

تأثير التمرينات النوعية على بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا ومستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبات الكرة الطائرة

د/ أميرة عبد الحميد شوقي عبد العزيز

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة – كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

تتميز لعبة الكرة الطائرة بتنوع مهارتها الحركية الأساسية والتي تعتبر أحد الجوانب الهامة التي يبني على أساسها الجوانب الخطية للعبة ، فنجاح أى فريق في تحقيق الفوز يعتمد بدرجة أساسية على مدى إتقان لاعبيه لأداء المهارات الأساسية وأستطاعة تنفيذها بأنواعها المختلفة وذلك بمقدار كبير من التوافق مع أقل قدر ممكن من الأخطاء و بالتالى تزيد فرص الفريق فى إحراز البطولات، وتنقسم المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة إلي كل من المهارات الهجومية وتشتمل على (الإرسال- الإعداد – الضرب الساحق- الصد الهجومي) والمهارات الدفاعية التي تشتمل على (استقبال الإرسال - الصد الدفاعي - الدفاع عن الملعب) (١٠ : ٢١١)

وتختلف المهارات الأساسية الهجومية في مدى أهميتها وترتيبها من حيث الحصول على نقاط المباراة ألا أنها تتساوى جميعها في ضرورة إتقان اللاعبين لها ، كما انها قد تختلف أو تتشابه في طريقة الأداء الفنى أو بعض مراحلها ، ففي الوقت الذى تختلف فيه طريق أداء مهارة حائط الصد الهجومي مع مهار الضرب الهجومي ، تتشابه مهارة الضرب الهجومي مع مهارة الأرسال الساحق فى مراحل الأداء الفنى ، كما كان للتوظيف الخطى للأداء المهارى وتطورات قواعد اللعبة الأثر فى ظهور أنواع متعددة من تلك المهارات المتشابهة فى الأداء ، فالضرب من المنطقة الخلفية والأرسال التموجى مع الوثب كانا ابرز مثال على ذلك.(٣٦ : ٨١)

ويتوقف مستوى الأداء الحركى والمهارى للاعب الكرة الطائرة على إمكانية استغلال اللاعب لقدراته البدنية لتحقيق أهداف المهارة وفقا لتركيبتها الحركى ومتطلباتها الحركية ، فالعلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة ، الخاصة) هى علاقة وثيقة يجب ان توضع فى الاعتبار عند اعداد اللاعبين ، وذلك بالإستعانة بالتمرينات التي تتفق مع طبيعة الأداء الحركى للمهارة من خلال استخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفى نفس المسار الحركي مما يكون له الأثر الأكبر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهارى للمهارات الحركية.(٢٩ : ٤)

و تعد عملية الاعداد النفسي في المجال الرياضي اقتصاديا في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والنفسية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي اذ يختلف كل اسلوب عن الاخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد أو التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين. (٢٣ : ٤)

وتعرف القدرات النفس حركية بأنها " إمكانيات الفرد البدنية والمهارية والحركية والإدراكية الأصلية التي يمتلكها بصورة أولية والتي تحدد مستوى الفرد ومقدرته على تعلم واكتساب المهارات الرياضية والحركية "، وتشمل مهارات مختلفة مثل التأدر بين اليد والعين، والتوازن، (35 : 31) (37 : 58). وزمن رد الفعل التي تنشأ عن وحدة من الوظائف المعرفية والبدنية

(من قبل VTS) قادر على تحليل العديد من القدرات النفس حركية في المجال الرياضى ، وقد وضع نظام (VTS ويعد نظام اختبار فيينا) كأداة صالحة وموثوق بها للتقييم النفسي ويحتوي على عدد لا يحصى من الاختبارات التي (Schuhfried GmbH (Moedling, Austria لها صلة بعلم النفس الرياضي وهي مناسبة لتقييم كل من القدرة والشخصية للرياضيين ، وتشمل اختبارات لقياس قوة الملاحظة وسرعة رد الفعل والتتبع البصري لهدف متحرك ، زمن رد الفعل ، القدرة علي تقدير (توقع) الوقت والسرعة والمسافة المقطوعة لهدف متحرك ، سرعة رد الفعل والانتباه والتركيز ، قياس التتبع البصرى ، قياس قوة الملاحظة وسرعة رد الفعل والتتبع البصري لهدف متحرك ، الانتباه والتركيز ومواصلة الاداء وسط مشتتات ، تذكر تعليمات شفوية، ذاكرة قصيرة المدى . (٣٨ : ٩٨)

(على نطاق واسع لإجراء الاختبارات النفس حركية للرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى (VTS كما تستخدم منظومة فيينا)
(٤٠ : ٣٥)

، حيث وأصبح الهدف للوصول الي المستويات العليا هو إيجاد طرق لتشخيص قدرات اللاعبين بشكل موضوعي ورصد مستوى التقدم لديهم ،
تتطلب رياضات المستوى العالي وسائل التدريب الجديدة التي تمكن التقدم المستمر في قدرات البدنية والنفسية للاعبات وذلك من خلال تطبيق
منظومة فيينا على هذا النحو كوسيلة للقياس والتدريب على القدرات النفس حركية بالإضافة الى دعم التشخيص النفسي في العديد من
(: ١٢٣) 39 المجالات، بما في ذلك علم النفس الرياضى .

وتلعب التمرينات النوعية دورا هامة فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى والوصول للمستويات العالية وذلك بما توفره من فرصة جيدة
للارتقاء بمستوى الأداء ، فهي عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التي تتشابه فى تكوينها الحركى والتركيب الديناميكي مع الأداء
المهارى، وعلية فهي تحقق أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو
المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى، كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية
الخاصة بنوع النشاط الرياضى فى محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات. (٢٨ : ٢٢) (٤٤ : ٦) (٤٦)

كما تساهم التمرينات النوعية فى العمل على تصحيح الأوضاع التى يتخذها الجسم اثناء الأداء المهارى الأمر الذى ينعكس فى المقام الأول
تكتيك الأداء للمهارات الحركية ، وتستخدم ايضا بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة.
(٢١ : ١٣٨) (٣٠ : ١٩)

ونظرا لأهمية الضربة الساحقة و الضربة الخلفية ومدى تأثيرهم على نتائج المباريات ومن خلال عمل الباحثة فى الحقل التدريبى كمدربه
وفى المجال الأكاديمى كأحد مسؤولي تدريس المحتوى العلمى لمقرارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية للبنات فقد لاحظت تباين
فى مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية من الوثب على الرغم من التشابه فى المسار الحركى إلا أن هناك العديد من جوانب القصور
والمتمثل فى كل من انخفاض مستوى الأداء الفنى للبعض منها أو ظهور العديد من الأخطاء خلال مراحل الأداء الفنى لمهارة دون أخرى
على الرغم من تشابهها ، هذا بالإضافة لما لاحظته الباحثة من خلال متابعتهم لنتائج مباريات الفريق المصرى رجال أثناء بطولات كأس العالم
الثلاثة الأخيرة للكرة الطائرة فقد لاحظا احتلال الفريق المصرى لترتيب متأخر حيث أحتل الترتيب الثانى عشر والأخير فى بطولتى أعوام
٢٠٠٣ م ، ٢٠١١ م والمركز العاشر خلال بطولة ٢٠٠٧ م ، وهذا ما أثار تفكير الباحثة من انخفاض مستوى أداء الفريق المصرى خلال
تلك البطولات المشارك فيها ما دعى الباحثة لمحاولة التعرف على مستوى فاعلية المهارات الهجومية الأساسية بصفة عامة والمتمثلة فى
مهارات (الضرب الهجومى – الأرسال – الصد الهجومى - الاعداد) ومتشابهة الأداء بصفة خاصة والمتمثلة فى مهارات (الضربة الساحقة
– الضربة الخلفية) للفرق المشاركة فى بطولة كأس العالم الأخيرة وفقا للترتيب النهائى لبطولة كأس العالم الذى أوضح انخفاض مستوى
الفاعلية المهارية للمهارات الهجومية الأساسية للفريق المصرى مقارنة بجميع الفرق المشاركة فى بطولة كأس العالم . مرفق (٢) ، (٣)
(٤٥).

هذا بالإضافة إلى أنه وبالرغم من تناول العديد من الدراسات والأبحاث العلمية لمهارات الكرة الطائرة الهجومية من العديد من الاتجاهات
البحثية والجوانب المختلفة والعمل على بناء البرامج التدريبية للأرتقاء بالمستوى الفنى لها إلا أن مثل هذه الدراسات لم تتطرق لمحاولة
التعرف على تأثير التمرينات النوعية على مستوى بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا ومستوى أداء مهارة الضربة الهجومية
للاعبات الكرة الطائرة.

