

## تأثير استخدام تمارين الرشاقة الخاصه والدقة علي اداء مهارة حائط الصد لناشئ الكرة الطائرة

م.د/ أحمد رفعت محمد ربه

أ.م.د/ أحمد محمد علي فرج

مدرس بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية

### مقدمة البحث :

أدى التطور الكبير في لعبة الكرة الطائرة إلى استحداث أساليب مهارية حديثة في مجابهة الفريق المنافس لقناعتها أن هذه الأساليب المهارية لا تقل أهمية عن اللياقة البدنية التي يجب أن يتم إتقانها بدرجة كبيرة وعالية لكي تسهل على اللاعب أو الفريق معرفة الجوانب الخطئية سواء كانت هجومية أو دفاعية ، وهذا التطور المهاري جاء عن طريق استخدام الطرق العلمية الحديثة في القياس وتحليل الأداء الفني الذي يؤديه اللاعبون خلال فترة التدريب ، حيث تم استحداث الأجهزة الحديثة في التصوير ، وكذلك جهاز الكمبيوتر الذي أصبح له أهمية كبيرة في عملية تحليل الأداء المهاري للاعبين.

والكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي لها خصائصها ومميزاتها التي تميزها عن باقي الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى، سواء كانت تلك الاختلافات في الجوانب المهارية او البدنية، وان من مميزات هذه اللعبة أداء حركات سريعة ومفاجئة وذات شدة عالية وأخرى متوسطة الشدة، وبما أن الأداء الحديث الذي استحدثته التعديلات الجديدة لقانون اللعبة يحتاج إلى متطلبات وظيفية وصحية، فذلك أصبح من الضروري التعرف على ما يحتاجه لاعب الكرة الطائرة خلال أدائه البدني في التدريب والمباريات حتى يتمكن من الارتقاء إلى أعلى المستويات، حيث تعد إحدى المتطلبات الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الحديث لرفع مستوى الأداء المهاري، وذلك ان جميع اللاعبين في الملعب وعلى اختلاف تخصصاتهم مسؤولين عن أداء واجباتهم سواء كان في الدفاع والهجوم أو التنقل في جميع مراكز الملعب ، وبشكل مستمر ابتداء من وقت الإحماء وحتى آخر نقطة يسجلها الفريق.

ويعتبر الدفاع أساس الهجوم حيث يتم الإعداد للهجوم من خلال الدفاع المنظم القوى، والذي يتمثل في إختيار التشكيلات الدفاعية المناسبة والتي تتمثل في (تشكيلات التغطية خلف حائط الصد – والتغطية على الضارب – والدفاع عن الكرات الحرة ) لهجوم المنافس لمحاولة إيقاف هجوم المنافس ومن ثم بناء هجوم قوى للفريق . كما يعد الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية ضد الضربات الهجومية القوية في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد وضربات الخداع ، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه، كما يعتبر أسلوب الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة لتطلبها مستوى عال من الرشاقة، والقوة ، والقدرة ورد الفعل ، والتركيز لفترة طويلة والتحمل والجرأ والشجاعة في إستخدام الجسم عند الدرجات والطيران والغطس لإنقاذ الكرات البعيدة، كما يستعمل التمير من أعلى كوسيله للدفاع عن الملعب للكرات الضعيفه القادمه من المنافس ( ١٥٠ : ٥).

وتعتبر الاساليب والخطط الدفاعية هي الوسيلة لصد هجوم الفريق المنافس ، إذ أن الدفاع في الكرة الطائرة يعتمد على تكوين خطوط دفاعيه : الخط الأول هو حائط الصد لايقاف الضربات الساحقه من عبور الشبكة – الخط الثاني الدفاع المنخفض خلف الصد وهو يحاول التقاط الكرات التي تمر من حائط الصد أو التي تصطدم به . ( ٢٦ : ٢٥ – ٢٩ )

