنه يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لإتجاه تأثير التدريب وهما : ١- جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد ، ٢- جرعات التدريب ذات الإتجاه المتعدد ، فى الجرعة ذات الإتجاه الموحد يكون التأثير المستهدف هو تنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة. أما جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد يقصد بها أن تشتمل الجرعة التدريبية الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية فى نفس الوقت وفى إطار نفس الجرعة التدريبية (١ : ٢٧٢) ، (٣ : ١٢٧) ، (٥ : ٣٣٥) ، (١٨ : ٩٢ - ١٠٤) .

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات وإستطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال الكرة الطائرة وجد أن أهم العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية هى : القدرة الانفجارية للرجلين ، القدرة الانفجارية للذراعين ، الرشاقة ، سرعة رد الفعل الحركى .

ومما سبق يتضح أن هناك تساؤلات حول أفضل الإتجاهات لتشكيل الجرعات التدريبية ومعرفة تأثيرها على أهم مهارات الكرة الطائرة وهى الضربة الهجومية ، ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات والمراجع العلمية ومن خلال إطلاع الباحث وخبرته فى مجال البحث العلمى كباحث وجد أن هناك ندرة فى الدراسات والبحوث التى تناولت هذا الإتجاه فى مجال التدريب الرياضى ، وفى مجال الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية بل وجد إنعدام هذه البحوث فى الألعاب الجماعية بصفة عامة وفى الكرة الطائرة بصفة خاصة مما دفع الباحث لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية تطبيقية ، لذا تعتبر هذه الدراسة محاولة علمية جادة تهدف إلى دراسة تأثير استخدام التدريب ذو الإتجاه الموحد على أداء الضربة الهجومية فى الكرة الطائرة وتأثيرها على العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية من حيث التأثير .

ومن خلال خبرة الباحث فى مجال التدريب الرياضى كمدرّب وخبرته كلاعب وجد أن معظم القائمين على العملية التدريبية فى الكرة الطائرة لا يهتمون عند وضع خططهم بإتجاه التدريب الموحد ولا يراعون تأثير العناصر البدنية الخاصة بالمهارات عموماً والضربة الهجومية بصفة خاصة هذا إلى جانب إختلاف

إتجاهات المدربين في استخدام الجرعات وتأثيراتها التدريبية المختلفة الإتجاهات ودفع ذلك الباحث إلى معرفة مدى تأثيرها على الضربة الهجومية على تنمية الصفات البدنية الخاصة بها للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى لها وذلك حتى يتمكن المدرب من وضع برنامج التدريب بطريقتة علمية سليمة

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تطوير أداء الضربة الهجومية فى الكرة الطائرة باستخدام إتجاه فى التدريب وهو الإتجاه الموحد ، ويتطلب ذلك تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

١- التعرف على تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحد على أداء الضربة الهجومية فى الكرة الطائرة والمتغيرات البدنية الخاصة بها .

فرض البحث :

لتحقيق هدف البحث قام الباحث بصياغة الفرض التالي :

١- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث .

المصطلحات الواردة بالبحث:

١- التدريب ذو الإتجاه الموحد :

هو التدريب الذى يكون التأثير المستهدف منه موجهاً لتنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة ، أى يهدف إلى تنمية عنصر بدنى خاص بمهارة معينة يتشكل لتحقيق هدفة من مقدمة الوحدة حتى نهايتها . (١ : ٢٧٥)

منهج البحث :-

لتحقيق أهداف البحث وإختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وأخرى ضابطة .

مجتمع وعينة البحث :-

وقد تم إختيار عينة البحث من مجتمع لاعبي الكرة الطائرة بمحافظة الجھراء تحت ١٧ سنة وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وأشتملت عينة البحث على عدد ٢٠ لاعباً مقسمين إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة من لاعبي نادي الجھراء الرياضي حيث طبقت المجموعة التجريبية البرنامج بأسلوب التدريب أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد .

وقد قام الباحث بإجراء التكافؤ والتجانس لمجموعتي البحث عن طريق حساب معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والإتحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة (ن = ١٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الإتحراف المعياري	معامل الالتواء
١	طول	١٧٣	١٧٤	٤.٦٢	٠.٦٤٩-
٢	وزن	٦٥.٢٠	٦٥.٥٠	٤.٤٢	٠.٢٠٤-
٣	سن	١٦.٦٦	١٦.٦٥	٠.٨٩	٠.٠٣٩
٤	الاختبارات البدنية				
-	الوثب من الجري للهجوم	٢٤٩.٣٠	٢٤٩.٥٠	٦.٨٨	٠.٠٨٧-
-	الجري مختلف الأبعاد	٩.٣١	٩.٣٢	٠.٤٤	٠.٠٦٩-
-	رمي كرة طيبة	١٢.٠٥	١١.٨٥	١.٥٧	٠.٣٨٢
-	سرعة الاستجابة الحركية	١.٨٣	١.٨٨	٠.٢٠	٠.٧٦١-
٥	الاختبارات المهارية				
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (٤)	١	١	٠.٧٧	صفر
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز (٤)	١.١٠	١	٠.٧٤	٠.٤٠٧

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء للمجموعة الضابطة فى الإختبارات قيد البحث قد إنحصر بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على

إعتدالية التوزيع التكراري وتجانس أفراد المجموعة .