الأمر الذى دفع الباحثة للقيام بالمسح المرجعى للتعرف على الدراسات والأبحاث العلمية التى تناولت بناء البرامج التدريبية للأرتقاء
بالمستوى الفنى لمهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) أستنادا على التمرينات النوعية إلا أنه لم تتوصل الباحثة
فى حدود المسح المرجعى لدراسة هدفت لذلك ، مما دعى الباحثة لمحاولة العمل على التعرف على تأثير التمرينات النوعية على بعض
القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا ومستوى أداء مهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) للاعبات الكرة
الطائرة للمساهمة فى تبسيط إجراءات التدريب والتعليم من ناحية والارتقاء بمستوى الأداء من ناحية أخرى ، أيماننا منا بأن الكرة الطائرة
كبقية الأنشطة الأخرى تحتاج للأسلوب العلمى لوضع ومتابعة برامجها وإعداد اللاعبات.

هدف البحث :

حددت الباحثة الهدف العام من البحث في محاولة التعرف على " تأثير التمرينات النوعية علي بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا ومستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبات الكرة الطائرة " والذي يمكن تحقيقه من خلال :

١. التعرف على دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة البحث علي بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا للاعبات الكرة الطائرة.

٢. التعرف على دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) للاعبات الكرة الطائرة.

فرضا البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا للاعبات الكرة الطائرة.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) للاعبات الكرة الطائرة.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بالقياسات القبليه البعديه وذلك لملائمته لطبيعة

ثانياً:مجالات البحث :

● المجال الزمني :

قامت الباحثة بتنفيذ إجراءات الدراسة خلال الفترة من ٢٣ / ٩ / ٢٠١٨ إلى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٨ . والجدول التالي يوضع التوزيع الزمني لإجراءات البحث :-

جدول (١)

التوزيع الزمني لإجراءات البحث

الفترة الزمنية	الإجراءات
في الفترة من ٢٣ / ٩ / ٢٠١٨ إلى ٢٧ / ٩ / ٢٠١٨ .	تم إجراء القياسات القبليه
في الفترة من ٣٠ / ٩ / ٢٠١٨ إلى ٦ / ١٢ / ٢٠١٨ .	تم إجراء التجربة الأساسية
في الفترة من ٩ / ١٢ / ٢٠١٨ إلى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٨ .	تم إجراء القياسات البعديه

● المجال المكاني :

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي في ملاعب الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعته الأسكندرية.

● المجال البشري:

فريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعته الأسكندرية.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق كلية التربية الرياضية للنبات للكرة الطائرة والمشارك في بطولتي الكليات المتخصصة والجامعات ، حيث بلغ أجمالى عدد العينة (١٢ لاعبه) مسجلين ضمن فرق نادي سموحة الرياضي ونادي الجياد.

رابعاً : أدوات البحث :-

من خلال الأطلاع على المراجع العلمية والأبحاث العلمية المتخصصة وشبكة المعلومات المتاحة للباحثة فى مجال تدريب الكرة الطائرة والتمرينات البدنية تم تحديد أدوات جمع البيانات المتمثلة فى :

١- تم تحديد اختبارات منظومة فيينا (Vienna test System) لقياس القدرات النفس حركية قام بترجمته ووضعها في صورته

العربية سمير عيسى ، أحمد علام (٢٠١٨) (١٣) مرفق (٣)

٢- إختبارات دقة الأداء الفنى لمهارة الضربة الهجومية ، مرفق (٤) والتي تم تحديد معاملاتها العلمية (الصدق - الثبات) فى

العديد من المراجع والبحوث العلمية (٢)(٤)(٥)(٨)(١٤)(١٥)(١٨)(٢٥)(٢٧)(٣٦) .

الأجهزة والوسائل المستخدمة فى البحث :-

استعانت الباحثة عند تطبيقها للبرنامج التدريبى المقترح مجموعة من الوسائل الادوات المساعدة والمتمثلة فيما يلى :

* ساعة إيقاف . * ميزان طبي . * كرات توازن . * كرات طبية مختلفة الأوزان .

* أجهزة أثقال . * مقاعد سويدية . * حبال وثب . * شرائط وحبال مطاطة

* حواجز . * أقماع . * أكياس أثقال متنوعة . * بساط . * شريط قياس

* ملعب الكرة الطائرة مغلق كامل التجهيز (الشبكة- القوائم- الشرط- ٢ عصا هوائية) . * صناديق مختلفة الإرتفاعات.

خامساً: تجانس العينة:

تم إجراء التجانس لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية والقدرات النفس حركية و مهارة الضربة الهجومية بالإضافة لمستوى الأداء الفنى لهذه المهارة وهذا ما أوضحه الجداول أرقام (٢)،(٣)،(٤)

جدول رقم (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية لدى عينة الدراسة الأساسية قبل التجربة ن = ١٢

الدلالات الإحصائية						
معامل الاختلاف %	معامل التقلطح	معامل الألتواء	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	المتغيرات
17.77%	1.78	-2.14	3.65	20.54	(سنة)	السن
16.38%	2.67	0.45	28.18	172.00	(سم)	الطول
12.61%	-1.45	-0.89	8.67	68.75	(كجم)	الوزن
16.19%	0.43	1.36	1.24	7.66	(سنة)	عدد سنوات الممارسة

المتغيرات الأساسية

يتضح من الجدول رقم (٢) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-٢.١٤) إلى (١.٣٦) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (٣ ±)، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف للمتغيرات الأساسية للعينة الإجمالية قيد البحث تنحصر ما بين (١٢.٦١%، ١٧.٧٧%) وهي قيمة أقل من ٢٠% من المتوسط، مما يدل على تجانس عينة البحث. في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

(Vienna test System الدلالات الإحصائية الخاصة القدرات النفس حركية بدلالة اختبارات منظومة فيينا)

لعينة الإجمالية قيد البحث ن = ١٢

معامل الاختلاف %	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية اختبارات القدرات النفس حركية
10.57%	1.25	-1.55	8.56	81.00	(ثانية)	رد الفعل زمن
11.90%	0.54	0.11	6.32	53.08	(ثانية)	زمن الاستجابة الحركي
6.83%	-1.51	0.34	5.11	74.83	(ثانية)	رد الفعل قياس التثنت اثناء زمن
13.91%	1.04	1.15	6.85	49.25	(ثانية)	الاستجابة الحركي قياس التثنت اثناء زمن
7.01%	-0.64	-1.05	6.32	90.08	(ثانية)	المستغرق الزمن
17.94%	-0.99	-0.52	7.10	39.58	(ثانية)	الحركة المكائنية المترتبة
19.69%	-1.20	-0.24	5.18	26.33	(عدد)	الصحيحة الاستجابات عدد
3.59%	-1.10	0.53	3.02	84.00	(ثانية)	وقت الاستجابات الصحيحة
11.30%	-1.83	0.11	0.87	7.67	(عدد)	عدد الاستجابات الخاطئة
19.33%	0.56	0.35	6.02	31.17	(عدد)	الاستجابات الصحيحة
5.96%	-0.29	-0.05	4.24	71.17	(ثانية)	متوسط معدل السرعة اثناء اداء الاختبار
4.58%	-1.15	0.47	3.87	84.58	(ثانية)	معدل الدقة اثناء اداء الاختبار متوسط
17.39%	0.22	-0.43	6.26	36.00	(ثانية)	للدقة اثناء اداء اجمالي نسبة الخطأ الاختبار
6.98%	-1.53	-0.40	3.55	50.92	(عدد)	اجمالي معدل الخطأ
7.30%	-1.01	-0.70	4.45	61.00	(عدد)	معدل الخطأ لليد اليسرى
9.52%	-0.77	0.20	5.77	60.67	(عدد)	معدل الخطأ لليد اليمنى

معامل الاختلاف %	معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
						اختبارات القدرات النفس حركية	
10.56%	-1.85	0.22	6.51	61.67	(عدد)	عدد الأخطاء	
10.34%	1.51	1.15	5.82	56.25	(عدد)	عدد الأخطاء اليد اليسرى	
19.24%	-0.93	-0.56	8.82	45.83	(عدد)	عدد الأخطاء اليد اليمنى	
18.04%	-0.57	-0.32	8.36	46.33	(عدد)	استجابات صحيحة	إختبار قوة الملاحظة - سرعة رد الفعل - تتبع بصرى
19.47%	-1.64	-0.03	8.29	42.58	(ثانية)	متوسط الانحراف للزاوية	إختبار التوافق الحس حركي
15.42%	1.29	-0.81	6.39	41.42	(ثانية)	متوسط الانحراف الأفقى	
11.28%	-1.67	-0.34	2.02	17.92	(ثانية)	متوسط الانحراف الرأسى	
6.08%	-0.65	-0.44	4.52	74.33	(ثانية)	مدى التشتت فى انحراف	
7.59%	0.28	-0.32	5.21	68.67	(ثانية)	مدى التشتت فى الانحراف الأفقى	
10.35%	-1.44	-0.22	1.98	19.08	(ثانية)	مدى التشتت فى الانحراف الرأسى	
6.90%	-1.80	0.45	5.15	74.75	(ثانية)	الوقت المستهلك فى نطاق التصميم	

يتضح من الجداول رقم (٣) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين ما بين (-١.٥٥) إلى (١.١٥)، وهي قيم تتحصر بين ± 3 وتقترب من (٠) إلى ١٠٠%، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، وكذلك تراوح معامل الاختلاف فيها ما بين (٣.٥٩) (Vienna) وهذه القيم أقل من ٢٠% من المتوسط مما يؤكد على تجانس القدرات النفس حركية بدلالة اختبارات منظومة فيينا (19.69%) (Vienna test System) الخاصة بالعينة قيد البحث قبل التجربة.

جدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمستوى أداء مهارة الضربة الهجومية لدى

عينة الدراسة الأساسية قبل التجربة $n = 12$

معامل الاختلاف %	معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
						مهارة الضربة الهجومية	
17.53%	0.53	1.23	0.63	3.60	(درجة)	إلى مركز (١)	الضربة الساحقة
12.76%	1.08	-0.47	0.83	6.48	(درجة)	إلى مركز (٥)	

18.32%	0.20	0.14	1.06	5.80	(درجة)	إلى مركز (٦)	من مركز (٤)	الضربة الخلفية
18.95%	-1.05	0.51	0.81	4.26	(درجة)	إلى مركز (١)		
10.98%	2.13	-0.30	0.72	6.57	(درجة)	إلى مركز (٥)		
13.04%	-0.12	0.92	0.74	5.66	(درجة)	إلى مركز (٦)		
13.48%	1.31	-1.54	0.74	5.48	(درجة)	إلى مركز (١)	من مركز (١)	
18.45%	0.46	0.18	0.85	4.59	(درجة)	إلى مركز (٥)		
14.72%	-1.81	-0.31	0.90	6.12	(درجة)	إلى مركز (٦)		
17.15%	0.26	0.56	0.75	4.35	(درجة)	إلى مركز (١)	من مركز (٦)	
19.60%	-1.02	0.42	1.05	5.34	(درجة)	إلى مركز (٥)		
8.24%	7.15	-2.38	0.54	6.56	(درجة)	إلى مركز (٦)		

يتضح من الجدول رقم (٤) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-٢.٣٨) إلى (١.٢٣) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف لمستوى أداء (وهي قيمه أقل من ٢٠% من المتوسط، مما 19.60%) إلى (%مهارة الضربة الهجومية للعينة الإجمالية قيد البحث تنحصر ما بين ٨.٢٤) يدل على تجانس عينة البحث في مهارة الضربة الهجومية قيد البحث.

سادساً : البرنامج التدريبي المقترح:-

أهداف البرنامج التدريبي:

يهدف هذا البرنامج إلى تطوير مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبين الكرة الطائرة من خلال استخدام التمرينات النوعية، والتي أخذ في الاعتبار عند اختيارها وتصميمها النموذج الحركي للمهارات وأهداف الواجب الحركي لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني لها من حيث وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة، وكذلك التركيب الديناميكي - الحركي والمسار الزمني لعزوم القوى خلال الأداء المهاري وفقاً لما توصلت إليه الباحثة مرفق (٥)، (٦).

الأسس التي تم مراعاتها أثناء وضع البرنامج المقترح:

حرصت الباحثة عند وضع برنامجها مراعاة الأسس التالية:

- تحديد هدف البرامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه
- تحديد أهم واجبات التدريب مع مراعاة الترتيب والتدرج في التمرينات النوعية
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث من حيث السن والنوع والمستوى
- مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العملي.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

تنظيم عملية التدريب وتنوع التدريبات المستخدمة

تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة

تقنين البرنامج التدريبي:

الفترة التدريبية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي : تم تحديد فترة تنفيذ البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد .

الفترة الزمنية (عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي :

تم تحديد عدد الاسابيع المناسبة للبرنامج والبالغ عددها (١٢) اسبوع حيث تم توزيعها على المراحل المختلفة للبرنامج المقترح وهي مرحلة الإعداد العام (التأسيسية) – مرحلة الإعداد الخاص – مرحلة الإعداد للمنافسات .

عدد مرات التدريب أسبوعيا للبرنامج التدريبي : (٤) وحدات تدريبية.

زمن الوحدة التدريبية اليومية : تم تحديد زمن الوحدة التدريبية اليومية (١٢٠ ق) .

مكونات الوحدة التدريبية اليومية : تم تحديد مكونات الوحدة التدريبية اليومية وتنقسم إلى :

- الأحماء : يهدف إلى التهيئة العامة للجسم ويستغرق زمن وقدره (١٥ ق)
- الجزء الرئيسي : يحقق الهدف الذي ترمى اليه الوحدة التدريبية ، ويتضمن كل من الإعداد البدني – الإعداد المهاري – الإعداد الخططي ويبلغ زمنه (١٠٠ ق) .
- الختام (التهدئة) : يهدف إلى محاولة العودة الى الحالة الطبيعية وذلك من خلال تمارين الاسترخاء ويستغرق زمن وقدره (٥ ق) .

طريقة التدريب المستخدمة : تم تحديد طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة لمناسبة لطبيعة البحث وهدفة

تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية: تم تحديد نظام تشكيل الحمل بنظام (١:١) - (١:٢)

الاحمال التدريبية : تم تحديد كل من الحمل

الأقصى .

الأقل من الأقصى.

المتوسط . وفقا للجدول رقم (٥)

جدول (٥)

درجات حمل التدريب المستخدمة في البرنامج والنسب المئوية وعدد مرات تكرار التمرين

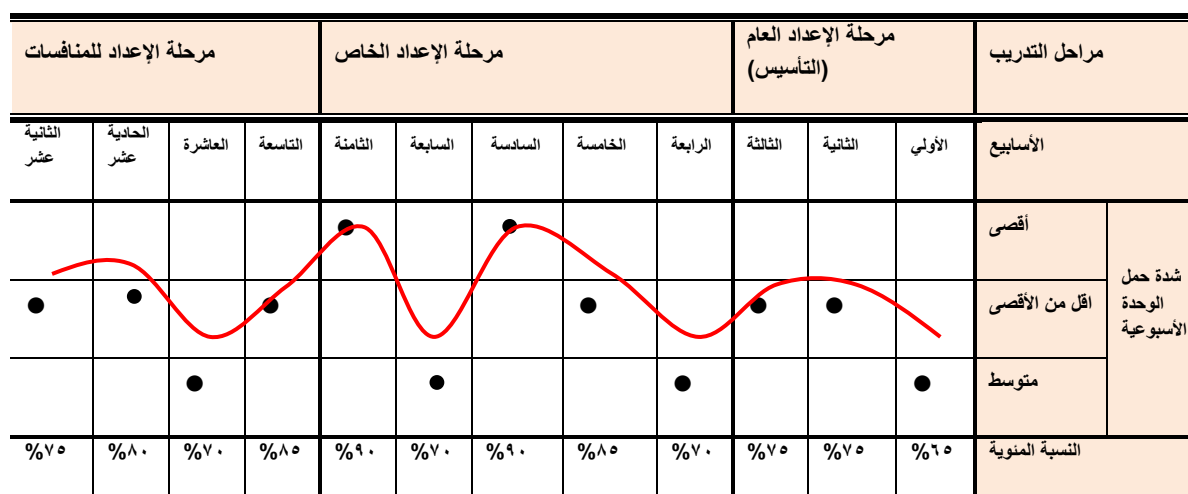
عدد مرات التكرار		النسبة المئوية		درجة الحمل
مرة واحدة	من ١ - ٥ مرات	% ١٠٠ - ٩٨		الأقصى
مرتين		% ٩٨ - ٩٦		
(٣) مرات		% ٩٦ - ٩٤		

مرات (٤)		% ٩٤ - ٩٢		
مرات (٥)		% ٩٢ - ٩٠		
مرات (٦)	من ٦ - ١٠ مرات	% ٩٠ - ٨٧	% ٩٠ - ٧٥	الأقل من الأقصى
مرات (٧)		% ٨٧ - ٨٤		
مرات (٨)		% ٨٤ - ٨١		
مرات (٩)		% ٨١ - ٧٨		
مرات (١٠)		% ٧٨ - ٧٥		
مرة (١١)	من ١١ - ٢٠ مرة	% ٧٥ - ٧٢.٥	% ٧٥ - ٥٠	المتوسط
مرة (١٢)		% ٧٢.٥ - ٧٠		
مرة (١٣)		% ٧٠ - ٦٧.٥		
مرة (١٤)		% ٦٧.٥ - ٦٥		
مرة (١٥)		% ٦٥ - ٦٢.٥		
مرة (١٦)		% ٦٢.٥ - ٦٠		
مرة (١٧)		% ٦٠ - ٥٧.٥		
مرة (١٨)		% ٥٧.٥ - ٥٥		
مرة (١٩)		% ٥٥ - ٥٢.٥		
مرة (٢٠)		% ٥٢.٥ - ٥٠		

تشكيل حمل التدريب في البرنامج المقترح :-

* تشكيل شدة حمل التدريب وفقا لمرحل التدريب والوحدات الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

قامت الباحثة بتوزيع أعمال التدريب الخاص بالوحدات التدريبية الأسبوعية لفترة الإعداد العام والخاص والإعداد للمنافسات وفقا لشدة الحمل والذي يتضح في الشكل التالي .