ويعتمد الهجوم الناجح على دفاع منظم قوى يتأسس هذا الدفاع على إتجاه الكرة المعدة من الفريق الأخر والتي على أساسها يتم تحرك حائط الصد، والذي يعتبر خط الدفاع الأول على الشبكة في إتجاه المهاجم ، ويتميز الدفاع عن الملعب بأسس لا بد أن يتبعها اللاعب المدافع حول الملعب على الخطوط الخلفية والجانبية، بحيث لايتخذ موقع خلف حائط الصد ولا يكون داخل حائط الصد إلى جانب إتخاذ موقعه حسب غلق حائط الصد لجزء الملعب. (٢٨ : ١٥٣) ، ( ٧ : ٥٥ )

والعمل المشترك الجيد بين لاعبي الصد والدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية يمكن أن يثمر عن عمل ناجح ضد الضرب الهجومي أو الخداع الذي ربما قد يقوم به المنافس ، وهناك ثلاث مهام للاعبين يجب أن تحدد عند الدفاع عن الملعب وهي :

- القيام بالصد .
- الدفاع عن الكرات السهلة المسقطة خلف حائط الصد .
- الدفاع عن الضربات الهجومية الطويلة في آخر الملعب خلف حائط الصد أو خلف مدافع الكرات السهلة ومن أمثلة تشكيلات التغطية خلف الصد ما يلي :
- تشكيل (٣-٢-١)، وتشكيل (٢-٣-١) عند حائط الصد الفردي.
- تشكيل (٢-٢-٢)، تشكيل (٣-١-٢)، تشكيل (١-٣-٢)، تشكيل (٤-٠-٢) عند حائط الصد الزوجي.
- تشكيل (٢-١-٣)، تشكيل (١-٢-٣)، تشكيل (٣-٠-٣) عند حائط الصد الثلاثي (٢٢٧: ١٣، ٢٢٨، ٢٢٩)

ويؤكد أيضاً عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) إلى أن النشاط الرياضي في جوهره يعتمد على إعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمني والمكاني عند الأداء الحركي وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية والحركية لذا يجب معرفة مدي الحاجة إلى هذه القدرات وغالباً ما تتسبب إحدى هذه القدرات عن الاخرى وهذا يعنى وجود القدرات البدنية والحركية الأخرى ولكن بنسب الاحتياج إليها بل ويختلف مقدار الاحتياج للقدرات البدنية في الأداء للحركة الواحدة الهادفة باختلاف واجبات أعضاء الجسم في هذا الأداء. (١٠: ١٢٧، ١٢٨)

ويرى أحمد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦م) علي أن الرياضي لا يمكن أن يحقق مستوي عالياً من الأداء والإتقان دون أن تتوفر لديه مجموعة من القدرات البدنية اللازمة لهذا النشاط فهي تعتبر العامل الحاسم في وصوله إلي المستويات الرياضية العليا. (٣: ٨٥)

وفي هذا الصدد يشير أيضاً عويس الجبالي (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس. (١٥: ٣٤٣)

يتفق كل من محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ١٩٩٤م ، محمد صبحي حسنين ١٩٩٥م وأبو العلا أحمد عبد الفتاح ١٩٩٧م علي أن الرشاقة تعنى " القدرة علي تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه علي الأرض أو في الهواء ". (١٧: ٢٧٧)، (١٨: ٣٦١)، (١: ٢١٨)

ويتفق كلا من علي البيك (١٩٩٢)، ديفيد ميلر David Miller (١٩٩٤)، عادل عبد البصير (١٩٩٩)، عبد العزيز النمرو ناريمان الخطيب (٢٠٠٠)، محمد خليل (٢٠٠٠)، أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) في تعريفهم للرشاقة من حيث المضمون علي أنها القدرة علي سرعة تعديل الأداء الحركي الذي يتطلب تغيير وضع الجسم واتجاهه بسرعة وكفاءة علي الأرض أو في الهواء بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (١١: ١٢٩) (٢٧: ١٤٩) (٦: ٢٧٧) (٨: ٣٦١) (١٦: ١١١) (٤: ٢١٢) (١٠: ١١٢)