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للإختبارات قيد البحث للمجموعة الموحدة (ن = ١٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	طول	١٧٣.٣٠	١٧٢.٥٠	٦.٣٣	٠.٣٨
٢	وزن	٦٤.٧٠	٦١.٥٠	٧.١٧	١.٣٤
٣	سن	١٦.٤٩	١٦.٦٠	٠.٦٦	٠.٥٠-
٤	الاختبارات البدنية				
-	الوثب من الجري للهجوم	٢٧٠.١٠	٢٧٠.٥٠	١٣.١٤	٠.٠٩-
-	الجري مختلف الأبعاد	٩.٢١	٩.١٨	٠.٥١	٠.١٨
-	رمي كرة طبية	١١.٦٦	١١.٦٠	٠.٧٤	٠.٢٥
-	سرعة الاستجابة الحركية	١.٨٨	١.٨٦	٠.٢٢	٠.٢٧
٥	الاختبارات المهارية				
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (٤)	١.٣٠	١.٥٠	١.٠٦	٠.٥٧-
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز (٤)	١.١٠	١	٠.٨٨	٠.٣٤

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء للمجموعة الموحدة في الإختبارات قيد البحث قد انحصر بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على إعتدالية التوزيع التكراري وتجانس أفراد المجموعة .
خطوات تنفيذ البحث :-

أولاً : المرحلة الأولى " التمهيدية " (الخطوات الإجرائية للبحث) :-
ويتم خلال هذه المرحلة تنفيذ الواجبات التالية :-

التعرف على مجتمع البحث وإختيار عينة البحث والقيام بأخذ القياسات اللازمة كأساس لوضع البرنامج التدريبي .

١ - خطوات تصميم البرنامج وأسس وضعه :-
أ- أسس وضع البرنامج :-

١- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث .

٢- الإستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال من العديد من الدراسات .

٣- توفر عامل الأمن والسلامة مع إمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة والوسائل التي تساعد على رفع مستوى الأداء .

٤- مراعاة التدرج في حمل التدريب من السهل إلى الصعب .
٥- تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب .

٦- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل السليم لتنفيذ البرنامج .
٧- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية ، فقد يكون للوحدة هدف واحد .

٨- مراعاة مبدأ التموج خلال البرنامج . (١٧ : ١٩٥) (١٥ : ٣٠) (١٣ : ٨٧) ، (١ : ٧٣) (١٤ : ٢٧٩) (٢٣ : ٦٠) .

ب - تصميم البرنامج :-

١- قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة الخاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الكرة الطائرة بصفة خاصة وأيضاً المقابلات العلمية مع الخبراء بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحالة التدريبية لمجموعة البحث ويتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث .

٢- قام الباحث بإجراء العديد من القياسات البدنية والمهارية قبل وضع النسب المئوية لأحمال الفترات التدريبية المختلفة والجوانب البدنية والمهارية والخطوية ، وهذه قياسات لمعرفة مستوى العينة في الجوانب المختلفة .

٣- مراعاة ان يكون البرنامج ثابتاً وموحداً في جميع الأجزاء والعناصر من حيث (مدة البرنامج التدريبي ومراحله - الحمل التدريبي - نسب الإعداد البدني إلى المهاري إلى الخططي في مراحل البرنامج - نسب الإعداد البدني العام إلى الخاص في مراحل البرنامج) .

ولقد روعي في اختيار الخبر الشروط التالية :-

- أن يكون حاصلاً على درجة الدكتوراة في المجال الأكاديمي .

- أن يكون من القائمين بعملية التدريب الرياضي عامة والمهتمين بالإعداد البدني بصفة خاصة .

- أن يكون من ذوات الخبرة بالعملية التدريبية والتفوييم .

- أن يكون ممن لديهم خبرات ميدانية في مجال تدريب الكرة الطائرة .

- أن يكون ممن يملكون الخبرة الكافية في الإعداد البدني عامة والكرة الطائرة خاصة وتدريب الناشئين.

- أن لا تقل سنوات خبرته في المجال الأكاديمي عن عشر سنوات.

وبعد عرض الإستمارة على الخبراء تم إجراء التعديلات في البرنامج بما يتفق مع آراء الخبراء ومن خلال ما توصل إليه الباحث من آراء الخبراء تم وضع خطة التدريب الكلية موزعاً عليها تشكيل دورة الحمل خلال خطة التدريب وموزعاً عليها البرنامج الزمني والتوزيع الزمني للاعداد البدني والمهاري والخططي .