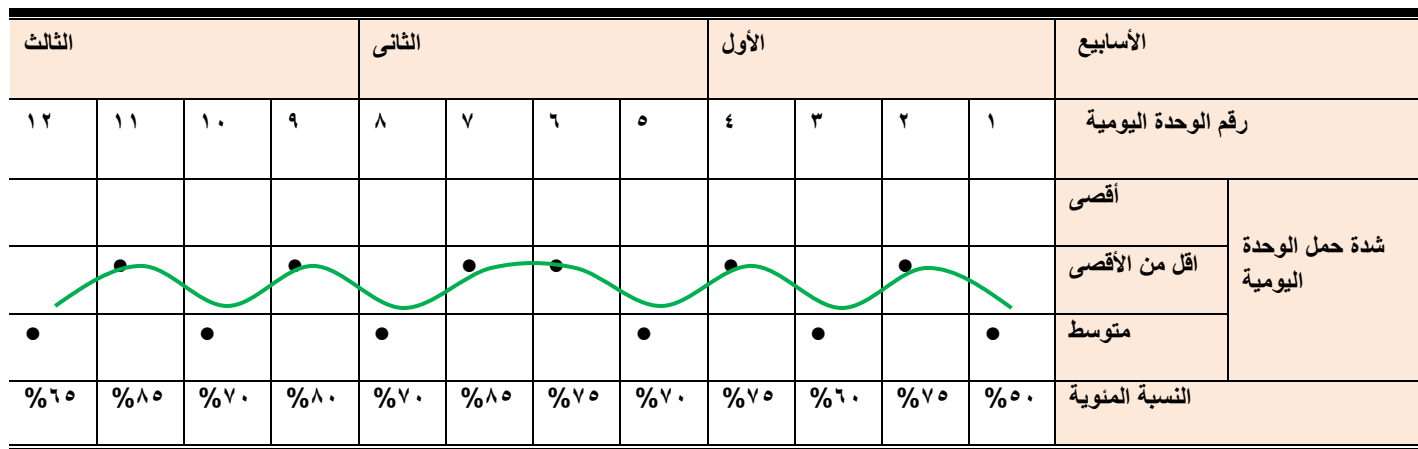


شكل (١)

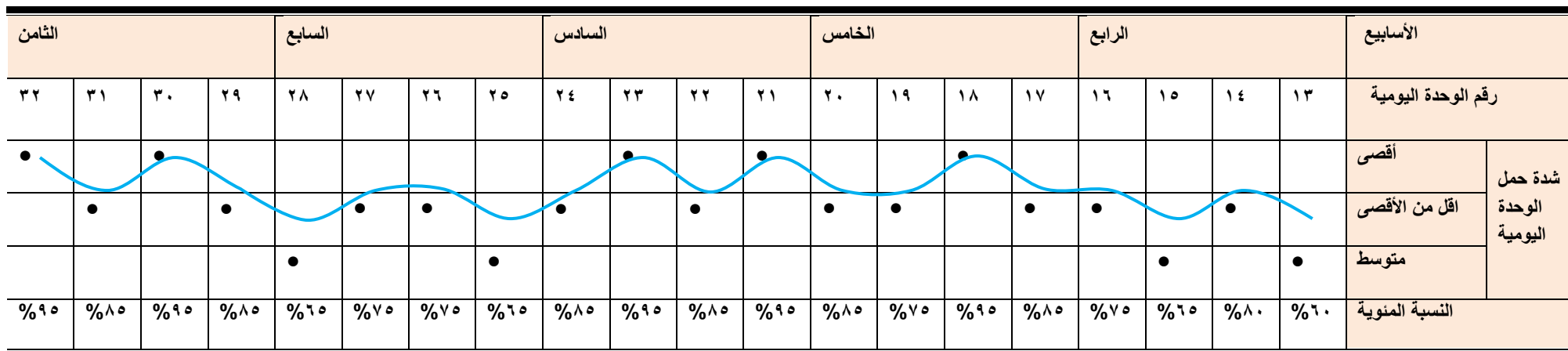
تشكيل شدة حمل التدريب وفقا لمرحل التدريب والوحدات اليومية للبرنامج التدريبي المقترح

قامت الباحثة بتوزيع أحمال التدريب الخاص بالوحدات التدريبية اليومية لفترة الإعداد العام والخاص والإعداد للمنافسات وفقا للشكل التالي .

شكل (٢) دورة الحمل اليومية خلال أيام تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال مرحلة الإعداد العام (التأسيس)



شكل (٣) دورة الحمل اليومية خلال أيام تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال مرحلة الإعداد الخاص



شكل (٤) دورة الحمل اليومية خلال أيام تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال مرحلة الإعداد للمنافسات

الثاني عشر				الحادي عشر				العاشر				التاسع				الأسابيع	
٣٦	٣٥	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	رقم الوحدة اليومية	
																أقصى	شدة حمل الوحدة اليومية
																أقل من الأقصى	
																متوسط	
%٦٥	%٨٠	%٨٥	%٧٠	%٧٥	%٧٠	%٨٥	%٨٥	%٧٠	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٨٥	%٩٠	%٨٥	%٨٠	النسبة المئوية	

التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج :

في ضوء زمن الوحدة اليومية والمحدد بزمن ١٢٠ق ، تم تثبيت زمن جزء الإحماء والمحدد ١٥ق ، وزمن جزء الختام والمحدد ٥ق وذلك خلال مراحل البرنامج المختلفة ، ليصل بذلك زمن الجزء الرئيسي داخل الوحدة اليومية إلى ١٠٠ق حيث تم توزيعه على مكونات الإعداد كما هو موضح بجدول رقم (٦) .

جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج

الأجمالي	مكونات الوحدة التدريبية اليومية											عدد أسابيع المرحلة	مراحل البرنامج	
	الإحماء		الجزء الرئيسي							الختامي				
	اجمالي الزمن		إعداد بدني			إعداد مهاري			إعداد خططي		اجمالي الزمن لجزء الرئيسي			
			الزمن المرحلة داخل الوحدة	الزمن المرحلة داخل الوحدة	النسبة	الزمن المرحلة داخل الوحدة	الزمن المرحلة داخل الوحدة	النسبة						

ق ٤٤٠	ق ٦٠	ق ٢٠٠	-	-	-	ق ٣٦٠	ق ٣٠	% ٣٠	ق ٨٤٠	ق ٧٠	% ٧٠	ق ١٨٠	٣	مرحلة تأسيسية	مراحل البرنامج
ق ٢٤٠٠	ق ١٠٠	ق ٢٠٠٠	ق ٤٠٠	ق ٢٠	% ٢٠	ق ٩٠٠	ق ٤٥	% ٤٥	ق ٧٠٠	ق ٣٥	% ٣٥	ق ٣٠٠	٥	مرحلة إعداد خاص	
ق ١٩٢٠	ق ٨٠	ق ١٦٠٠	ق ٩٦٠	ق ٦٠	% ٦٠	ق ٣٢٠	ق ٢٠	% ٢٠	ق ٣٢٠	ق ٢٠	% ٢٠	ق ٢٤٠	٤	مرحلة إعداد للمنافسات	
ق ٥٧٦٠	ق ٢٤٠	ق ٤٨٠٠	ق ١٣٦٠			ق ١٥٨٠			ق ١٨٦٠			ق ٧٢٠	١٢	المجموع	

ونظرا لطبيعية البحث ومتغيراته واهدافه والتي حددت المهارة الضربة الهجومية كمتغير مستقل والتمرينات النوعية كمتغير تابع (تجريبي) الأمر الذي يتطلب تنفيذه خلال زمن كل من الجزء المخصص للإعداد البدني والمهاري داخل مراحل البرنامج المقترح

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

في إجراء المعاملات الإحصائية الآتية: SPSS قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإحصائي

المتوسط الحسابي (س) ، الانحراف المعياري (± ع) ، معامل الألتواء ، معامل التفاعل ، معامل الاختلاف، اختبار ت للفروق للقياس القبلي والبعدي لمجموعة وحدة، نسبة التحسن % ، معامل إيتا ، معامل التأثير لكوهن.