ويشير توماس بيثيل Thomas Baechel (١٩٩٤ م) ومفتى إبراهيم (١٩٩٨ م) أن الرشاقة تعنى المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح . (٢٩ : ٢٤٨) (٢٤ : ١٥٧)

ويشير محمد صبحى حسانين واحمد كسرى معانى (١٩٩٨) إلى أن هناك شبه اتفاق بين علماء الدول الشرقية على أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن وسرعة رد الفعل الحركي والتوافق، وأنها من أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدراً عالياً من التحكم بالإضافة للسرعة والتكامل في أدائها. (١٩ : ١٢٩)

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن لاعب الكرة الطائرة ينفذ حائط الصد أثناء المنافسات العليا بين 200 - 170 مرة وهذا يتطلب جهد كبير من اللاعبين (٢٥)

وتظهر أهمية تطوير حائط الصد لما له من أهمية من الناحية الهجومية والدفاعية في مجال الكرة الطائرة، إذ أن الكرة التي تسقط في ميدان الخصم تتسم بالطابع الهجومي، وأما الكرة التي ترتد من الحائط إلى ملعب اللاعب تتسم بالطابع الدفاعي لذلك تم تصنيفه بالهجومي والدفاعي. ويساهم حائط الصد في التغطية الأولية ضد الضرب الساحق ويقفل من خطورته، إذ يسمح للاعبين بمتابعة اللعب، ويؤثر سلباً على عطاء الفريق المنافس، يتيح فرصة لخط الدفاع في التركيز والاستمرارية بالدفاع المنطقية. (٩)

#### إجراءات البحث :

#### هدف البحث :

يتحدد الهدف الأساسي من هذا البحث في التعرف علي:- "تأثير استخدام تمارين الرشاقة الخاصة والدقة على مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي لناشئ الكرة الطائرة " والذى يسعى الباحثان الى تحقيقه من خلال التعرف على :

- تأثير البرنامج المقترح على مستوى الرشاقة الخاصة لعينة البحث .
- تأثير البرنامج المقترح على مستوى الدقة لعينة البحث .
- تأثير البرنامج المقترح على أداء حائط الصد لعينة البحث .

#### فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مستوى الرشاقة الخاصة والدقة ومستوى أداء مهارة حائط الصد لناشئ الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي .

#### منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعه الواحد  
مجالات البحث.

١- المجال البشرى : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٢) من ناشئ للكرة الطائرة

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث قبل التجربة ن = ١٣

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
	بالبدرجات	لف حول المحور الطولي					
المتغيرات البدنية	بالبدرجات	لف حول المحور الطولي	١١.٥٤-	٢٠.٠٠-	٢٣.٠٤	٠.٤١	٠.٨٠-
	بالبدرجات	مقعد سويدي رشاقه	٤.٦٠	٤.٧٤	٠.٣٣	٠.٢٤-	١.٣٥-
	تكرار	رمى الكرة بدقة	٩.١٥	٩.٠٠	٣.٠٥	٠.٢٢	١.١٩
	تكرار	اختبار العصي توافق	٤.٤٦	٥.٠٠	٣.١٨	٠.٤٤	٠.١٦-
المهارى	درجات	حائط الصد مهاري	٢١.٣١	١٩.٠٠	٣.١٥	١.٠٥	٠.٢٢-

يتضح من جدول ( ١ ) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٢٤ إلى ١.٠٥) ، مما يؤكد إعتدالية البيانات الخاصة بالمتغيرات قبل التجربة .

المجال المكانى :

تم إجراء الدراسة الأساسية فى صالة الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية

المجال الزمنى :

جدول رقم (٢) : التوزيع الزمنى لتطبيق الدراسة الاساسية

التاريخ		الدراسة
من	إلى	
٢٠١٩ / ١٠ / ١ م		القياسات القبليه
٢٠١٩ / ١٢ / ٥ م	٢٠١٩ / ١٠ / ٥ م	التجربة الاساسية
٢٠١٩ / ١٢ / ١٠	٢٠١٩ / ١٢ / ٦	القياسات البعديه واستخراج النتائج

أدوات البحث :

- شريط قياس ، بالمتر .
- ملعب كرة طائرة قانوني بمشتملاته ( شبكة - قوائم - شرائط - عصا هوائية ) .
- كرات طائرة .
- عصي - مقاعد سويدية .