ومن خلال خطة التدريب الكلية تم وضع البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية والرسومات البيانية للجزء التجريبي الرئيسي في الإعداد البدني ، وفيما يلي توضح الجداول والأشكال الآتية ما يلي :-

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي جدول .

- التوزيع الزمني للجزء التجريبي من البرنامج التدريبي للإتجاه الموحد .
وقد راعى الباحث بعض النقاط الهامة عند تصميمه للبرنامج أهمها :-

١- الأهداف الموضوعية تكون واقعية وملئمة لقدرات وإمكانات اللاعبين .
٢- مناسبة الأحمال الموضوعية لقدرات اللاعبين ومرحلتهم السنوية .
٣- إختيار الطرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج على حدة وأهداف كل وحدة تدريبية .

٤- مرونة البرنامج ومناسبته للتدريب العملي .

٥- توافر عنصر التشويق للتمرنات المستخدمة من خلال تنوعها .

٦- ملائمة التمرينات لطبيعة ومتطلبات مراحل البرنامج وأهدافها وحداتها .

٧- مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات اللاعبين ومرحلتهم السنوية وهي (دورة حمل ٢ : ١)

٣- مدة البرنامج التدريبي :-

استغرق تطبيق البرنامج التدريبي (مدة ١٢ أسبوع) (بواقع ٣ وحدات تدريبية) في الأسبوع بمجموع (٣٦ وحدة) تدريبية في البرنامج ويتراوح زمن الوحدة التدريبية من (١٢٠ : ١٨٠ دقيقة) وذلك في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) طوال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي .

٤- متغيرات البحث :-

قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ومجال الكرة الطائرة وذلك لتحديد أهم متغيرات الحالة البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة وبناء على ما سبق تم تحديد متغيرات البحث الآتية :-

القدرة الانفجارية للرجلين ، القدرة الانفجارية للزرعيين ، الرشاقة ، سرعة الإستجابة الحركية (سرعة رد الفعل الحركي) .

دقة الضرب القطرى من مركز (٤) ، دقة الضرب الخطى من مركز (٤)

أدوات البحث لجمع البيانات :-

أ - إستمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية :

قام الباحث باعداد إستمارة لتسجيل البيانات الشخصية الخاصة لكل من مجموعات البحث الثلاثة وأستملت الإستمارة على :

اللاعب
اسم اللاعب
الوزن

ب - إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية :

قام الباحث باعداد استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية لكل عنصر بدني خاصة بكل لاعب .

ج - إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات مهارية :-

قام الباحث باعداد إستمارة لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية .

٦ - الإختبارات البدنية :-

إستخلص الباحث الإختبارات البدنية للصفات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية والتي لها معامل صدق وثبات عالية والموجودة في العديد من المراجع والدراسات . وهذه الإختبارات هي :

١- إختبار الوثب من الجرى للهجوم .
٢- إختبار رمى الكرة الطبية .
٣- الجرى مختلف الابعاد (٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩) .
٤- إختبار سرعة الإستجابة الحركية " نيلسون "

٧ - الاختبارات المهارية :-

بعض إطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية تمكن من تحديد الاختبارات المهارية التي تتناسب وطبيعة البحث وقد تم إختبار الاختبارات التي تؤدي من مركز (٤) وهذه الاختبارات لقياس دقة الضربة الهجومية القطرية الخطية وهي :-

- ١- اختبار قياس دقة الضرب الخطي من مركز (٤) .
٢- اختبار قياس دقة الضرب القطري من مركز (٤) .

ثانياً : المرحلة الثانية الرئيسية (الدراسات الإستطلاعية) :-

بعد أن تم إختيار أدوات البحث وأفراد العينة قام الباحث بإجراء الدراسات الإستطلاعية حيث قام بتطبيق جميع أدوات البحث إستطلاعياً على لاعبي الكرة الطائرة وكان عددهم (١٠ لاعبين ناشئين) تحت (١٧ سنة) تم إختيارهم بطريقة عمدية من لاعبي (نادى الجھراء الرياضى) ومن خارج عينة البحث لأساسية وممثلة لمجتمع البحث وكانت هذه الدراسة تهدف الى :-

- ١- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
٢- تحديد مكان إجراء الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية .
٣- التأكد من مناسبة ومطابقة الأدوات والأجهزة المستخدمة لما وضعت من أجله .
٤- تدريب الزملاء المساعدين على تنفيذ إدارة الاختبارات (قيد البحث) .
٥- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند التجربة الاساسية للعمل على التغلب عليها فى التطبيق النهائي .

