

تأثير استخدام تمارينات بالأدوات البديلة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

* د/ أيمن مرضي عبد الباروي

مقدمة ومشكلة البحث:

تتميز مباريات الكرة الطائرة بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوي متقارب حتي يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب، الأمر الذي يستوجب زيادة الاهتمام بإعداد فرق الناشئين في كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (٩ : ٢٩)

ويشير **عصام عبد الخالق** (٢٠٠٥م) على أن التمارينات النوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة، والسرعة، والمسار الزمني للقوة، واتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء الفني، ولذا فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه. (١١ : ١٨)

ويري **"السيد عبد المقصود"** (١٩٩٩م) أن التدريبات الخاصة تعمل على تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركي، كما أنها أقرب الوسائل إلى إعداد اللاعب وتنمية قدرته في نوع النشاط الممارس. (٢ : ٨٨ ، ٨٩)

ويذكر أن الإدراك الحس- حركي من خلال التمارينات النوعية باستخدام بعض الأدوات المساعدة هام عند اكتساب مهارة حركية جديدة، فإذا لم يدرك الناشئ الحركة أو المهارة المطلوبة منه بصورة صحيحة ودقيقة، فإنه لن

• * أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب- كلية

التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات

يستطيع أداءها أو تنفيذها بالدقة المطلوبة، فإدراك الناشئ للمهارة الحركية يساعد علي الإحساس بالمكان الذي تؤدي فيه، والمدى المطلوب لانقباض عضلات الجسم المختلفة، واتجاهات أجزاء الجسم في الفراغ، مما يساعد الناشئ علي التحكم في حركات جسمه بحيث يظهر الأداء معبراً، وتأتي الحركة بكفاءة وسلاسة. (٣ : ١٥)

ويشير "محمد عبد الرحيم" (٢٠١٠م) أن توافر الأدوات المساعدة من العناصر الرئيسية التي يقوم عليها النجاح في الوحدة التعليمية والتدريبية، فارتفاع مستوى أداء الأفراد وتحقيق أهداف النشاط مرتبط بتوافر الأدوات اللازمة ويؤدي توافرها إلي المشاركة الايجابية وزيادة التصور الحركي عند اللاعب وكذلك تحسين الأداء الحركي والمهاري بالإضافة إلي زيادة تركيز الانتباه والفهم وتثير نشاطهم الذهني ويقبلون علي التدريب برغبة وحماس. (١٣ : ١١٧)

يذكر "عاطف ماهر" (٢٠١٢م) أن الوسائل التعليمية المساعدة إذا ما أحسن انتقائها ووضع برامجها فإنها تزيد من دافعية المتعلمين نحو التعلم كما أنها تعمل علي تحسين الجوانب المهارية وتطور الجوانب البدنية المرتبطة بالأداء المهاري، وتمكن المتعلم من الاقتصاد في الزمن المخصص للتعليم والتدريب في حالة الجمع ما بين الأداء البدني والمهاري في نفس الوقت وتزيد من متعة وتشويق المتعلمين والاقتصاد في إعداد المتعلمين المستخدمين في التمرينات وبالتالي يزداد وقت المتعلم في الممارسة والتدريب. (٨ : ١٩)

ومن خلال حضور الباحث في الدورة الدولية التي ينظمها الاتحاد المصري للكرة الطائرة والتي حضرها المدرب الإيطالي كارملو مدرب منتخب مصر لقطاع الناشئين وخلالها تم عرض الكثير من التمرينات النوعية بالأدوات البديلة التي تهدف إلي تنمية الإدراك الحس حركي للناشئين باستخدام بعض الأدوات المساعدة التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من

قوة وسرعة، والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة، فأداء تلك التمرينات بعيدا عن الطريقة التقليدية يشكل الأساس للتنمية المهارية السريعة للحركة، وأكثر تأثيرا علي دقة الحركة والتوافق العضلي وكذلك تحسن رد الفعل الحركي وذلك الذي نفتقر إليه خلال مراحل تعليم وتدريب الناشئين داخل الأندية والمدارس.

وفي ضوء ذلك رأى الباحث محاولة القيام بتصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات نوعية بالأدوات البديلة لمعرفة تأثيرها علي تنمية أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات نوعية بالأدوات البديلة والتعرف علي أثرها علي:-

- ١- المستوى المهاري لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
- ٢- المستوى البدني لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
- ٣- التعرف علي نسب التحسن للاختبارات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في تنمية المستوى البدني المهاري لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تنمية المستوى البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المستوى البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة:

- تـمـرـيـنـات النـوعـية:

"هي ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفاصيله الدقيقة وحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي". (٦: ٣٣)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "ريهام حامد أحمد" ٢٠١٧م (٧) بعنوان "تأثير برنامج بالأدوات البديلة علي تحسين مستوي القدرات التوافقية لدي الطالبات المتعثرات في جملة الكرة لمادة التمرينات الايقاعية"، استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج المقترح بالأدوات البديلة علي تحسين مستوي القدرات التوافقية، واستخدم المنهج التجريبي، وقد بلغ عدد العينة طالبات الفرقة الأولي، وأسفرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح أدي إلي تحسين القدرات التوافقية بالكرة علي الفرقة الأولي بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.