## الدراسة الأساسية :

### خطوات إجراء الدراسة :-

- قام الباحثان بتحديد المنهج المستخدم في البحث وتحديد العينة المناسبة وتجهيز واعداد الادوات والاجهزة التي ستستخدم في البحث وتجهيز المكان الذي سيتم فيه تنفيذ البرنامج وتحديد الاختبارات البدنية الصفات البدنية قيد البحث والاختبارات المهارية قام الباحثان بالاتي :-
- تم تنفيذ القياسات البنينة لعينة البحث
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي والذي اشتمل على ٨ أسابيع تدريبية بواقع ٢٤ وحدة تدريبية بواقع ٣ وحدات في الاسبوع
- تم عمل القياسات البعدية لعينة البحث
- تم عمل المعاملات الاحصائية المناسبة واستخراج النتائج وكتابة التوصيات

### المعالجات الاحصائية :

تم استخدام برنامج SPSS 16.0 في حساب المعالجات الاحصائية للبحث .

١- المتوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الألتواء

٤- معامل التقلطح

٥- معامل الاختلاف

٦- ارتباط بيرسون

عرض النتائج :

جدول ( ٣ )  
يوضح اختبار "ت" الفروق لمتغيرات البحث قبل وبعد التجربة  
ن = ١٣

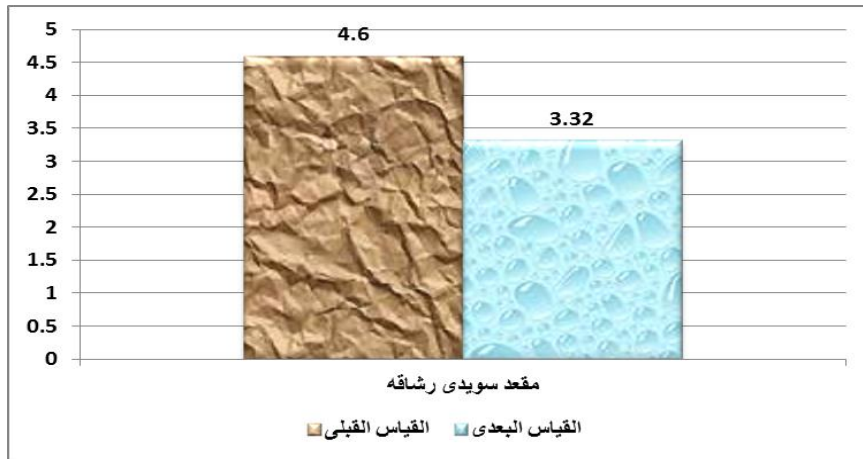
نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		بعد التجربة		قبل التجربة		الدلالات الاحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٧٠.٠٠%	١.٣٤	٢١.٧٥	٨.٠٨	٦.٢٥	٣.٤٦-	٢٣.٠٤	١١.٥٤-	بالدرجات	لف حول المحور الطولى
٢٧.٨٠%	*١٣.٤٣	٠.٣٤	١.٢٨	٠.٢١	٣.٣٢	٠.٣٣	٤.٦٠	بالتائية	مقعد سويدى رشاقه
٤٧.٠٦%	*٤.٧٤	٣.٢٨	٤.٣١	٢.٣٠	١٣.٤٦	٣.٠٥	٩.١٥	تكرار	رمى الكرة دقة
٦٧.٢٤%	*٣.٩٥	٢.٧٤	٣.٠٠	٣.٥٠	٧.٤٦	٣.١٨	٤.٤٦	تكرار	اختبار العصى توافق
٦٠.٦٥%	*١٢.٠٧	٣.٨٦	١٢.٩٢	٤.٤٨	٣٤.٢٣	٣.١٥	٢١.٣١	درجات	حائط الصد مهارى

\* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.١٨)