أ - الدراسة الإستطلاعية الأولى :-

الهدف من الدراسة : تهدف هذه الدراسة الى التحقق من صدق وثبات الاختبارات (قيد البحث) وذلك فى الفترة من (٢٠١٨/١٠/١٢ الى ٢٠١٨/١٠/٢٧ م) ، وإشتملت العينة على ١٠ لاعبين من نادى الجھراء الرياضى من الناشئين تحت ١٧ سنة.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :-

أ- الصدق : لحساب صدق الاختبارات تم إستخدام طريقة صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات على اللاعبين فى الفترة من (١٠/١٢ الى ٢٠١٨/١٠/١٩ م) ، المجموعة الأولى تضم الممارسين للعبة الكرة الطائرة وقوامها (١٠) عشرة ، والمجموعة الثانية وتضم غير الممارسين وقوامها (١٠) عشرة والمجموعتين من خارج عينة البحث وممثلة للعينة وإيجاد الفروق الإحصائية فيما بينهما والجدول رقم (١١) يوضح ذلك

جدول (٣)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	المجموعة الممارسة		المجموعة غير الممارسة	
		ع	المتوسط	ع	المتوسط
١	الوثب من الجري للهجوم	٢٨٧.٢	٥.٥١	٢٤٩.٣	٦.٨٨
٢	الجري مختلف الأبعاد	٨.٢٧	٠.٣٧	٩.٣١	٠.٤٤
٣	رمي كرة طبية	١٣.٤٦	٠.٧٧	١٢.٠٥	١.٥٦
٤	سرعة الاستجابة الحركية	١.٣٨	٠.١٢	١.٨٣	٠.٢٠
٥	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (٤)	٢.٥	٠.٥٣	١	٠.٦٧
٦	قياس دقة الضرب القطري من مركز (٤)	٢.٨	٠.٦٣	١.١	٠.٧٤

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٨٣

يتضح من الجدول السابق (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين الممارسين وغير الممارسين مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث فى التمييز بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت طريقة إعادة الإختبار وذلك عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين فى الفترة من (١٠/٢٠ الى ٢٠١٨/١٠/٢٧ م) وهى ممثلة لعينة البحث ومن غير عينة البحث الأصلية بفواصل زمنى مدته (٧) سبعة أيام بين التطبيقين وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لإيجاد ثبات هذه الإختبارات .

جدول رقم (٤)

معامل الثبات للإختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع	المتوسط	ع	المتوسط
١	الوثب من الجري للهجوم	٥.٠٦	٢٨٤.٢٠	٥.١٢	٢٨٤.٢٠
٢	الجري مختلف الأبعاد	٠.٥٣	٨.٢٧	٠.٣٧	٨.٢٧
٣	رمي كرة طبية	٠.٦٥	١٣.٤٣	٠.٧٣	١٣.٤٣
٤	سرعة الإستجابة الحركية	٠.١٣	١.٣٣	٠.١٢	١.٣٣
٥	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (٤)	٠.٥٢	٢.٥٠	٠.٥٣	٢.٥٠
٦	قياس دقة الضرب القطري من مركز (٤)	٠.٥٢	٢.٦٠	٠.٧٩	٢.٦٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من الجدول السابق (٤) انه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات قيد البحث ما بين ٠.٨٢ ، ٠.٨٨ وهي معاملات إرتباط دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ مما يدل علي ثبات تلك الإختبارات .

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية الأولى عن النتائج التالية :-

- مناسبة أماكن إجراء الإختبارات للتنفيذ ، كما تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تم تدريب المساعدين على طرق التسجيل والقياس والتعرف على مواصفات الإختبارات وكيفية إستخدام إستمارة التسجيل للإختبارات ، كما تم التأكد من مناسبة الإختبارات المستخدمة لعينة البحث .

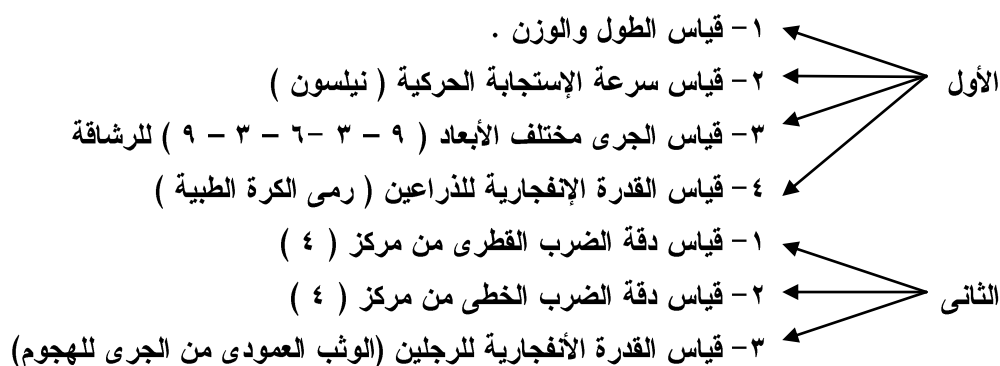
ب - الدراسة الإستطلاعية الثانية (التجربة) :-