رأفت محمد توفيق حمزة

ثامناً : عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج :

جدول (٧)

الدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا

(لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن=١٢ Vienna test System)

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفروق بين المتوسطات		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	اختبارات القدرات النفس حركية
		±ع	س	±ع	س	±ع	س		
%11.11	*5.30	5.88	-9.00	5.17	90.00	2.00	81.00	رد الفعل زمن	إختبار زمن رد الفعل
%25.90	*5.81	8.20	-13.75	5.31	66.83	6.32	53.08	زمن الاستجابة الحركي	
%11.58	*5.12	5.87	-8.67	3.90	83.50	5.11	74.83	رد الفعل قياس التثنت أثناء زمن	
%22.84	*5.79	6.73	-11.25	5.85	60.50	6.85	49.25	الاستجابة الحركي قياس التثنت أثناء زمن	
%8.51	*4.22	6.30	-7.67	1.71	97.75	6.32	90.08	المستغرق الزمن	إختبار القدرة على تقدير (توقع) الوقت والسرعة والمسافة المقطوعة لهدف متحرك
%77.47	*10.39	10.23	-30.67	6.17	70.25	9.50	39.58	الحركة المكانية المترقبة	
%81.65	*11.01	6.76	-21.50	4.53	47.83	6.18	26.33	الصحيحة الاستجابات عدد	إختبار الانتباه - التركيز (مواصلة العمل وسط مشتتات)
%11.81	*8.12	4.23	9.92	3.06	74.08	3.02	84.00	وقت الاستجابات الصحيحة	
%132.61	*7.14	4.93	-10.17	3.81	17.83	3.37	7.67	عدد الاستجابات الخاطئة	
%81.02	*8.89	9.84	-25.25	8.38	56.42	9.02	31.17	الاستجابات الصحيحة	إختبار تذكر تعليمات شفهية، ذاكرة قصيرة المدى
%12.53	*6.37	4.85	-8.92	4.54	80.08	4.24	71.17	متوسط معدل السرعة أثناء اداء الاختبار	إختبار توافق الذراعين مع العين (البيدين معا)
%12.41	*8.01	4.54	-10.50	3.12	95.08	3.87	84.58	معدل الدقة أثناء اداء الاختبار متوسط	
%56.48	*9.75	7.23	-20.33	6.07	56.33	7.26	36.00	للدقة أثناء اداء اجمالي نسبة الخطأ الاختبار	
%56.79	*19.82	5.05	-28.92	5.37	79.83	3.55	50.92	اجمالي معدل الخطأ	إختبار توافق الذراعين مع العين (إختبار متاهة مزدوجة) لكل يد على حدى
%29.23	*10.66	5.80	-17.83	5.61	78.83	4.45	61.00	معدل الخطأ لليد اليسرى	
%11.95	*6.42	3.91	-7.25	4.03	67.92	5.77	60.67	معدل الخطأ لليد اليمنى	
%20.41	*6.65	6.56	-12.58	5.63	74.25	6.51	61.67	عدد الأخطاء	
%29.93	*8.67	6.73	-16.83	5.71	73.08	5.82	56.25	عدد الأخطاء اليد اليسرى	
%66.00	*12.09	8.67	-30.25	6.71	76.08	8.82	45.83	عدد الأخطاء اليد اليمنى	

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفروق بين المتوسطات		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	اختبارات القدرات النفس حركية
		±	س	±	س	±	س		
%71.40	*9.37	12.24	-33.08	12.31	79.42	8.36	46.33	استجابات صحيحة	إختبار قوة الملاحظة- سرعة رد الفعل - تتبع بصرى
%82.97	*13.36	9.16	-35.33	9.99	77.92	10.29	42.58	متوسط الانحراف للزاوية	إختبار التوافق الحس حركي
%66.60	*11.53	8.28	-27.58	8.60	69.00	6.39	41.42	متوسط الانحراف الافقى	
%57.67	*10.55	3.39	-10.33	3.39	28.25	2.02	17.92	متوسط الانحراف الرأسى	
%14.57	*6.49	5.78	-10.83	4.02	85.17	4.52	74.33	مدى التشتت فى انحراف	
%18.69	*9.37	4.75	-12.83	3.87	81.50	5.21	68.67	مدى التشتت فى الانحراف الافقى	
%47.60	*7.40	4.25	-9.08	4.73	28.17	1.98	19.08	مدى التشتت فى الانحراف الرأسى	
%17.61	*9.98	4.57	-13.17	4.03	87.92	5.15	74.75	الوقت المستهلك فى نطاق التصميم	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية * ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

Vienna test يتضح من الجدول رقم (٧) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا) للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع اختبارات القدرات النفس حركية System (١٩.٨٢) وهى أكبر (لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٢)،(Vienna test System)بدلالة منظومة فيينا) من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٨٠) وذلك بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٨.٥١ %) الي (١٣٢.٦١ %)

جدول (٨)

معامل أيتا ٢ وحجم التأثير لكوهن الخاص باختبارات القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا

لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة Vienna test System

حجم التأثير لكوهن	ايتا ^٢	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية اختبارات القدرات النفس حركية	
		±ع	س	±ع	س		
٢.٣٦	0.70	5.17	90.00	2.00	81.00	رد الفعل زمن	إختبار زمن رد الفعل
٢.٢٦	0.74	5.31	66.83	6.32	53.08	زمن الاستجابة الحركي	
١.٩٠	0.69	3.90	83.50	5.11	74.83	رد الفعل قياس التثنت اثناء زمن	
١.٧٦	0.74	5.85	60.50	6.85	49.25	الاستجابة الحركي قياس التثنت اثناء زمن	
١.٥٩	0.60	1.71	97.75	6.32	90.08	المستغرق الزمن	إختبار القدرة علي تقدير (توقع) الوقت والسرعة والمسافة المقطوعة لهدف متحرك
٣.٧٩	0.90	6.17	70.25	9.50	39.58	الحركة المكانية المترقية	
٣.٩٤	0.91	4.53	47.83	6.18	26.33	الصحيحة الاستجابات عدد	إختبار الانتباه - التركيز (مواصلة العمل وسط مشتتات
٣.٢٧	0.85	3.06	74.08	3.02	84.00	وقت الاستجابات الصحيحة	
٢.٨٣	0.81	3.81	17.83	3.37	7.67	عدد الاستجابات الخاطئة	
٢.٩٠	0.87	8.38	56.42	9.02	31.17	الاستجابات الصحيحة	إختبار تذكر تعليمات شفوية، ذاكرة قصيرة المدى
٢.٠٣	0.77	4.54	80.08	4.24	71.17	متوسط معدل السرعة اثناء اداء الاختبار	إختبار توافق الذراعين مع العين (اليدين معا)
٢.٩٨	0.84	3.12	95.08	3.87	84.58	معدل الدقة اثناء اداء الاختبار متوسط	
٣.٠٢	0.89	6.07	56.33	7.26	36.00	للدقة اثناء اداء الاختبار اجمالي نسبة الخطأ	
٤.١٧	0.97	5.37	79.83	3.55	50.92	اجمالي معدل الخطأ	إختبار توافق الذراعين مع العين (إختبار متاهة مزدوجة) لكل يد على حدى
٣.٥٠	0.90	5.61	78.83	4.45	61.00	معدل الخطأ لليد اليسرى	
١.٣٥	0.77	4.03	67.92	5.77	60.67	معدل الخطأ لليد اليمنى	
٢.٠٦	0.79	5.63	74.25	6.51	61.67	عدد الاخطاء	
٢.٩٢	0.86	5.71	73.08	5.82	56.25	عدد الاخطاء اليد اليسرى	
٣.٨١	0.92	6.71	76.08	8.82	45.83	عدد الاخطاء اليد اليمنى	
٣.٠٩	0.88	12.31	79.42	8.36	46.33	استجابات صحيحة	
							إختبار قوة الملاحظة - سرعة رد الفعل -

حجم التأثير لكوهن	أيتا ^٢	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية اختبارات القدرات النفس حركية	تتبع بصري
		±ع	س	±ع	س		
٣.٤٨	0.94	9.99	77.92	10.29	42.58	متوسط الانحراف للزاوية	إختبار التوافق الحس حركي
٣.٥٩	0.92	8.60	69.00	6.39	41.42	متوسط الانحراف الأفقي	
٣.٦١	0.90	3.39	28.25	2.02	17.92	متوسط الانحراف الرأسى	
٢.٥٣	0.78	4.02	85.17	4.52	74.33	مدى التشتت فى انحراف	
٢.٧٤	0.88	3.87	81.50	5.21	68.67	مدى التشتت فى الانحراف الأفقى	
٢.٢٧	0.82	4.73	28.17	1.98	19.08	مدى التشتت فى الانحراف الرأسى	
٢.٨٠	0.89	4.03	87.92	5.15	74.75	الوقت المستهلك فى نطاق التصميم	

Vienna test يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بمعامل أيتا^٢ وحجم التأثير لكوهن الخاص باختبارات القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا (المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة إرتفاع جميع قيم حجم التأثير لبرنامج التمرينات النوعية حيث تراوحت ما بين (١.٣٥) الي System (٤.١٧) وهى أكبر من ٠.٨ .

جدول (٩)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمستوى أداء مهارة الضربة الهجومية لدى عينة الدراسة الأساسية

ن = ١٢

قبل وبعد التجربة

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	انحراف الفروق	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
				±ع	-س	±ع	-س		مهارة الضربة الهجومية	
%86.77	*9.53	1.14	-3.13	1.08	6.73	0.73	3.60	(درجة)	إلى مركز (١)	الضربة الساحقة
%42.36	*10.63	0.89	-2.74	0.79	9.22	0.83	6.48	(درجة)	إلى مركز (٥)	
%26.44	*5.83	0.91	-1.53	0.95	7.33	1.16	5.80	(درجة)	إلى مركز (٦)	
%69.21	*10.55	0.97	-2.95	0.71	7.21	1.19	4.26	(درجة)	إلى مركز (١)	
%33.65	*13.00	0.59	-2.21	0.26	8.78	0.72	6.57	(درجة)	إلى مركز (٥)	
%56.82	*13.76	0.81	-3.22	0.51	8.88	0.74	5.66	(درجة)	إلى مركز (٦)	
%47.66	*11.54	0.78	-2.61	0.65	8.10	0.74	5.48	(درجة)	إلى مركز (١)	الضربة الخلفية
%55.30	*8.67	1.01	-2.54	0.66	7.13	0.85	4.59	(درجة)	إلى مركز (٥)	
%46.63	*8.87	1.11	-2.85	0.47	8.97	0.90	6.12	(درجة)	إلى مركز (٦)	
%72.87	*8.45	1.30	-3.17	1.03	7.51	0.95	4.35	(درجة)	إلى مركز (١)	
%52.29	*6.13	1.58	-2.79	0.79	8.13	1.15	5.34	(درجة)	إلى مركز (٥)	
%40.92	*13.18	0.71	-2.68	0.50	9.24	0.54	6.56	(درجة)	إلى مركز (٦)	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية * ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لمهارة الضربة الهجومية وهى (الضربة الساحقة - الضربة الخلفية) - قيد الدراسة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت للفروق ما بين (٨٦.٧٧ %) . (بين (٥.٨٣) الي (١٣.٧٦) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٦.٤٤ %) الي

جدول (١٠)

معامل أيتا ٢ وحجم التأثير لكونن الخاص بمستوى أداء مهارة الضربة الهجومية لدى عينة

الدراسة الأساسية قبل وبعد التجربة

حجم التأثير لكونن	معامل أيتا ^٢	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية				
		ع±	-س	ع±	-س		مهارة الضربة الهجومية				
٣.٣٥	0.88	1.08	6.73	0.73	3.60	(درجة)	من مركز (٢)	إلى مركز (١)	الضربة الساحة		
٣.٤٠	0.90	0.79	9.22	0.83	6.48	(درجة)				إلى مركز (٥)	
١.٤٢	0.74	0.95	7.33	1.16	5.80	(درجة)				إلى مركز (٦)	
٢.٧٩	0.90	0.71	7.21	1.19	4.26	(درجة)	من مركز (٤)	إلى مركز (١)			
٣.١٩	0.93	0.26	8.78	0.72	6.57	(درجة)				إلى مركز (٥)	
٥.٠٣	0.94	0.51	8.88	0.74	5.66	(درجة)				إلى مركز (٦)	
٣.٧٥	0.92	0.65	8.10	0.74	5.48	(درجة)	من مركز (١)	إلى مركز (١)		الضربة الخلفية	
٣.٣٣	0.86	0.66	7.13	0.85	4.59	(درجة)					إلى مركز (٥)
٤.٠٤	0.87	0.47	8.97	0.90	6.12	(درجة)					إلى مركز (٦)
٣.١٩	0.86	1.03	7.51	0.95	4.35	(درجة)	من مركز (١)	إلى مركز (١)			
٢.٨٦	0.76	0.79	8.13	1.15	5.34	(درجة)			إلى مركز (٥)		
٥.١٥	0.94	0.50	9.24	0.54	6.56	(درجة)			إلى مركز (٦)		

يتضح من الجدول رقم (١٠) الخاص بمعامل أيتا ٢ وحجم التأثير لكونن الخاص بمستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة إرتفاع جميع قيم حجم التأثير لبرنامج التمرينات النوعية حيث تراوحت ما بين (١.٤٢) الي (٥.١٥) وهى أكبر من ٠.٨ .

مناقشة النتائج:

فى ضوء العرض السابق لمجموع النتائج التى توصلت إليها الباحثة فى إطار أهداف البحث وفروض ومنهجه وأسترشادا بنتائج الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وما ورد بالمراجع العلمية، يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلى (لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس Vienna test System والقياس البعدى فى اختبارات القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا) البعدى حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٨.٥١ %) الي (١٣٢.٦١ %) ، كما يتضح أيضا من جدول رقم (٨) إرتفاع جميع قيم حجم التأثير (للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة حيث تراوحت ما بين (١.٣٥) الي (٤.١٧) وهى Vienna test System لاختبارات منظومة فيينا) أكبر من ٠.٨ .

وترجع الباحثة التحسن فى القدرات النفس حركية لدى أفراد عينة البحث إلى التأثير الفعال للبرنامج التمرينات النوعية وما يتطلبه من قدرات (التوافق بين العين واليد ، تذكر التعليمات ، التتبع البصرى وسط مشتتات ، القدرة على توقع الوقت والسرعة والمسافة ، تنسيق الإحساس الحركى ، سرعة رد الفعل ، كما تحتاج الى قدرة عالية على تركيز الانتباه وسط مشتتات ولفترة طويلة تمتد المباره الي خمس أشواط وحضور آلاف من المشاهدين ، كما تم التدريب علي البرنامج التدريبي لمدة إثني عشر اسبوع بصورة منظمة ومجمعه بحيث تم ، كل ذلك أسهم في تحسن القدرات النفس حركية للاعبات المشتركين فى البرنامج .

حيث أن التدريب علي التمرينات والمهارات الحركية بشكل منتظم ومستمر له دورا هاما في تحسين القدرات النفس حركية والإرتقاء بالأداء الحركي والنفسى للمشاركين فيها . (١٢ : ١٠) .

كما ان للتمرينات البدنية دور كبير فى تطوير المتغيرات الحس حركية بما تحتوية من تشكيلات وتكوينات متداخلة ومتنوعة واستخدام مثيرات (٤ : 11)بصرية على الارض وامام المشاركين بالاضافة الى المصاحبة الموسيقية المصاحبة له.

كما ان للتمرينات النوعية بأنواعها المختلفة لها أثر كبير فى تنمية الانتباه وتحكم التصور البصري لدى المشاركين وذلك من خلال التدريب الموجه، والمستمر الذي أدى إلى رفع مستوى الأداء، فالدور الإيجابي لتوجيه انتباه اللاعب للمثيرات المتعلقة بالأداء فقط دون غيرها من أفكار سلبية تثير التوتر مما يؤدي الي الوصول للطاقة النفسية المثلى التي تسمح بتعبئة القوي الحركية والعقلية والانفعالية بشكل أفضل. (١١ : ٥٩) (١ : ١٨٢) ، (٣ : ٢٦٩)

(vts وهذا ما تؤكده العديد من الدراسات لوجود ارتباطات مختلفة فى القدرات النفس حركية للرياضيين فى الاستجابة على اختبارات منظومة فيينا) (35 : 3) (٤٩ : 42) (25 : 34) وذلك بسبب المستوى الرياضى ومدة التدريب .

ويؤكد بعض الباحثين أن برامج التدريب البصرية والتي تهدف الي التدريب على المشتتات البصرية تؤدي الي تحسين الادراك البصرى وسرعة (٤٣ : ٣٤) . (69 : ٣٣) (33 : 33) رد الفعل . (٣٢ : ١٣٤) (٤١ :)

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث لصالح وبالتالي تكون قد تحققت نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه القياس البعدى فى بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا للاعبات الكرة الطائرة.

كما يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية وهى (الضرب الخلفى – الضربة الساحقة) لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٦.٤٤ %) الي (٨٦.٧٧ %) ، كما يتضح أيضا من جدول رقم (١٠) إرتفاع جميع قيم حجم التأثير مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية وهى (الضرب الخلفى – الضربة الساحقة) للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة حيث تراوحت ما بين (١.٤٢) الي (٥.١٥) وهى أكبر من ٠.٨ .

وتعزو الباحث هذه الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية وهي (الضرب الخلفي – الضربة الساحقة) قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية وطريقة إعداده ومراعاة التدرج بالحمل واستخدامه لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ، وتشكيل الراحة البينية بين التمرينات والمجموعات والتي إحتوت على تمرينات المرونة والاطالة ، واستخدامه لادوات متنوعة مثل " الاستيك المطاط – جاكيت المثقل – الكرات الطبية – صناديق الوثب والحوجز " كوسيلة تدريبية والتي ادت إلى تحسن ملحوظ في القدرات البدنية قيد الدراسة الأمر الذى ساهم فى تحسن وتطوير مستوى الاداء المهارى ، بالإضافة إلى تنوع التمرينات النوعية المستخدمة حيث إشتملت على (تمرينات حرة و بالأدوات - تمرينات فردية وزوجية) وذلك من خلال توظيفها كتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى وفى إتجاه المسار الحركى مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية (الضرب الخلفى – الضربة الساحقة) - قيد الدراسة

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما ذكره كل من زكى محمد محمد حسن (١٩٩٨) ، عبد العزيز النمر ناريمان الخطيب (١٩٩٦) ، عصام الدين عبد الخالق مصطفى (١٩٩٤) ، صلاح السيد حسن (١٩٩٣) ، محمد حسن علاوى (١٩٩٢) ، من أن التمرينات النوعية والخاصة تعمل على تنمية الصفات البدنية والحركية للنشاط التخصصى الممارس وكذلك تطوير المجموعات العضلية العاملة . (١٠ : ٥٤) (١٩ : ١١٥) (٢٠ : ٢٢) (١٦ : ٢١) (٢٤ : ١٠٣)

(٢٠١٥)، أميرة عبد الحميد شوقي (٢٠١٢) أحمد Samir,E.,Mahmoed,T كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع كل من سمير عيسى و محمود الطيب إبراهيم وامرالله البساطى (١٩٩٥)، على أن استخدام التمرينات المشابهة للأداء ولنوعية النشاط المختار هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البينية يؤدي الى تطوير النواحي الفسيولوجية التي تدخل فى تطوير القدرات البدنية الخاصة، كما أن التدريبات التي تؤدي فى ظروف مشابهة للأداء المهارى تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية فى وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهارى.

(٣٦ : ٧٨) (٤ : ١٤) (٦ : ٢٥٩)

وفي هذا الصدد تتفق هذه النتائج مع دراسة دعاء حسني (٢٠١١) ، حمزة حامد (٢٠١٠) ، إيهاب عبد العزيز (٢٠١٠) ، محمود ربيع البشيهى (٢٠٠٠) فى أن استخدام الاستيك المطاط والجاكيت المثقل عند اداء التمرينات المشابهة للاداء الحركى والمهارى يعد اهم الوسائل الفعالة لتطوير القدرات الحركية وتحسن مستوى وفاعلية الاداء المهارى. (٨ : ١٩) (٧ : ٢٣) (٥ : ١٨) (٢٦ : ٧٣)

، ريم الدسوقي (٢٠٠٢) ، طلحة حسام (2015) Samir,E.,Mahmoed,T., وهذه الدراسة تتفق مع آراء كلا من سمير عيسى و محمود الطيب الدين (١٩٩٣) بأن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهارى فى التدريب تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ويؤثر تأثيراً إيجابياً فى رفع مستوى الأداء. (٣٦ : ٨٨) (٩ : ٦٢) (١٧ : ٥٧)

كما يشير أحمد عبدة خليفة (٢٠٠٧)، محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢) أن التمرينات النوعية تحتوى على نوعية مشابهة للأداء المهارى واستخدام نفس العضلات العاملة فى الأداء المهارى له الأثر الفعال فى تنمية الأداء الصحيح للمهارات الحركية حيث يتطابق المسار الحركى لها مع المسارات الحركية المستخدمة فى المنافسة ومحاكاة المسار الزمنى فى بعض مراحل الأداء.

(٢ : ٢٣) (٢٢ : ٤٢٣)

كما تتفق نتائج الباحث والتي تشير بوضوح إلى تقدم المستوى البدنى للاعبات ، مع ما أشاره إليه كل من عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥) ، عادل محمد حسين (٢٠٠١)، محمد حسن علاوى (١٩٩٢) " بأن 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 " . (٢٠ : ١٧٣) (١٨ : ١٧) (٢٤ : ٢٥٧)

ومتفقاً بذلك مع كل من شريف محروس (٢٠٠٥)، عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥) من أن إتقان الأداء المهارى يعتمد على تطوير متطلبات هذا الأداء من القدرات الحركية المختلفة. (١٤ : ١٨) (٢٠ : ١٧١)

وبالتالي تكون قد تحققت نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبين الكرة الطائرة.

تاسعاً: الإستنتاجات

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية أثر على تحسين القدرات النفس حركية بدلالة اختبارات منظومه فيينا (Vienna test system) الخاصة بمستوى أداء مهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) قيد الدراسة .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية أدى لتحسين وتطوير مستوى الأداء مهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) قيد الدراسة .
- ٣- ان استخدام التقنيات الحديثة كمنظومة فيينا (Vienna test system) ، ساعدت في الحصول على النتائج الدقيقة والحقيقية لمتغيرات الدراسة التي كان من الصعب قياسها بنفس الدقة والمصدقية باستخدام الوسائل التقليدية .

عاشراً: التوصيات

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح " التمرينات النوعية" والتي تسهم في تحسين القدرات النفس حركية بدلالة اختبارات منظومه فيينا (Vienna test system) الخاصة بمهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) قيد الدراسة.
- ٢- استخدام البرنامج التدريبي المقترح " التمرينات النوعية" لتحسين مهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) قيد الدراسة.
- ٣- استخدام منظومة فيينا (Vienna test System) والمعنية بالفحص والقياس والتشخيص عند إجراء أي قياس نفسي او معرفي، وذلك لانها تعطي نتائج صحيحة ودقيقة وتعمل على تشخيص كل حالات الضعف للاعبين من خلال المعلومات التي تظهر في النهاية على شكل بيانات وجداول ورسوم بيانية خاصة عن حالة كل لاعبة .
- ٤- ضرورة استخدام التقنيات الحديثة عند القيام بإجراء أي إختبارات نفسية وذلك لأنها تتسم بالدقة والمصدقية وتعطي نتائج حقيقية ودقيقة وملموسة، بدلاً من استخدام الوسائل التقليدية المعروفة والمتبعة في السابق ، والتي لا تعطي نفس الدقة والمصدقية التي تعطيها التقنيات الحديثة.
- ٥- إجراء إختبارات دورية على اللاعبين وعلى فترات منتظمة وفق منظومة فيينا (Vienna test System) للقياس والفحص والتشخيص، لمعرفة مستوى أداء اللاعبين في القدرات النفس حركية من اجل تطوير البرامج التدريبية لديهم.
- ٦- إجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى ومراحل عمرية مختلفة لناشئ الكرة الطائرة باستخدام أشكال مختلفة من التمرينات البدنية .

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م) : مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم-التطبيقات، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. احمد عبده خليفة (٢٠٠٧م) : تأثير تدريبات مهارية خاصة على بعض البارامترات البيوديناميكية ودقة الأرسال الساق في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة فناة السويس .
٣. أسامة كامل راتب(٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أميرة عبد الحميد شوقي (٢٠١٢م) : فعالية تدريبات التوازن في بعض المتغيرات الكينماتيكية والفسولوجية لتطوير الضرب الساق ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٥. إيهاب عبد العزيز الغندور(٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبى المقاومات الباليستية والبليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساق لناشئى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٦. أمرا لله أحمد أحمد محمود ابراهيم ، البساطى (١٩٩٥م) : تأثير توجيه احمال تدريبية وفقا لنمط الايقاع الحيوى على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الاداء المهارى للجمال الحركية الدولية للاعبى الكاراتية ،نظريات وتطبيقات ،مجلة علمية، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ٣٢ ، جامعة الاسكندرية .
٧. حمزة حامد أمين (٢٠١٠م) : برنامج تدريبي لتنمية القوة المتفجرة باستخدام اسلوبين من تدريبات المقاومة وتأثيره على الضربات الهجومية للاعبين الناشئين فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٨. دعاء حسنى الشلقانى (٢٠١١م) : تأثير تدريبات الأطلالة الفورية المصاحبة للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية ودقه أداء الأرسال الساق فى الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان عدد ٦٣ .
٩. ريم محمد الدسوقى (٢٠٠٢م) : اثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حضان القفز، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٠. زكى محمد حسن (١٩٩٨م) : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية منشأة المعارف ، الأسكندرية .
١١. سمير عبد النبى شعبان (٢٠٠٧م) : تأثير العروض الرياضية على ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك (الحس – حركي) ومستوى التحصيل العملي في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
١٢. سمير عبد النبى شعبان (٢٠١٥م) : أثر ممارسة العروض الرياضية في بعض الذكاءات المتعددة وعلاقتها بمستوي الأداء لدي طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
١٣. سمير عبد النبى شعبان ، أحمد محمد ، علام (٢٠١٧م) : تأثير العروض الرياضية على بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا لطلاب كلية التربية الرياضية، عدد (فبراير)(الجزء الثالث) ،مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعه حلوان.
١٤. شريف محروس قنديل (٢٠٠٥م) : دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليوفري علي تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة الضرب الساقه لناشئى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،

- ١٥ . فتحي أحمد إبراهيم (٢٠١٧م) : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، الاسكندرية .
- ١٦ . صلاح السيد حسن (١٩٩٣م) : الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ١٧ . طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣م) : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى للجماز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى، المجلد الثانى.
- ١٨ . عادل محمد حسين (٢٠٠١م) : تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٩ . عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) : التدريب الرياضى ، تدريب الأثقال (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضى) ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ٢٠ . عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠١٠م) : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٢١ . عويس الجبالى (٢٠٠٠م) : القاهرة G.M.S التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار
- ٢٢ . محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢م) : التحليل المهارى للجماز ، دار المعارف، الاسكندرية
- ٢٣ . مجدى حسن يوسف (٢٠١٦م) : التدفق النفسى فى المجال الرياضى (التجربة الفينومينولوجية) دار الوفاء لنديا للطباعة و النشر، الإسكندرية، مصر.
- ٢٤ . محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشرة ، دارالمعارف ، القاهرة .
- ٢٥ . محمد عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠١م) : تأثير التمرينات التخصصية على الضرب الساحق من المنطقة الخلفية فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٢٦ . محمود ربيع أمين (٢٠٠٢م) : تأثير الأحوال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٢٧ . محمود محمد الطيب (٢٠٠٨م) : بناء نماذج حركية بيوميكانيكية لتقييم مستوي بعض الاداءات المهارية لدي لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٢٨ . هالة كامل قاسم (٢٠٠٣م) : تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية على مستوى الاداء المهارى للمبتدئين فى الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
- ٢٩ . هشام محمد الجيوشى (١٩٩٩م) : الخصائص الديناميكية للتمرينات الخاصة وعلاقتها بالخصائص الديناميكية المؤثرة فى المستوى الرقى للقفز بالزانة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
- ٣٠ . ياسر على قطب (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

31. **Biddle, Start (1996)** : Psychology of physical Education and Sports: A Practical Guide for Teachers”, 3rd ed, F.I.T. Systems Ltd, U.K.
32. **Blundell N.L., (2012)** : A multivariate analysis of the visual perceptual attributes of male and female tennis players of varying ability levels. Psychology of Motor Behaviour and Sport: North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity. University of Maryland, .134-142
33. **Hitzeman S.A., Beckerman S.A., (2003)** : What the literature says about sports vision. Optom Clin. 3(1): 69.
34. **Johne M, Poliszczuk T, Poliszczuk D, Dąbrowska-Perzyna A.,(2013)** : Asymmetry of complex reaction time in female epee fencers of different sport classes. movement anticipation in elite female basketball players. Pol J Sport Tourism;20:25-34.
35. **Mańkowska M, Poliszczuk T, Poliszczuk D, Johne M.,(2015)** : Visual perception and its effect on re action time and time - movement anticipation in elite female basketball players. Pol J Sport Tourism;22:3-14
36. **Samir,E.,Mahmoed,T., (2015)** : Effectiveness of specific exercises on improving performance level of some Volleyball similar performance attack skills, International Journal of Sports science and Arts, Faculty of Physical Education for Girls in Gezira, Helwan University, Egypt.
37. **Sanjiv Dutta , Dr.Agyajit Singh(2013)** : A Comparative Study Of Psychomotor Abilities Of School And University Level Athletes , International Journal Of Behavioral Social And Movement Sciences, Vol.02,Nov.
38. **Schuhfried, G. (2013)** : Vienna Test System: Psychological assessment. Moedling, Austria: Schuhfried. www.schuhfried.com
39. **Schuhfried G. Vienna Test System Sport. Moedling (2013)** : Paul Gerin Druckerei, Wolkersdorf;
40. **Sport psychological ability and personality assessment with the Vienna Test System SPORT. (2014)** : Retrieved October 21, 2014, from <http://www.schuhfried.com/viennatestsystem10/vienna-test-system-vts/vienna-test-system-sport/>

41. **Stine C.D., Arterburn M.R., Stern N.S. (2002)** : Vision and sports: a review of the literature. J Am Optom Assoc. 53(8):627-33.
42. **Turosz MA, Sadowski J, Graczyk M.,(2007)** : Zróznicowanie i interkorelacje zdolności koordynacyjnych ze zmiennymi psychicznymi w okresie przygotowawczym i startowym Kadry Polski wioólarzy [Individual differences and interactions of coordination abilities and mental variables in preparatory and starting periods of Polish national team rowers]. Medycyna Sportowa.;3(6):149-154
43. **Williams A.M., (2003)** : Perceptual expertise. In: Expert performance in sports.(ed Starkes, J.L. and Ericsson, K.A.). Human Kinetics: Champaign, Illinois,34.
44. **Zatsiordky, V., (2002)** : Kinetics of human motion, human kinetics, USA.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية

45. http://www.fivb.org/en/volleyball/VB_Ranking_M_2011-12.asp
46. <http://www.iraqacad.org/Journal/babil/babi105/2005406.pdf>

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير التمرينات النوعية علي بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا ومستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبات الكرة الطائرة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق كلية التربية الرياضية للبنات للكرة الطائرة والمشارك في بطولتي الكليات المتخصصة والجامعات ، حيث بلغ أجمالى عدد العينة (١٢ لاعبه) مسجلين ضمن فرق نادي سموحة الرياضي ونادي الجياد ، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بالقياسات القبليه البعدية وذلك لملائمته لطبيعة ، وقامت الباحثة بتصميم برنامج تمرينات نوعية وتم التدريب عليه لمدة (١٢) أسبوع، بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية ،وكانت أهم النتائج حققت مجموعة البحث تفوقا في القياسات البعدية على القياسات القبليه في القدرات النفس حركية بدلالة اختبارات منظومه فيينا (Vienna test system) وتطور مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبات الكرة الطائرة قيد الدراسة (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية)، ان استخدام التقنيات الحديثة كمنظومة فيينا (Vienna test system) ، ساعدت في الحصول على النتائج الدقيقة والحقيقية لمتغيرات الدراسة التي كان من الصعب قياسها بنفس الدقة والمصدقية باستخدام الوسائل التقليدية وكانت أهم التوصيات إستخدام البرنامج التدريبي المقترح " التمرينات النوعية" والتي تسهم في تحسين القدرات النفس حركية بدلالة اختبارات منظومه فيينا (Vienna test system) الخاصة بمهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) قيد الدراسة ، أستخدام البرنامج التدريبي المقترح " التمرينات النوعية" لتحسين مهارة الضربة الهجومية (الضربة الساحقة – الضربة الخلفية) قيد الدراسة،استخدام منظومة فيينا (Vienna test System) والمعنية بالفحص والقياس والتشخيص عند إجراء أي قياس للقدرات النفس حركية ، وذلك لأنها تعطي نتائج صحيحة ودقيقة وتعمل على تشخيص كل حالات الضعف للاعبات من خلال المعلومات التي تظهر في النهاية على شكل بيانات وجداول ورسوم بيانية خاصة عن حالة كل لاعبة ، إجراء إختبارات دورية على اللاعبات وعلى فترات منتظمة وفق منظومة فيينا(Vienna test System) للقياس والفحص والتشخيص، لمعرفة مستوى أداء اللاعبات في القدرات النفس حركية من اجل تطوير البرامج التدريبية لديهم ،ضرورة استخدام التقنيات الحديثة عند القيام بإجراء أي إختبارات نفسية وذلك لأنها تنسم بالدقة والمصدقية وتعطي نتائج حقيقية ودقيقة ولمموسة، بدلا من استخدام الوسائل التقليدية المعروفة والمتبعة في السابق ، والتي لا تعطي نفس الدقة والمصدقية التي تعطيها التقنيات الحديثة،إجراء دراسات أخرى لمعرفة تأثير أشكال مختلفة من التمرينات البدنية على القدرات النفس حركية الأخرى ومهارات أخرى ومراحل عمرية مختلفة للاعبات الكرة الطائرة

The research aims to identify the impact of qualitative exercises on some psychomotor abilities as a function of the Vienna system and the level of performance of the attack skill of the volleyball players, the research sample was chosen intentionally by the team of the Faculty of Physical Education for Girls Volleyball and participating in the championships of specialized colleges and universities, where the total number of the sample 12 players) registered within the teams of Smouha Sports Club and Aljyad Club, the researcher used the experimental method of experimental design of one group with tribal measurements to fit the nature of the nature, and the researcher designed a qualitative exercise program Training for (12) weeks, by (4) training units per week, the most important results of the research group achieved a superiority in the telemetry measurements of the tribal measurements in the psychomotor abilities in terms of tests Vienna system (Vienna test system) and the development of the performance level of attack skill of the volleyball players Under the study (overwhelming blow - backhand), the use of modern techniques such as the Vienna test system, helped to obtain accurate and real results of the study variables that were difficult to measure with the same accuracy and credibility using traditional means and the most important recommendations using the program The proposed training "qualitative exercises", which contribute to the improvement of psychomotor abilities as a function of the Vienna system tests (Vienna test system) for the skill of the attack strike (overwhelming - back strike) under study, the use of the proposed training program "qualitative exercises" to improve the skill of the attack strike (strike Overwhelming - backhand (under study, the use of the Vienna test system) for testing, measurement and diagnosis when conducting any measurement of psychomotor capabilities, because it gives accurate and accurate results and works to diagnose all weaknesses of the players through the information shown in the In the form of data, tables and special graphs on the status of each player, conduct periodic tests on the players and at regular intervals according to the Vienna test system for measurement, examination and diagnosis, to know the level of performance of players in the psychomotor abilities in order to develop their training programs, the need to use Modern techniques when conducting any psychological tests because they are accurate and credible and give real, accurate and tangible results, instead of using traditional methods known and followed in the past, which do not give the same accuracy and credibility as given by modern techniques, conduct other studies The effect of different forms of physical exercise on the capacity of self-mobility and other skills and other stages of different age players for volleyball.