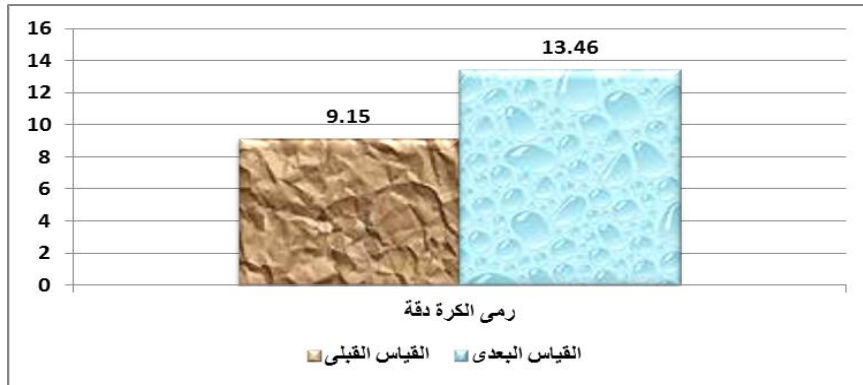
يتضح من الجدول رقم ( ٣ ) والشكل البياني رقم ( ١ ) الخاص باختبار "ت" الفروق لمتغيرات البحث قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٨) في جميع المتغيرات البدنية والمهارية فيما عدا لف حول المحور الطولى بينما تراوحت نسبة التحسن في جميع متغيرات البحث ما بين (٢٧.٨٠% إلى ٧٠.٠٠%) .