أهم نتائج للتجربة الإستطلاعية :-

- ١- تحديد مدى ملائمة ومستوى الأحمال التدريبية وزمن الوحدات التدريبية والأحمال من حيث : (الحجم/ الشدة / الكثافة) .
- ٢- أسلوب تنفيذ البرنامج والتوصل إلى الأسلوب المناسب لمجموعة الإتجاه الموحد والأسلوب المناسب لمجموعة الإتجاه المتعدد
- ٣- تثبيت المدربين للمجموعة التجريبية بحيث يكون شخصاً مع المجموعة أو إثنان على الأكثر بحيث يقوم واحد بالعمل والثاني بدور المساعد وذلك تحت إشراف الباحث .
- ٤- تدريب المساعدين في تطبيق البرنامج من زملاء ومدرب الفريق الأساسي ومساعد مدرب الفريق على كيفية تسيير الوحدة وتنظيمها وكيفية تحقيق الهدف منها .
- ٥- تحديد نوعية الإختبارات المناسبة لأفراد عينة البحث وتحديد أسلوب تنفيذ إختبارات البحث البدنية والمهارية قيد الدراسة .

تطبيق البرنامج :-

وتم توزيع الإختبارات على يومين على النحو التالي :



وقد تم تنفيذ الإختبارات على كل لاعب من اللاعبين على حدة مع التركيز على أهمية الإحماء والتسخين والإطالة والمرونة للجسم ككل قبل تطبيق الإختبارات .

ثانياً / تطبيق البرنامج :- تم تنفيذ البرنامج لمدة (١٢ أسبوع) بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك في الفترة من (١٥ / ١١ / ٢٠١٨ م الى ١٥ / ٢ / ٢٠١٩ م) وقام الباحث بتدريب مجموعة نادي الجھراء الرياضى وقام أحد الزملاء (مدرّب الفريق الأساسى) بتدريب المجموعة الثانية (الضابطة) وكان يقوم الباحث بمتابعة هذه المجموعة في التدريب .

ثالثاً / القياسات البدنية :- تم إجراء القياسات البدنية بعد كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي بعد مرحلة الإعداد العام ثم بعد مرحلة الإعداد الخاص ثم في منتصف مرحلة الإعداد للمباريات .

رابعاً / القياسات البعدية :- تم إجراء القياسات البعدية :- يوم الأحد والاثنين ١٦، ١٧، ٢ / ٢٠١٩م بنادي الجھراء الرياضى.

وقد تم توزيع الإختبارات على يومين كما تم في القياس القبلي وبنفس ترتيب الإختبارات في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابى.
- المتوسط الحسابى .
- الإتحراف المعيارى .
- تحليل التباين .
- معامل الإلتواء .
- دلالة الفروق
- طريقة LSD (أقل فرق معنوى)
- عرض النتائج :-

في ضوء هدف وفرض البحث التى تسعى إلى التعرف على تأثير أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد على متغيرات الحالة البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وتأثيرها على مستوى أداء الضربة الهجومية والمقارنة بينهما وبين المجموعة الضابطة التى استخدمت أسلوب التدريب غير المقنن على لاعبي الكرة الطائرة تحت (١٧ سنة) فقد تم إجراء المعالجات التى تم الإشارة إليها فى نهاية الفصل السابق من البحث والتي أسفرت نتائجها عما يلي :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة (ن=١٠)

م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدى	متوسط الفروق	الإتحراف للفروق	قيمة "ت"
		متوسط ١	متوسط ٢	م ف	ع	
١	الوثب من الجري للهجوم	٢٤٩.٣٠	٢٥٩.٣٠	١٠	١١.١٧	*٢.٨٣
٢	الجري مختلف الأبعاد	٩.٣١	٨.٨٣	٠.٤٨٥	٠.٢٤٢	*٦.٣٤
٣	رمي كرة طبية	١٢.٠٥	١٢.٧٤	٠.٦٩٥	٠.٤٥٦	*٤.٨٢
٤	سرعة الإستجابة الحركية	١.٨٣	١.٥٦	٠.٢٧٢	٠.٣٠٤	*٢.٨٣
٥	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (٤)	١	١.٩٠	٠.٩٠٠	١.١٠	*٢.٥٩
٦	قياس دقة الضرب القطري من مركز (٤)	١.١٠	٢.٢٠	١.١٠	١.٢٩	*٢.٧٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث حيث قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية لصالح القياس البعدى .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة الموحدة (ن=١٠)

م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدى	متوسط الفروق	الانحراف للفروق	قيمة "ت"
		متوسط ١	متوسط ٢	م ف	ع	
١	الاختبارات البدنية					
-	الوثب من الجري للهجوم	٢٧٠.١٠	٢٨٤.٢٠	١٤.١٠	٣.١٤	* ٤.٤٩
-	الجري مختلف الأبعاد	٩.٢١	٨.٢٧	٠.٩٤	٠.١٩	١٥.٥٤ *
-	رمي كرة طبية	١١.٦٦	١٣.٤٣	١.٧٧	٠.٤١	١٣.٧٢ *
-	سرعة الاستجابة الحركية	١.٨٨	١.٣٨	٠.٥٠	٠.١٣	١٢.٣٨ *
٢	الاختبارات المهارية					
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (٤)	١.٣٠	٢.٥٠	١.٢٠	٠.٦٨	* ٢.٨٨
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز (٤)	١.١٠	٢.٨٠	١.٧٠	٠.٧٠	* ٦.٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣ يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الموحدة فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٧)

نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث لمجموعتي البحث (التجريبية

والضابطة) (ن=٢٠)

الاختبارات	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة %	نسبة التحسن للمجموعة الموحدة %
الوثب من الجري للهجوم	٤.٠١	٥.٢
الجري مختلف الأبعاد	٥.١٦	١٠.٣١
رمي كرة طبية	٥.٨١	١٥.١٨
سرعة الاستجابة الحركية	١٤.٧٥	٢٦.٦
قياس دقة الضرب الخطي من مركز (٤)	٩٠	١٧٦.٩٢
قياس دقة الضرب القطري من مركز (٤)	١٠٠	٢٣٦.٣٦

تشير نتائج جدول (٧) الى وجود فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدى للمتغيرات قيد البحث (الضابطة ، التجريبية) ويظهر ذلك من خلال نسب التحسن المعروضة بالجدول لكل متغير ويدل ذلك على ان اساليب التدريب اثرت ايجابيا فى المتغيرات قيد البحث .

ثانيا : مناقشة النتائج :-

وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود القياسات المستخدمة ، ومن خلال أهداف البحث استطاع الباحث مناقشة النتائج كما يلي :

أولا : مناقشة نتائج الفروق بين القياسات القبلي والبعدية في المتغيرات قيد البحث نجد مايلي :-

أ - بالنسبة للمجموعة الأولى (المجموعة الضابطة) :

والتي يوضحها جدول رقم (٦) يتضح من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وفى الأداء المهارى لها حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وفى كل متغيرات البحث وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة (ت) الجدولية ١.٨٣ .

ويرى الباحث أن المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب غير المقنن أثر إيجابيا على العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية والأداء المهارى لها ، ويرجع ذلك الباحث الى أن المجموعة الضابطة من خلال ممارسة التدريب فى كل وحدة تدريبية أدى ذلك إلى تراكم أحمال تدريبية على اللاعبين من خلال الوحدات مما أدى الى التأثير على الحالة البدنية للاعبين وبالتالي أثر إيجابيا على المستوى المهارى لتلك المجموعة .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه " محمد عبد الرؤف محمود دياب " (١٩٩٨ م) نقلا عن " ديكسترا وآخرون " (١٩٩٦ م) الى أن أى شكل من أشكال التدريب يؤثر إيجابيا فى معظم القدرات البدنية وبالتالي سيؤثر على الجانب المهارى (٢٠ : ٦٥) .

ب - بالنسبة للمجموعة التجريبية :

والتي يوضحها الجدول رقم (٦) يتضح من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الموحدة فى المتغيرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وفى الأداء المهارى لها حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ حيث كانت قيمة (ت) الجدولية ١.٨٣ وقيمة (ت) المحسوبة لكل متغيرات البحث أكبر من قيمة الجدولية مما يشير الى وجود دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الموحدة .

ويرجع الباحث هذا التحسن للمجموعة الموحدة الى تطبيقها للبرنامج التدريبى المبني على الأسس العلمية السليمة والمناسب فى أحماله وتدريباته للمرحلة السنوية وقدرات وإمكانيات اللاعبين حيث أن الإتجاه الموحد كان جزء مجزء من الخطة الكلية التي كانت مقسمة الى اتجاهين أساسيين فى الجزء التجريبى (الجانب البدنى) .

الى جانب نقطة هامة وهى ابتعاد الباحث فى تطبيقه للاتجاه الموحد عن التدريب الثابت والاعتماد فى التدريب على نوعى التدريب للاتجاه الموحد وهما (المتغير ، المركب) اللذان يبعدان الملل عن اللاعبين الى جانب استخدام طرق تدريبية ووسائل مناسبة ومتنوعة فى الاتجاه الموحد . مما أدى ذلك الى تحسن القدرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وبالتالي تحسن المستوى المهارى لها .

وهذا يتفق مع ما أشار اليه " على البيك " نقلا عن " بلاتونوف " (١٩٧٩ م) الى فاعلية التدريب الموحد كلما زاد التنوع فى أساليب تشكيل الأحمال التدريبية فى الجرعات كلما كان له تأثيرا إيجابيا كبيرا على النواحي البدنية والفسولوجية (١٨ : ١١٨) .