٢- دراسة "فايزة محمد شبل" ٢٠٠٧م (١٢) بعنوان "تأثير تـمـرـيـنـات مقـتـرـحة لـتـنـمـية بـعض الإدراكات الحس حركية علي دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة" استهدفت الدراسة معرفة تأثير التمرينات المقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحس- حركية علي دقة مهارة الإرسال من (أسفل - أعلي) في الكرة الطائرة، واستخدم المنهج التجريبي، وقد بلغ عدد العينة ٣٠ طالب، وأسفرت نتائج الدراسة أن تطوير الإدراكات الحس حركية لدي المجموعة التجريبية أدي إلي تطوير وتحسين دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة هذه الدراسة، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئين الكرة الطائرة مواليد ٢٠٠٨-٢٠٠٩م بنين بمحافظة المنوفية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على (٤٠) ناشئ وقد اختير (٢٠) ناشئ من مجتمع البحث يمثلون ناشئ مواليد ٢٠٠٩-٢٠١٠م مركز شباب الحي البحري بشبين الكوم بمحافظة المنوفية تم توزيعهم عشوائيا علي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) ناشئين، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠) ناشئ (١٠) ناشئين من نادي سرس الليان وبنفس المرحلة السنوية، (١٠) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات).

ويرجع اختيار الباحث لعينة البحث للأسباب التالية:

- ١- جميع الناشئين في مرحلة نمو واحدة والسن متقارب.
- ٢- ظروف عمل الباحث كمدير لمنطقة المنوفية لكرة الطائرة لتلك العينة وبالتالي سهولة التطبيق عليهم.
- ٣- توافر كافة الإمكانيات المادية المتاحة بمراكز التدريب مما يساعد على تحقيق أهداف البحث.

تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددها (٤٠) ناشئ للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك في متغيرات (السن- الطول- الوزن) وذلك ما يوضحه جدول (١).

كذلك قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات المهارية والبدنية لأفراد عينة البحث وذلك ما يوضحه جدول (٢) (٣).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات "السن - الطول - الوزن"
 $n = 40$

| المتغيرات | وحدة القياس | مقاييس النزعة المركزية | | | الانحراف المعياري | الالتواء |
|-----------|-------------|------------------------|--------|---------|-------------------|----------|
| | | المتوسط | الوسيط | المنوال | | |
| السن | السنة | ١٠.٣٦ | ١٠.٤٠ | ١٠.٣٠ | ٠.٤٨ | ٠.٤١- |
| الطول | السنتيمتر | ١.٤٢ | ١.٤٥ | ١.٤٢ | ٠.٤٧ | ٠.٣٩- |
| الوزن | الكيلو جرام | ٣٨.٠٣ | ٣٧.٤٠ | ٣٨.٩٠ | ٤.٠٦ | ٠.٦٢- |

يتضح من الجدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات "السن - الطول - الوزن"، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تنحصر بين (\pm) (٣) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية ($n = 40$)

| الاختبارات البدنية والمهارية | وحدة القياس | مقاييس النزعة المركزية | | | الانحراف المعياري | الالتواء |
|------------------------------|-------------|------------------------|--------|---------|-------------------|----------|
| | | المتوسط | الوسيط | المنوال | | |
| العدو ١٨ | الثانية | ٥.٦٥ | ٥.٧٦ | ٥.٦٢ | ٠.٨٢ | ٠.٩٢ |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | الثانية | ٤.٤٥ | ٤.٥١ | ٤.٧٣ | ٠.٤٩ | ٠.٦١- |
| اختبار الدوائر الرقمية | الثانية | ٦.٤٠ | ٦.٣٦ | ٦.٠١ | ٠.٣٧ | ١.٣٠ |
| اختبار رمي كرات تنس | الدرجة | ٩.٠٠ | ٩.٠٠ | ٩.٠٠ | ١.٢١ | ٠.٧٦ |
| اختبار المستطيلات المتداخلة | الدرجة | ١١.٨٠ | ١١.٠٠ | ١٠.٠٠ | ٢.٩٠ | ١.٧٣ |
| اختبار التمرير من أعلى | الدرجة | ٧.١٥ | ٧.٠٠ | ٨.٠٠ | ١.١٧ | ٠.٨٦- |
| اختبار التمرير من أسفل | الدرجة | ٥.٠٥ | ٥.٠٠ | ٥.٠٠ | ١.٠٨ | ٠.٦٩ |
| اختبار الإرسال | الدرجة | ٣.٩٥ | ٣.٠٠ | ٣.٠٠ | ١.١٤ | ٠.٧١ |