الدوران حول المحور الطولي

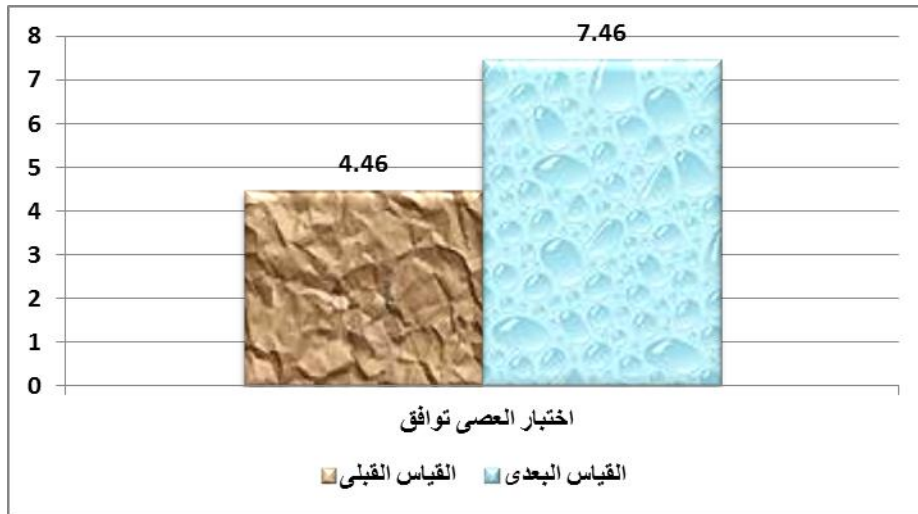


مقعد سويدي رشاقه

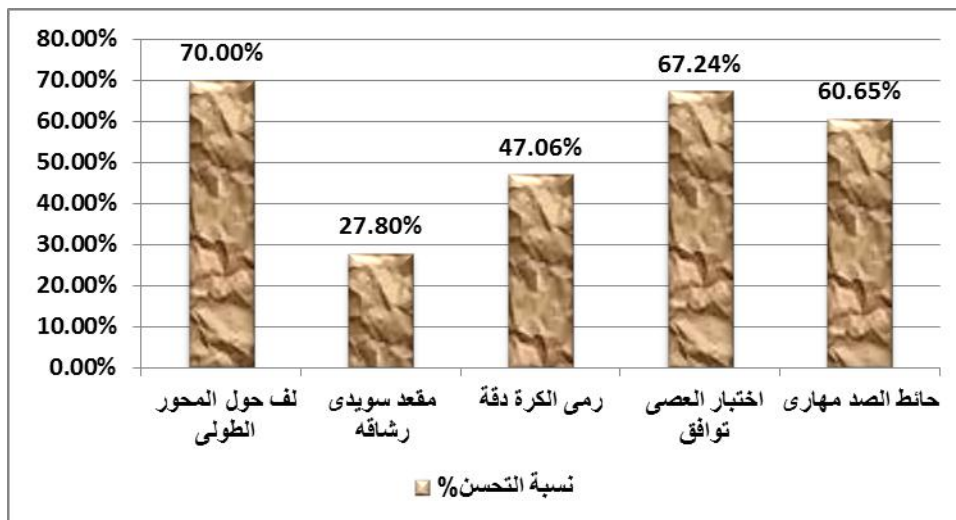


رمى الكرة دقة

شكل بياني ( ١ ) يوضح متوسطات القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث قبل وبعد التجربة



تابع شكل بياني ( ١ ) يوضح متوسطات القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث قبل وبعد التجربة



شكل بياني ( ٢ ) يوضح نسب التحسن لمتغيرات البحث قبل وبعد التجربة

## مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدول رقم ( ٣ ) والشكل البياني رقم ( ١ ) الخاص باختبار "ت" الفروق لمتغيرات البحث قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٨) في جميع المتغيرات البدنية والمهارية فيما عدا لف حول المحور الطولى بينما تراوحت نسبة التحسن في جميع متغيرات البحث ما بين (٢٧.٨٠% إلى ٧٠.٠٠%).

يعزو الباحثان هذه النتائج الى تأثير البرنامج المقترح والذي اشتمل على تمارين للرشاقة الخاصة وتمارين للدقة وتلك الصفات البدنية هي من متطلبات مهارة حائط الصد والتي تعتمد على الوثب وتغير اتجاهات الجسم والتحرك في اتجاهات مختلفة على طول الشبكة وأيضا عنصر الدقة المهم جدا في دقة توجيه أيدي حائط الصد في الاتجاه الصحيح ومحاولة لمس الكرة في المكان الصحيح وبالطريقة الصحيحة والتي من شأنها تحقيق الهدف المنشود من المهارة وهي محاولة إحراز نقطة وفي نفس الوقت ان لم يستطع منع المنافس من احراز النقطة وأيضا دقة الوثب مع اللاعب الاخر القائم بالصد والتوقيت المناسب ودقة تحريك الايدي في الاتجاه الصحيح على الكرة وذلك حسب ارتفاع الكرة المضروبة

يذكر محمد صبحي عن "نورماند جبونيت" أن مباراة الكرة الطائرة ليست محددة بوقت "limit time" لذلك متطلباتها عالية من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي كما أكد "أيشن" عام ١٩٧٩ على أهمية التوافق العضلي العصبي، ومجرد ضيق مساحة ملعب الكرة الطائرة يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه. كما أن إحراز النقاط يبرز أهمية مكون الدقة في الإرسال والإعداد والضرب، والأداء يتطلب المرونة لإنجاز المهارات إلى أقصى مدى لها. وهكذا الأمر مع باقي مكونات اللياقة البدنية مثل التحكم الحسي الحركي والقابلية للتعلم الحركي والتوازن. (٢١ : ١٩ - ٢١)

ويشير "هارا" إلى ان الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية) والقدرة الحركية، ويتفق مع هرنز "في أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية ١- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة ٢- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية ٣- سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة. (٢٠ : ١٢٩)

ويؤكد هذا ما ذكره عبد الفتاح ٢٠٠٣ ان التمتع بكفاءة بدنية تمكن اللاعب من القيام بمهامه بأقصى شدة مع الاقتصاد بالجهد المبذول وإن لعبة الكرة الطائرة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك القدرات الحركية الخاصة وخاصة القوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والتحمل العضلي (٢)

و تنمية وقياس اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والمداومة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق وسرعة رد الفعل ، وهي قدرات عديدة ومتنوعة وهامة، والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا. (٢١ : ١٩)

ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) أن الرشاقة تتمتع بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية؛ إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى، بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، فهي تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي، كما أنها عادة ما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي المهارية وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة القوة العضلية والتحمل، كما أنها تعتبر أساساً مهماً لتحسين المهارات الحركية (١٠ : ٢١١)

ويضيف "علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠١) " أن اللاعب يحتاج إلى الرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في جميع الألعاب الجماعية، لذلك فإن التدريبات الخاصة بهذه الصفة تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية (١٢ : ٤٠٠)



ويشير " محمد صبحي حسانين ,حمدي عبد المنعم ) 1997 ( "إلى أنه نظراً لضيق مساحة ملعب الكرة الطائرة بالمقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى؛ فإن الأمر يتطلب من ممارسي هذه اللعبة قدراً كبيراً من الرشاقة ,حيث يتطلب الأمر تغيير الاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة فائقة تعادل الأداء السريع والخاطف الذي تتصف به رياضة الكرة الطائرة .( ٢٣ : ٢١٤ )

كما يرجع هذا التقدم الي ان طبيعة رياضة الكرة الطائرة وما تتضمنه من الأداءات التي تتطلب صفة الرشاقة والتوافق بين أجزاء الجسم إضافة الي الانتظام في التدريب والمنافسة بين اللاعبين لتقديم أفضل أداء مما أدى بدوره في تحسين المتغيرات قيد البحث. (٢٢)

### الاستخلاصات :

في حدود الهدف العام من البحث والإجابة على التساؤلات الخاصة بالبحث وفي حدود عينة البحث ومن خلال إجراءات البحث والبرنامج التعليمي المقترح وعرض ومناقشة النتائج المستخلصة من البحث إستنتج الباحثان أن :

البرنامج التدريبي قيد البحث أدى إلى

- ١- الإرتقاء بجميع متغيرات البحث .
- ٢- تحسن مستوى أداء مهارة حائط الصد لعينة البحث .
- ٣- تحسن مستوى عنصر الرشاقة الخاصة لعينة البحث .
- ٤- تحسن مستوى عنصر الدقة لعينة البحث .

### التوصيات

في حدود ما أشتمل عليه البحث من إجراءات يوصى الباحثان بما يلي :

- استخدام نتائج البحث في التدريب على مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.
- الاهتمام بالتدريب على الرشاقة الخاصة والدقة لما لهما من عظيم التأثير في تعليم مهارة حائط الصد للناشئين .
- اجراء المزيد من الأبحاث العلمية المبنية على أساس علمي في مجال القدرات البدنية المرتبطة بمهارة حائط الصد وباقي مهارات الكرة الطائرة .

## المراجع العربية :

- | م  | اسم المؤلف                               | اسم المرجع  |
|----|--|---|
| ١  | أبو العلا أحمد عبد الفتاح                | التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.  |
| ٢  | أبو العلا أحمد عبد الفتاح                | فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٣م  |
| ٣  | احمد محمد خاطر، على فهمى البيك           | القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٦م   |
| ٤  | أمر الله احمد البساطى                    | أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م  |
| ٥  | السيد عبد المقصود                        | نظريات الحركة مطبعة الشباب الحر ومكتباتها القاهرة. (١٩٨٦م)  |
| ٦  | عادل عبد البصير على                      | التدريب الرياضى التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م   |
| ٧  | عبد العاطى عبد الفتاح السيد              | برنامج تدريبي لناشئ الكرة الطائرة على تنمية بعض الاداءات المهارية المستخلصه من تحليل مباريات كأس العالم ١٩٩٥م ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس. (١٩٩٨م)                          |
| ٨  | عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب         | الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، دار الأساتذة للكتاب الرياضى، الجيزة، ٢٠٠٠م.  |
| ٩  | عبد السلام جابر حسين ومحمد عادل الهنداوى | أثر تدريبات تحمل القوة وبعض المتغيرات الفسيولوجية في تحسين الطويلة اللاهوائية السعة ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة مؤتم للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد السابع والعشرون، العدد السابع، 2012 م |
| ١٠ | عصام الدين عبد الخالق مصطفى              | التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.  |
| ١١ | على فهمى البيك                           | أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية، ١٩٩٢م.   |
| ١٢ | على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد  | المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية( تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية-نظريات وتطبيقات )، منشأة المعارف، الإسكندرية 2001 م،   |
| ١٣ | على مصطفى طه                             | الكرة الطائرة (تاريخ وتعليم وتدريب وتحليل وقانون) الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م   |
| ١٤ | علي مصطفى نور                            | تأثير التمرينات بالأجهزة في تحسين بعض القدرات التوافقية كدالة للتنبؤ بمستوي اداء الجمل الحركية لطلاب كلية التربية الرياضية ٢٠١٩م  |
| ١٥ | عويس الجبالي                             | التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار G.M.S للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠١م  |
| ١٦ | محمد السيد خليل                          | الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م  |