حيث أن الجانب البدنى أساس بناء الجانب المهارى ويتفق مع ذلك كل من " عادل عبد البصير " (١٩٩٢) و " محمد حسن علاوى " (١٩٩٢) و " عصام الدين عبد الخالق مصطفى " (١٩٩٤) حيث يروا أن الإعداد البدنى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع المستوى البدنى للاعبين وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على تعلم وإتقان الأداء الفنى للمهارات الحركية (٢١١:١٩) ، (٢٥٧ : ١٦) ، (١١ : ١٧٣) .

يتضح من نتائج الجداول (٥ ، ٦ ، ٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج تطبيق كل من التدريب ذو الاتجاه الموحد والمجموعة الضابطة وكان ذلك لصالح المجموعة التجريبية .

- حيث بلغت قيمة أقل فرق معنوى (الجدولية) فى القدرة الانفجارية للرجلين (٧.١٧) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة (٢٤.٩) وذلك لصالح المجموعة الموحدة ذات المتوسط الأكبر .

- وقيمة أقل فرق معنوي (الجدولية) من عنصر الرشاقة (٠.٣٥٠) وقيمة الدلالة فى أقل فرق معنوي المجموعة هى (٠.٥٦) وهى دالة احصائية لصالح المجموعة الموحدة ذو المتوسط الأقل .
- وقيمة أقل فرق معنوي (الجدولية) فى (سرعة الاستجابة ورد الفعل الحركى) (٠.١٢) وقيمة الدلالة فى أقل فرق معنوي المحسوبة (٠.١٨) وهى دالة إحصائية لصالح المجموعة الموحدة ذو المتوسط الأقل .

- بينما لم تكن هناك دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة الموحدة فى كل من (القدرة الانفجارية للذراعين) حيث انه قيمة أقل فرق معنوي المحسوبة وهى (٠.٦٨) أصغر من قيمة أقل فرق معنوي الجدولية (٠.٩٠) .

- ولم تكن هناك دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة الموحدة فى كل من (الضرب الهجومي الخطى) حيث أن قيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هى (٠.٦٠) أصغر من قيمة أقل فرق معنوي الجدولية وهى (٠.٦٥٦) وفى (الضرب الهجومي القترى) حيث أن قيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هى (٠.٦٠) أصغر من القيمة الجدولية وهى (٠.٦٤٤) .

ويرجع الباحث وجود فرق بين المجموعة ذو الإتجاه الموحد والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة ذو الإتجاه الموحد فى القدرة الانفجارية للرجلين ، وفى الرشاقة ، وفى سرعة الإستجابة الحركية ، إلى ممارسة المجموعة التجريبية الموحدة للبرنامج التدريبي المقنن المبني على أسس علمية سليمة حيث كان يتم التركيز فى وحدة تدريبية كاملة على كل عنصر من العناصر السابقة منفردة الى جانب نقطة هامة جدا وهى استخدام أساليب وطرق تدريبية متنوعة وشاملة ووسائل تدريبية مختلفة ومناسبة لتنمية الصفات البدنية السابقة ويتفق هذا مع ما اشار اليه (بلاتونوف) (١٩٧٩م) حيث أنه أكد على فاعلية أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد على تنمية الصفات البدنية وذلك كلما زاد تنوع أساليب تشكيل الحمل والوسائل والطرق التدريبية المختلفة كلما كان الأثر أفضل فى الجرعات التدريبية الموحدة (١٧ : ١١٨) .

ويرجع الباحث الفروق فى القدرة العضلية للرجلين إلى استخدام أسلوب البليومترى والمدرجات والحواجز وغيرها والتي أهمها على الإطلاق البليومترى ويتفق مع ذلك " طلحة حسام وآخرون " (١٩٩٧) أن التدريب البليومترى يعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم فى حركاته الديناميكية وهذا الأسلوب يساعد على تنمية القدرة العضلية للرجلين (١٠ : ٧٩) .

ويؤكد ذلك "ياسر على عاشور" (١٩٩٣م) نقلا عن فينشيكيوف الى ان تدريبات البليومترى المعتمدة على التقصير والتطويل تعطى إمكانية أفضل للأداء الحركى الأمثل لمساهمتها فى زيادة القدرة العضلية (٢٤ : ٧٥)

وهذا يتفق مع رأى كلاً من " ثروت محمد صبرى " و " عبلة فرحات " و " طارق عبد الرؤف " و " عاطف رشاد " و " محمود رجائى " فى أن التدريب البليومترى يؤدى إلى إرتفاع مستوى القدرة العضلية (٦) ، (١٥) ، (٨) ، (١٢) ، (٢١) .