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية و المهارية تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية في الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة $n=1$ $n=2$ = ١٠

| قيمة "ت" | متوسط الفروق | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | الاختبارات البدنية و المهارية |
|-------------|-----------------|---------------------|-------|-----------------------|-------|----------------|-----------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| ٠.٨٦ | ٠.٤٥ | ٠.٧٢ | ٥.١٢ | ٠.٦٨ | ٥.٥٧ | الثانية | العدو ١٨م |
| ٠.٦٣- | ٠.٠٧ | ٠.٤١ | ٤.٥٤ | ٠.٣٤ | ٤.٦١ | الثانية | زمن الاستجابة للأربع اتجاهات |
| ١.٠١ | ٠.٣٦- | ٠.٣٠ | ٦.٧٧ | ٠.٢٦ | ٦.٤٠ | الثانية | اختبار الدوائر الرقمية |
| ٠.٧٨ | ٠.٤٤ | ١.٢٤ | ٩.٩٢ | ١.١٨ | ١٠.٣٦ | الدرجة | اختبار رمي كرات تنس |
| ١.١٧ | ٠.٦٤ | ٢.٥٣ | ١١.١٠ | ٢.٠٤ | ١١.٧٤ | الدرجة | اختبار المستطيلات المتداخلة |
| ٠.٣٧ | ٠.٥١ | ١.٤٦ | ٧.٨٠ | ١.٢٢ | ٨.٣١ | الدرجة | اختبار التمرير من أعلى |
| ٠.٨٢- | ٠.٣٠- | ١.٣٨ | ٥.٧٩ | ١.١٧ | ٥.٤٩ | الدرجة | اختبار التمرير من أسفل |
| ٠.٩١- | ٠.٠٨- | ١.٠٧ | ٤.٦٢ | ١.١٩ | ٤.٥٤ | الدرجة | اختبار الإرسال |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٣٤)

يتضح من الجدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية و المهارية تتحصر بين (٣ ±) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى وسائل وأدوات راعي الباحث أن تتوافر فيها الشروط التالية:

- أن تكون سهلة التنفيذ وأن تتوافر أجهزة القياس.
- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث.
- أن تتوافر فيها المعايير العلمية (الصدق-الثبات).

٢- المقابلات الشخصية :

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال الكرة الطائرة وعددهم (٣) خبراء مرفق (١) وذلك لتحديد:

- الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع عينة البحث. مرفق (٣)
- محتويات البرنامج. مرفق (٤)

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :

- ميزان الكتروني لقياس الوزن، جهاز ريستاميتير لقياس الطول، أساتيك، حبال، كرات طبية اقل من ١كم.
- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة قانونية، كرة طائرة بديلة، حائط وطباشير، ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- شريط للقياس، تدريج منقلة على الحائط، مراتب إسفنجية، أقماع، كرات تنس، قوائم بارترفاع ٥٠سم.

٤- استمارات البحث :

استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث :

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:

- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في متغيرات (السن- الطول- الوزن).
- استمارة فردية لتسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية والمهارية.
- استمارة مجمعة لتسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية والمهارية.

مرفق (٥)

٥- الاختبارات المستخدمة :

(أ) الاختبارات البدنية:

- العدو ١٨ م.
- زمن الاستجابة للأربع اتجاهات.
- اختبار الدوائر الرقمية.
- اختبار رمي كرات تنس.
- اختبار المستطيلات المتداخلة. مرفق (٦)
- (ب) الاختبارات المهارية:
- اختبار التمرير من أعلى علي الحائط.
- اختبار التمرير من أسفل علي الحائط.
- الاختبار المهاري للإرسال من أسفل. مرفق (٧)
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :
- ١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية:-

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) ناشئين، تمثل المجموعة الأولى لاعبي نادي سرس الليان مواليد ٢٠٠٨-٢٠٠٩ م (المجموعة المميزة) وذلك يوم الجمعة ٢٠١٩/٦/٧ م بنادي سرس الليان.

بينما تمثل المجموعة الثانية ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم السبت ٢٠١٩/٦/٨ م مركز شباب الحي البحري بشيبي الكوم، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية ن ١ = ن ٢ = ١٠

| الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | متوسط الفروق (م.ف) | قيمة "ت" المحسوبة |
|------------------------------|-------------|------------------|------|----------------------|------|--------------------|-------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| العدو ١٨م | الثانية | ٤.١٧ | ٠.٤١ | ٥.٣٤ | ٠.٧٩ | ١.١٧- | ٥.٤٨- |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | الثانية | ٣.٦٩ | ٠.٣٩ | ٤.٦١ | ٠.٦٧ | ٠.٩٢- | ٢.٣٣ |
| اختبار الدوائر الرقمية | الثانية | ٥.٧٥ | ٠.٢٨ | ٦.٢٩ | ٠.٥٣ | ٠.٥٤- | ٣.٨٢- |
| اختبار رمي كرات تنس | الدرجة | ١٣.٢١ | ١.١٠ | ٩.٣٥ | ١.٤٧ | ٣.٨٦ | ٥.٧٣ |
| اختبار المسططيات المتداخلة | الدرجة | ١٧.٤٢ | ١.٨٩ | ١٢.١٨ | ٢.٠٩ | ٥.٢٤ | ٧.٥٦ |
| اختبار التمرير من أعلى | الدرجة | ١٤.٨٦ | ١.٩٥ | ٧.٧٠ | ٢.٢٣ | ٧.١٦ | ٨.٢٦ |
| اختبار التمرير من أسفل | الدرجة | ١٢.٥٣ | ١.١٨ | ٥.٢٣ | ١.٤٥ | ٧.٣٠ | ٨.٧٧ |
| اختبار الإرسال | الدرجة | ٩.٣٧ | ١.٢٥ | ٣.٩٣ | ١.٩٠ | ٥.٤٤ | ٦.٤٦ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٣٤)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعنى صدق هذه الاختبارات.

٢- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على عينة قوامها (١٠) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الغير مميزة)، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وب نفس

التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم السبت ٢٠١٩/٦/١٥ بمركز شباب الحي البحري بشبين الكوم، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية ن ١ = ن ٢ = ١٠

| الاختبارات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | متوسط الفروق (م.ف) | قيمة "ر" المحسوبة |
|------------------------------|-------------|---------------|------|----------------|------|--------------------|-------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| العدو ١٨م | الثانية | ٥.٣٤ | ٥.٧٩ | ٥.٠٦ | ٥.٨١ | ٠.٢٨ | ٠.٨٢ |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | الثانية | ٤.٦١ | ٥.٦٧ | ٤.٤٧ | ٥.٧٦ | ٠.١٤ | ٠.٨٩ |
| اختبار الدوائر الرقمية | الثانية | ٦.٢٩ | ٥.٥٣ | ٦.٠٢ | ٥.٥٩ | ٠.٠٩ | ٠.٩٢ |
| اختبار رمي كرات تنس | الدرجة | ٩.٣٥ | ١.٤٧ | ٩.٩٢ | ١.٧٣ | ٠.٥٧- | ٠.٨٠ |
| اختبار المسططيات المتداخلة | الدرجة | ١٢.١٨ | ٢.٠٩ | ١٢.٨٩ | ٢.١٦ | ٠.٧١- | ٠.٧٨ |
| اختبار التمرير من أعلى | الدرجة | ٧.٧٠ | ٢.٢٣ | ٨.٢٥ | ٢.٣١ | ٠.٥٥- | ٠.٨١ |
| اختبار التمرير من أسفل | الدرجة | ٥.٢٣ | ١.٤٥ | ٥.٩٢ | ١.٦٧ | ٠.٦٩- | ٠.٧٩ |
| اختبار الإرسال | الدرجة | ٣.٩٣ | ١.٩٠ | ٤.٠٨ | ١.٨٣ | ٠.١٥- | ٠.٨٨ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية مما يدل علي تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

البرنامج التعليمي المقترح:

١ - خطوات تصميم البرنامج التعليمي:

قام **الباحث** بوضع البرنامج التعليمي باستخدام تمارين نوعية بالأدوات البديلة لتعليم بعض المهارات الأساسية للعيونة قيد البحث وفي ضوء ذلك وضع **الباحث** البرنامج على الأسس والخطوات الآتية:

- أن يتناسب محتواه مع الهدف من البرنامج.
- أن تتحدى محتويات البرنامج قدراتهم بما يسمح باستثارة دافعيتهم للتعلم.
- توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تطبيقه.
- مراعاة أن يحقق البرنامج عامل التشويق والإثارة.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع.
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.

٢- تصميم البرنامج:

في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تصميم البرنامج المقترح وفقاً للخطوات التالية:-

أ- تحديد الهدف من البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلي معرفة تأثير استخدام تمارين نوعية بالأدوات البديلة علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لعيونة البحث.

ب- محتوى البرنامج:

أشتمل البرنامج على تمارين نوعية بالأدوات البديلة داخل الجزء التطبيقي وقد تم اختيار (٤٩) تمريناً. مرفق (٨)

- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:

قام **الباحث** بإعداد البرنامج التعليمي بحيث يشتمل على (١٢) أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً أي أن البرنامج يشتمل على (٣٦) وحدة تعليمية، زمن الوحدة ٩٠ ق (الجزء التعليمي والتطبيقي) بالوحدة بينما يتم تطبيق التمارين بالأدوات البديلة الخاصة بالبحث خلال الجزء التطبيقي بالوحدة وزمنها ٤٠ ق ويشتمل البرنامج على (٣) مهارات تعليمية لإتقانها وتحسين الأداء، والجدول يوضح التوزيع الزمني للبرنامج المقترح.

جدول (٥) التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح

| م | المحتوى | التوزيع الزمني |
|---|----------------------------------|-------------------------|
| ١ | عدد الأسابيع | ١٢ |
| | عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع | ٣ |
| ٣ | عدد الوحدات التعليمية ككل | ٣٦ |
| ٤ | زمن التطبيق في الوحدة | ٩٠ ق |
| | | ٢٠ ق إحماء |
| | | ١٠ ق تهدئة |
| | | ٤٠ ق تطبيق تمارين البحث |
| ٥ | الزمن الكلي للبرنامج ٣٢٤٠ ق | |

اختيار المساعدين:

اختر الباحث اثنين مساعدين من زملائه المدربين بالمنطقة، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

خطوات تطبيق البحث:

١- القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن- الطول- الوزن) وإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الأثنين ١٧/٦/٢٠١٩م.

٢- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج من يوم السبت ٢٢/٦/٢٠١٩م إلى يوم الأربعاء ١١/٩/٢٠١٩م، وكانت مدة البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣٦) وحدة تعليمية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.

٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدي لمجموعتي البحث للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الجمعة

٢٠١٩/٩/١٣م وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبلية فيها.

المعالجات الإحصائية:

تمثلت المعالجة الإحصائية في:

- الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية- الانحراف المعياري- معاملات الالتواء"

- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

- اختبار " ت " (T. test).

- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:

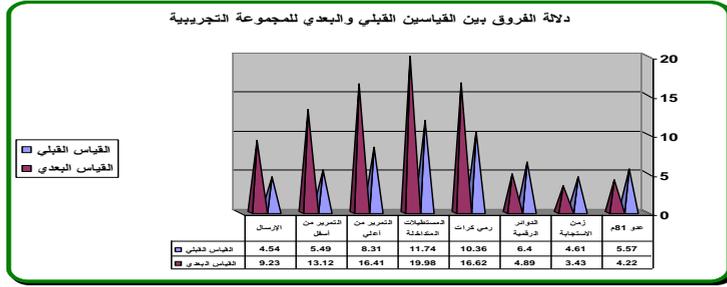
جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة
التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية ن = ١٠

| نسبة التحسن % | قيمة "ت" المحسوبة | متوسط الفروق (م.ف) | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الاختبارات |
|---------------|-------------------|--------------------|---------------|-------|---------------|-------|------------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| %٢٤.٢٤ | *٢.٦٥ | ١.٣٥ | ٠.٤١ | ٤.٢٢ | ٠.٦٨ | ٥.٥٧ | العدو ١٨م |
| %٢٥.٦٠ | *٢.٩٦ | ١.١٨ | ٠.٤٨ | ٣.٤٣ | ٠.٣٤ | ٤.٦١ | زمن الاستجابة للأربع اتجاهات |
| %٢٣.٥٩ | *٣.٠٧ | ١.٥١ | ٠.٣٨ | ٤.٨٩ | ٠.٢٦ | ٦.٤٠ | اختبار الدوائر الرقمية |
| %٦٠.٤٣ | *٥.٧٢ | ٦.٢٦ | ١.٩٧ | ١٦.٦٢ | ١.١٨ | ١٠.٣٦ | اختبار رمي كرات تنس |
| %٧٠.١٩ | *٧.٣٨ | ٨.٢٤ | ٢.٤٣ | ١٩.٩٨ | ٢.٠٤ | ١١.٧٤ | اختبار المستطيلات المتداخلة |
| %٩٧.٤٧ | *٦.٨٩ | ٨.١٠ | ٢.٦٢ | ١٦.٤١ | ١.٢٢ | ٨.٣١ | اختبار التمرير من أعلى |
| %١٣٨.٩٨ | *٧.٥١ | ٧.٦٣ | ٢.٦٩ | ١٣.١٢ | ١.١٧ | ٥.٤٩ | اختبار التمرير من أسفل |
| %١٠٣.٣٠ | *٥.٢٨ | ٤.٦٩ | ٢.٢٥ | ٩.٢٣ | ١.١٩ | ٤.٥٤ | اختبار الإرسال |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).



شكل (٥)

الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

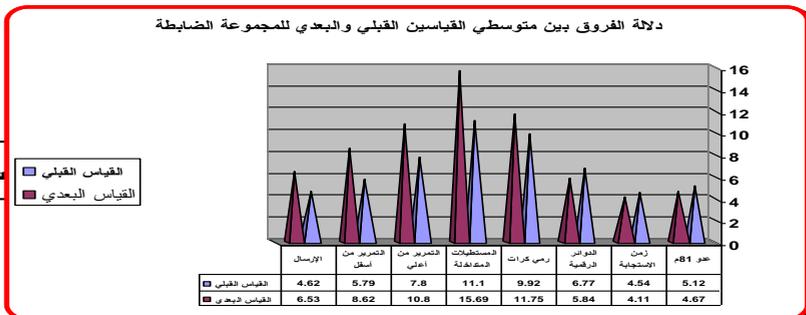
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ١٠)

| الاختبارات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | متوسط الفروق (م ف) | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة التحسن % |
|------------------------------|---------------|------|---------------|------|--------------------|-------------------|---------------|
| | ع | س | ع | س | | | |
| العدو 18م | ٥.١٢ | ٠.٧٢ | ٤.٦٧ | ٠.٦١ | ٠.٤٥ | ١.٧٢ | ٨.٧٩% |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | ٤.٥٤ | ٠.٤١ | ٤.١١ | ٠.٥٨ | ٠.٤٣ | ١.٦١ | ٩.٤٧% |
| اختبار الدوائر الرقمية | ٦.٧٧ | ٠.٣٠ | ٥.٨٤ | ٠.٤٩ | ٠.٩٣ | *١.٨٧ | ١٣.٧٤% |
| اختبار رمي كرات تنس | ٩.٩٢ | ١.٢٤ | ١١.٧٥ | ١.٦٣ | ١.٨٣ | *١.٩٦ | ١٨.٤٥% |
| اختبار المستطيلات المتداخلة | ١١.١٠ | ٢.٥٣ | ١٥.٦٩ | ٢.٥٣ | ٤.٥٩ | *٣.٦٧ | ٤١.٣٥% |
| اختبار التمرير من اعلى | ٧.٨٠ | ١.٤٦ | ١٠.٨٠ | ١.٧٧ | ٣.٠٠ | *٣.٨٢ | ٣٨.٤٦% |
| اختبار التمرير من اسفل | ٥.٧٩ | ١.٣٨ | ٨.٦٢ | ١.٤١ | ٢.٨٣ | *٢.٤٧ | ٤٨.٨٨% |
| اختبار الإرسال | ٤.٦٢ | ١.٠٧ | ٦.٥٣ | ١.٨٤ | ١.٩١ | *٢.٠٣ | ٤١.٣٤% |

قيمة "ف" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في



مسألة سلام

المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

شكل (٦)

الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

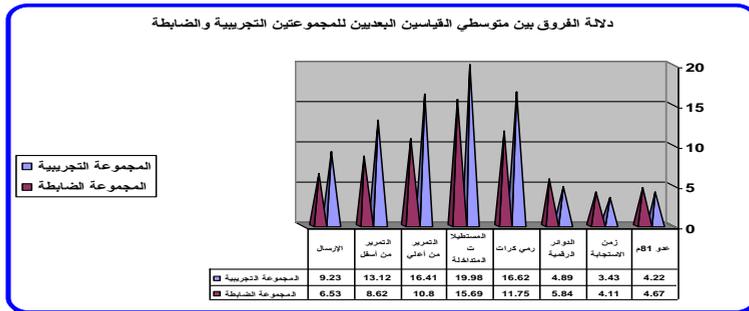
جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية $n = 1$ $n = 2$ $n = 10$

| الاختبارات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | متوسط الفروق (م ف) | قيمة "ت" المحسوبة |
|------------------------------|--------------------|------|------------------|------|--------------------|-------------------|
| | س | ع | س | ع | | |
| العدو ١٨م | ٤.٢٢ | ٠.٤١ | ٤.٦٧ | ٠.٦١ | ٠.٤٥- | *٢.١١ |
| زمن الاستجابة للأربع اتجاهات | ٣.٤٣ | ٠.٤٨ | ٤.١١ | ٠.٥٨ | ٠.٦٨- | *٣.٥٧ |
| اختبار النواثر الرقمية | ٤.٨٩ | ٠.٣٨ | ٥.٨٤ | ٠.٤٩ | ٠.٩٥- | *٤.٤١ |
| اختبار رمي كرات تنس | ١٦.٦٢ | ١.٩٧ | ١١.٧٥ | ١.٦٣ | ٤.٨٧ | *٥.٣٤ |
| اختبار المستطيلات المتداخلة | ١٩.٩٨ | ٢.٤٣ | ١٥.٦٩ | ٢.٥٣ | ٤.٢٩ | *٦.٢٢ |
| اختبار التمرير من أعلى | ١٦.٤١ | ٢.٦٢ | ١٠.٨٠ | ١.٧٧ | ٥.٦١ | *٧.١٥ |
| اختبار التمرير من أسفل | ١٣.١٢ | ٢.٦٩ | ٨.٦٢ | ١.٤١ | ٤.٥٠ | *٦.٦١ |
| اختبار الإرسال | ٩.٢٣ | ٢.٢٥ | ٦.٥٣ | ١.٨٤ | ٢.٧٠ | *٤.٥٨ |

قيمة "ف" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.



شكل (٧)

دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مناقشة النتائج:

يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات مجموعتي البحث والمعالجات الإحصائية مستعين في ذلك بالإطار المرجعي والدراسات السابقة علي النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

بمناقشة نتائج جدول (٩) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٨٨٣, ١) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي حيث أظهرت النتائج تطور الأداء المهاري لمهارة التمرير من أعلي، التمرير من أسفل، الإرسال من أسفل وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد المتولي ٢٠١٢م (١٤) والتي أظهرت نتائجه فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات قيد البحث.

ويري الباحث أن الفارق الملحوظ بنتائج المكونات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية، الرشاقة، توافق العين واليد، الدقة وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من إيمان مصطفى ٢٠٠٩م (٤)، أحمد اللواتي ٢٠١٣م (١) إلي أن السرعة والتوافق والدقة والرشاقة من أهم القدرات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الأساسية كما اتفقت النتائج مع دراسة إيناس عبد المنعم ٢٠٠٩م (٥) والتي أظهرت فاعلية البرنامج المقترح وتأثيره علي المتطلبات البدنية.

كما يرى الباحث أن التمرينات بالأدوات البديلة مرتبطة بشكل مباشر بالأداء الفني للمهارات الحركية تؤثر فيه وتتأثر به، وبذلك يمكن القول أن ارتفاع مستوى الإدراك الحس حركي يعتبر مؤشراً لارتفاع مستوى الأداء المهاري للناشئ، الأمر الذي يعكس مدى أهمية الإدراك الحس حركي، حيث يتوقف أداء

المهارة الحركية على قدرة الناشئ في تغيير وضع جسمه بما يتطلبه الأداء من حيث الشكل والتركيب والربط الحركي والسلامة الحركية وضبط الجهد المبذول مع الحفاظ على التوازن العام بما يتناسب وطبيعة الأداءات للمهارات المختلفة على أن يتم ذلك بإيقاع مناسب وتوافق كامل بين الجهازين العصبي والعضلي حتى يمكن الوصول بالأداء المهاري إلى أفضل مستوى من الأداء ولذلك يجب بناء التمرينات بالأدوات البديلة مع تعليم المهارات الحركية في نطاق موحد.

ويتفق **عبد العاطي عبد الفتاح وخالد زيادة** ٢٠٠٤م (١٠) علي أن التمرير من أعلي ومن أسفل من أهم وأصعب المهارات حيث تتطلب قدر كبير من الرشاقة والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل والدقة كما تتطلب قدر كبير من التركيز لفترة طويلة والإدراك والتحمل.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في تنمية المستوي البدني المهاري لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث يتضح من جدول (١٠) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٨٨٣, ١) اقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي مما يدل علي أن البرنامج أدي إلي تحسين المتغيرات قيد البحث.

ويتضح أن البرنامج قد حققاً تقدماً ويرجع الباحث هذا إلى أن التمرينات التي تم أدائها سواء في البرنامج التقليدي أو البرنامج المقترح بصورة منتظمة، ويعزو الباحث هذا التحسن الذي طرا علي مستوي أداء مهارات الكرة الطائرة لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل الذي يقدم فكرة

واضحة عن كيفية الأداء الصحيح الذي يجعله أكثر فاعلية وتقديم التغذية الراجعة الصحيحة للناشئين من أن لآخر أثناء الوحدة وأن درجة أداء الناشئين تتوقف على مقدرة المدرب على الشرح اللفظي الجيد للأداء من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة الحركية، كما أن التمرينات تؤدي في ظل برامج منظمة وتحت إشراف مدرب مؤهل وأن انتظام الناشئين في برنامج تعليمي مقنن سيؤدي إلى تأثير ايجابي.

وبذلك يكون قد تحقق الباحث من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تنمية المستوي البدني المهاري لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق داله إحصائية في القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن استخدام برنامج باستخدام تمرينات بالأدوات البديلة في التعليم أدى إلى التأثير الايجابي بصورة كبيرة على المستوي البدني والتوافق بصفة خاصة وبالتالي يتبعه بالتالي زيادة مستوي تعميق واستيعاب الناشئين للمهارة الحركية كما أنها تسهم في صقل المهارة ككل، كما أن البرنامج يقوم بوضع التمرينات لكل جزء للمهارة وحركات أجزاء الجسم أثناء أداء المهارات والتركيز على الأجزاء الهامة في الأداء داخل كل مهارة، مما يؤثر تأثيرا ايجابيا وفعالا في تعليم الناشئين للمهارات المختلفة. وبذلك يكون قد تحقق الباحث من صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المستوي البدني المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

- في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :
- يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات بالأدوات البديلة تأثيراً إيجابياً علي تنمية المستوي المهاري والبدني من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع للمجموعة التجريبية.
 - يؤثر البرنامج التعليمي التقليدي تأثيراً إيجابياً علي تنمية بعض المهارات قيد البحث ولكن بنسبة ضعيفة للمستوي البدني من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع للمجموعة الضابطة.
 - بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث أنة يوجد ارتباط قوي بين تنمية بعض الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري، فكلما زاد المستوي البدني زاد التحسن في مستوي الأداء المهاري.
 - البرنامج باستخدام التمرينات بالأدوات البديلة كان أكثر تأثيراً وإيجابية من البرنامج التقليدي علي تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة مما يدل علي فاعليتها.

التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي، تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تقيد العمل في مجال تعليم الناشئين في الكرة الطائرة كالتالي:
- ١- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تعليم الناشئين في الكرة الطائرة للاستفادة من هذه النتائج.
 - ٢- ضرورة أن يشتمل البرنامج علي نماذج مختلفة ومتعددة للتمرينات بالأدوات البديلة لما له من تأثير كبير في تقدم مستويات الناشئين مهارياً.
 - ٣- إجراء دراسات مماثلة باستخدام الأدوات علي مهارات مختلفة في رياضة الكرة الطائرة.

٤- إجراء دراسات مماثلة باستخدام بعض التمرينات في الأنشطة الأخرى الجماعية والفردية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد راضي اللواتي: برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره على مستوى الأداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣م.

- ٢- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتب الحساء، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣- الشيماء عبد الفتاح الخفيف: برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي وتأثيره علي بعض مهارات كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠١٤م.
- ٤- إيمان مصطفى محمد: علاقة التوقع الحركي بمستوي أداء حائط الصد لدي لاعبات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٥- إيناس محمد عبد المنعم: برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف للكرات لتحسين التوقع الحركي وتأثيره علي بعض المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٦- سعيد عبد الرشيد خاطر: الخصائص البيوميكانيكية كمحددات لتشخيص البناء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية على جهاز الحركات الأرضية، بحث منشور، مجلة البحوث النفسية والتربية، العدد الأول السنة الخامسة عشر، ٢٠٠١م.
- ٧- سها عباس عبود: الإدراك الحس - حركي المكاني وعلاقته بمستوي تعلم بعض مهارات كرة السلة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، بغداد، جامعة المستنصرية، ٢٠١٠م.
- ٨- عاطف ماهر العدوي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة ودقة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة باستخدام وسيلة تدريبية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية

الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠١٢م.

٩- **عبد العاطي عبد الفتاح، خالد محمد زيادة:** تأثير برنامج تدريبي لتنمية

بعض الإدراكات الحس حركية علي دقة أداء الإرسال
الأمامي من أعلي مع الوثب لناشئ الكرة الطائرة، بحث
منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد
الثامن والثلاثون، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة
حلوان، ٢٠٠١م.

١٠- **عبد العاطي عبد الفتاح، خالد محمد زيادة:** نظريات تطبيقية في الكرة

الطائرة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠٠٤م.

١١- **عصام الدين عبد الخالق:** التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)،

ط١٢، منشأة المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.

١٢- **فايزة محمد شبل:** تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحس

حركية علي دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، رسالة
ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
طنطا، ١٩٩٥م

١٣- **محمد عبد الرحيم إسماعيل:** كرة السلة تطبيقات عملية (١) الهجوم،

الطبعة الثانية، منشأة المعارف، ٢٠٠٧م.

١٤- **محمد محمد المتولي:** تأثير تدريبات التوقع الحركي علي بعض الأداءات

المهارية الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير،
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،
٢٠١٢م.