- ١٧ محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٤م.  
رضوان
- ١٨ محمد صبحي حسنين أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٩ محمد صبحى حسنين، احمد كسرى موسوعه التدريب الرياضى التطبيقى مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م  
معانى
- ٢٠ محمد صبحي حسنين، احمد كسرى موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي "مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م  
معاني
- ٢١ محمد صبحي حسنين الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس للتقويم، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٥م، ص، ١٩.
- ٢٢ محمد محمود رجائي تدريبات السلم كوسيلة تدريبية لتحسين الرشاقة الخاصة والتوافق للاعبى الكرة الطائرة المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ٢٠١٦م
- ٢٣ محمد صبحى حسنين الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدنى - مهارى - معرفى - نفسى - تحليلى ) مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م  
حمدى عبد المنعم أحمد ١٩٩٧
- ٢٤ مفتى ابراهيم حماد التدريب الرياضى الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

#### المراجع الأجنبية :

- 25 Belev, A.B; (2001). Volleyball and physical education, Moscow.  
Jeleznek, U.D;  
Kashticov, V.V
- 26 Cathy george . Blocking and how to read hitter coaching volleyball dec , / jan 1992
- 27 David K. Miller Measurement by The Physical Educator : Why and How, Second Edition, Wm.C, Brown Communication Inc Publisher, USA, 1994.
- 28 Mary wise; Volley ball drills for champions , human kinetics , Florida U.S.A. (1999)
- 29 Thomas, R.Baechle, : Essentials of strength training and association (u.s.), 1994  
conditioning,  
National strength &  
conditioning EdD,  
Cscs

## تأثير استخدام تمارين الرشاقة الخاصه والدقة علي اداء مهارة حائط الصد لناشئ الكرة الطائرة

أ.م.د/ أحمد محم علي فرج .

م.د/ أحمد رفعت محمد ريه

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية

مدرس بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية

**ملخص البحث:** تهدف الدراسة الي التعرف على تأثير استخدام تمارين الرشاقة الخاصة والدقة على مستوى أداء مهارة حائط الصد لناشئ الكرة الطائرة . تكونت عينة الدراسة من ١٢ لاعب كرة طائرة تحت ١٧ سنة وكانت مدة الدراسة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الاسبوع بإجمالى عدد وحدات ٢٤ وحدة تدريبية وتم عمل قياسات قبلية ثم فى نهاية البرنامج تم عمل القياسات البعديه . أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي فى اختبارات الرشاقة الخاصة والدقة ومستوى الاداء المهارى لمهارة حائط الصد .

**الكلمات المفتاحية :** الرشاقة الخاصة – مهارة حائط الصد .

### *The effect of using special agility and accuracy exercises on the performance of the blocking skill of the volleyball junior player.*

The study aims to identify the effect of using special agility exercises and accuracy on the level of performance of the barrier skill of volleyball junior. The study sample consisted of 12 volleyball players under 17 years of age and the duration of the study was 8 weeks, with 3 training units per week, with a total of 24 training units, and pre-measurements were made, and then at the end of the program the dimensional measurements were made. The results showed that there were statistically significant differences in favor of the post-measurement in tests of special agility, accuracy, and the level of skill performance of the blocking skill.