ويتضح من النتائج السابقة توافقها مع ما أشار إليه كلاً من " طارق عبد العظيم عبد العليم " (١٩٩٧م) و " أشرف إبراهيم أحمد عبد القادر " (٢٠٠٠م) و " محمد عبد الرؤف محمود دياب " (١٩٩٨م) من نتائج خاصة تدل على فاعلية التدريب ذو الإتجاه الموحد فى تنمية الصفات البدنية المختلفة ووجود فروق فى الرشاقة لصالح الموحد . (٩) ، (٢)

ويتفق هذا مع ما ذكره " محمد عبد الرؤف " (١٩٩٨م) من أن الرشاقة يمكن تنميتها من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها خاصة القوة العضلية و السرعة و يتفق ذلك مع ما ذكره نقلاً عن " كمال عبد الحميد " و "محمد صبحى حساتين " (١٩٩٧م) من أنه عن طريق تمرينات السرعة يمكن تنمية مكونات أخرى مثل الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وبم أن أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد يحتوى على تدريبات سرعة إستجابة حركية ورد فعل حركى وتدريبات قدرة فإن الفروق فى متوسط قياس الرشاقة بين المجموعة الموحدة والضابطة جاءت لصالح الموحدة (٢٠ : ٧٣) .

ومما سبق يتحقق الفرض الأول الذى ينص على : (توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة التجريبية (ذو الإتجاه الموحد) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث) .

الإستنتاجات :-

فى حدود هذة الدراسة واسترشاداً بهدفها والخطوات المتبعة فيه للتحقق من صحة الفرض ، وفى ضوء القياسات المستخدمة وفى حدود عينة البحث توصل الباحث الى الإستنتاجات التالية :-

- ١- أسلوب تدريب المجموعة الضابطة أثر إيجابياً فى المتغيرات قيد البحث .
- ٢- أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد أثر إيجابياً فى المتغيرات قيد البحث .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات قيد البحث بين مجموعة الإتجاه الموحد والمجموعة الضابطة لصالح مجموعة تجريبية.

التوصيات :

فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسة ، وفى حدود مجالها والعينة التى أجريت عليها ، ووفقاً للإستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى :

- ٣- إستخدام أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد عند التدريب على النواحى البدنية الخاصة بالضربة الهجومية .
- ٤- مراعاة عامل التنوع والشمول داخل الوحدة التدريبية عامة ، وخاصة عند إستخدام التدريب ذو الإتجاه الموحد للضرورة والتركيز على أسلوب التدريب المتغير والمركب والبعد عن أسلوب التدريب الموحد الثابت .
- ٥- إجراء دورات صقل للمدربين تتناول كيفية تخطيط البرنامج التدريبي للفروق بمستوياتها المختلفة .
- ٦- إستعانة المدربين بالإختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى اللاعبين قبل البدء فى وضع البرنامج التدريبي لإختيار محتوى البرامج التى تعمل على رفع مستوى الاداء .

المراجع

- ١- أبوالعلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي . الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢- أشرف إبراهيم أحمد : "تأثير اسلوبي عمل التدريب الواحد والمتعدد علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٣- أمر الله أحمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨ م .
- ٤- إيهاب ثابت محمد : " دراسة تحليلية لبعض التشكيلات الهجومية وإرتباطها بمهارة إستقبال الإرسال في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩ م .
- ٥- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦- ثروت محمد صبري : " تأثير برنامج مقترح بالأنقال وتدريبات الوثب العميق علي معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٧- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٨- طارق عبد الرؤف عبد العظيم : " مقارنة بين التدريب بالأنقال وتدريب البليومتر ك لتنمية القدرة العضلية لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٩- طارق عبد العظيم عبد العليم : " تأثير بناء حمل التدريب بالإتجاه المنفرد والإتجاه المركب على بعض الوظائف الحيوية والبدنية والمستوي الرقمي لمتسابقين ٨٠٠ م جري " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
- ١٠- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١١- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورسعيد ، ١٩٩٢ م .
- ١٢- عاطف رشاد خليل : " تأثير إستخدام تدريبات الوثب العريض علي بعض القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ١٣- عبد العاطي عبد الفتاح السيد : " التحليل العاملي لبعض اختبارات قياس دقة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بورسعيد ، ١٩٩٣ م .
- ١٤- عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

- ١٥- عبلة محمد فرحات : " دراسة فعالية التدريب البليومترى علي مهارة الوثب في التعبير الحركي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ١٦- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ١٧- عصام محمد أمين حلمي ، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي ، (أسس - مفاهيم - إتجاهات) ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ١٨- علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د . ت .
- ١٩- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م .
- ٢٠- محمد عبد الرؤوف محمود دياب : " دراسة مقارنة لتأثير أسلوب التدريب ذو الهدف الواحد والأهداف المتعددة علي الحالة البدنية المرتبطة بألعاب القوي لمدي أطفال المرحلة السنية من (١١ : ١٠ سنة) ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٢١- محمود رجائي محمد : أثر إستخدام تدريبات البليومترى علي تنمية القدرة العضلية للرجلين والزراعين وعلاقتها بمستوي أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١ م .
- ٢٢- _____ : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٢٣- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى ، المنيا ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٤- ياسر السيد علي عاشور : " تأثير لبرنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للزراعين علي مستوي أداء مهارات الشكلية الأمامية علي جهاز الحركات الأرضية من الجماز رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .