

## "تأثير برنامج تدريبي للرشاقة التفاعلية علي مهارة استقبال الارسال لدى ناشئ الكرة الطائرة "

\* أ.د. سعد الشرييني الشرييني

\*\* أ.د. عمرو سليمان محمد

\*\*\* الباحث حسن صفاء ناجي

---

### المقدمة ومشكلة البحث :

يتميز الأداء الحركي الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة بالتركيب والتعقيد لكونه مركب من أجزاء متداخلة قد تكون متشابهة أو متباينة ، فهي رياضة جماعية مثيرة تتميز بطبيعة خاصة عن سائر ألعاب الكرة الأخرى سواء من حيث طريقة الأداء أو كيفية احتساب النقاط وكذلك عدم ارتباطها بزمن معين ، فهناك تباين في الإيقاع الحركي بها ويتجلى ذلك في التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع ؛ لذا فهي تتطلب مستوى عالياً من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخطية بنجاح

تعتبر الرشاقة التفاعلية أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية حيث استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة المتعارف عليها من قبل المدربين الي نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكل الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي ، أي أن الرشاقة التفاعلية هي القدرة الاكثر تخصصية من الرشاقة فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الانشطة الرياضية .

---

\* أستاذ الكرة الطائرة بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

\*\* أستاذ الميكانيكا الحيوية بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

\*\*\* باحث بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

ويرى الباحثون أن مستوى الأداء يتأثر بمستوى القدرات البدنية فعندما يتوفر للناشئ القدر الكافى من هذه القدرات فكلما زاد مستوى القدرات البدنية والمهارية والخططية ويكون له بالغ الأثر فى مواقف اللعب المتعددة وبالتالي يؤثر فى نتائج المباريات . تساعده على رفع مستوى أداءه ، أى أنها تتناسب طردياً مع مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى

ويؤكد " خالد محمد زيادة " ( ٢٠٠٠ م ) ان الوصول بالناشئين الى اعلى مستوى فى الاداء الجيد فى الكرة الطائرة يتم من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية و المهارات الفنية و الخططية بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق الاداء الافضل فى المتغيرات السابقة وكيفية الاستفادة منها فى المباريات ( ٢ : ٣ ) .

كما أن لعبة الكرة الطائرة تتميز عن غيرها من الانشطة الرياضية الاخرى بالعديد من المتغيرات سواء كانت هذه المتغيرات من حيث مساحة الملعب او زمن او قانون اللعبة وتتغير مراكز اللاعبين تبعاً للمواقف التنافسية او قانون لمس الكرة او سرعة تغير المهارات الفنية بقدرات حركية محددة كذلك طبقاً للمواقف الخططية المفاجئة سواء فى الهجوم او الدفاع كما ان التحسن والارتفاع فى مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة يرتبط بتحسن القدرات الحركية الخاصة بالمكونات أى أن كل حركة يؤديها اللاعبون فى الملعب تتطلب كما ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية . ( ٣ : ١٨ )

وترتبط مهارات الكرة الطائرة بعضها البعض فتكون المهارات داخل الملعب متداخلة ، ويختلف نوع المهارة من مهارات هجومية وأخرى دفاعية وفقاً لهدفها المحقق ( ١ : ١٤ )

ويستخدم المدربون الرياضيون تدريبات الرشاقة التفاعلية لمساعدتهم فى تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوافر

في البرامج التقليدية كالمقاومات والبيومترك وغيرها ، فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهارى وحدوث التكيفات اللازمة . ( ٥ : ٩ )

ونظراً للطبيعة الخاصة للعبة الكرة الطائرة والخصائص التنافسية لها وما يفرضه ذلك من وجوب إكساب اللاعبين بعض الصفات البدنية الخاصة بالمهارات التي تتطلبها مواقف اللعبة المتغيرة ؛ لذا جاءت فكرة البحث في محاولة التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية في لعبة الكرة الطائرة . هذا بالإضافة إلى ندرة الدراسات . على حد علم الباحثان . التي تبحث في تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بوجه عام ولعبة الكرة الطائرة بوجه خاص ؛ الأمر الذي دعا الباحثون إلى إجراء هذا البحث .

#### **هدف البحث :**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج الرشاقة التفاعلية لناشئ الكرة الطائرة ومعرفة تأثيرها على أداء كل من :

- بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .
- بعض المتغيرات المهارية قيد البحث .

#### **فروض البحث :**

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

٢ . توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

٣ . تختلف النسب المئوية لمعدلات التغير بين مجموعات البحث في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

### **المصطلحات المستخدمة في البحث :**

#### **الرشاقة التفاعلية Reactive Agility :**

هي مقدرة الرياضي علي تغيير اتجاه وسرعة الحركة علي الارض أو في الهواء كاستجابة لمثير بصري غير معلوم ( ٥ : ٧٨ )  
هي مقدرة الرياضي علي تغيير جسمه أو أحد أجزائه علي الارض أو في الهواء كاستجابة لمثير بصري في أقل زمن ممكن ( تعريف اجرائي )

#### **تدريبات الرشاقة التفاعلية :**

هي تدريبات تعمل علي تنمية صفة سرعة رد الفعل والتوافق ، تغيير أوضاع الجسم سواء في الأرض أو في الهواء وذلك باستخدام مثيرات تظهر للاعب فجأة ( ٩ : ١٠ ) .

### **الدراسات السابقة :**

#### **أولاً: الدراسات العربية**

١ - دراسة " مروة ناصر سيد " ( ٢٠١٩ ) ( ١٠ ) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة " وأستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة من خلال تصميم مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام

القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة ومن أهم النتائج برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية ساهم بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعبة قيد البحث .

٢- دراسة " محمود حسين محمود " ( ٢٠١٦ ) ( ٩ ) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة " استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة ، وأستخدم الباحث المنهج التدريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة وذلك على عينة قوامها ٢٨ ناشئ تحت سن ١٦ سنة من نادى الشبان المسلمين بمحافظة قنا ومركز شباب مدينة العمال بمحافظة قنا فى موسم تدريبي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ م ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الرشاقة التفاعلية التي طبقت علي المجموعة التجريبية أدت الي تحسن في بنية حركات القدمين البدنية والفنية لناشئي كرة السلة .

٣- دراسة " محمد أبوزيد أمين محمد زرد " ( ٢٠١٤ ) ( ٧ ) بعنوان " برنامج تدريبي للقدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين وتأثيره على بعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة " ، استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين لناشئي الكرة الطائرة و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية (استقبال الارسال- الدفاع عن الملعب- حائط الصد) لناشئي الكره الطائرة للمرحلة السنية تحت (١٥ سنة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي

٤- دراسة " أحمد راضى هاشم اللواتى " (٢٠١٣) (١) بعنوان " برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركى وأثره على مستوى الأداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة " واستهدفت تطوير اداء بعض المهارات الدفاعية (حائط الصد الهجومي - حائط الصد الدفاعى - الدفاع عن الملعب) لدى ناشئي الكرة الطائرة ، ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي

لمجموعة واحدة وأختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية و اشتملت علي ١٢ لاعب من لاعبي الكرة الطائرة بنادى ميت علوان الرياضى ناشئين تحت ١٧ سنة ، وأشارت أهم النتائج تطوير متطلبات التوقع الحركى البدنية و تطوير متطلبات التوقع الحركى الادراكية و تطوير المتطلبات البدنية و الادراكية ادى الى الارتقاء بمستوى حائط الصد الهجومي و الدفاعى ومهارة الدفاع عن الملعب

### ثانيا : الدراسات الأجنبية :

١ . دراسة " أرجونان(11) ( 2015 ) " ( Arjunan ) بعنوان " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية ( الساكيو ) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم " وأستهدفت التعرف تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية ( الساكيو ) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية ، والمجموعة الرابعة مجموعة ضابطة على عينة بلغ قوامها (٦٠) ناشئ كرة القدم في المرحلة الثانوية ، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى (٤) مجموعات قوام كل مجموعة (١٥) ناشئ كرة القدم ، وكان من أهم نتائجها أهم النتائج تفوق مجموعة الساكيو في المتغيرات البدنية قيد البحث (اختبارات السرعة والرشاقة والتحمل العضلي) .

٢ . دراسة " ناجيسواران ( 12 ) ( 2013 ) " ( Nageswaran ) بعنوان " تأثيرات تدريبات الساكيو على السرعة والرشاقة والتوازن لدى اللاعبين الجامعيين " واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثيرات تدريبات الساكيو على السرعة والرشاقة والتوازن لدى اللاعبين الجامعيين واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والمجموعة الثانية ضابطة قامت بأداء البرنامج التقليدي بلغ قوام العينة (٢٤) لاعباً جامعياً من كلية راجا

Rajah's College تتراوح أعمارهم ما بين ١٧ - ٢٣ عام وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في متغيرات السرعة ، والرشاقة والتوازن .

### خطة وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث .

#### عينة البحث :

أختيرت العينة بالطريقة العمدية بنادى الشبان المسلمين بالمنيا وقوامها (٢٠) عشرون لاعب قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وجدول ( ١ ) و ( ٢ ) يوضحا أعتدالية التوزيع والتكافؤ بينهما .

#### جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) والمتغيرات البدنية والمهارية قبل تنفيذ تنفيذ البرنامج ( ن = ١٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	السن	سنة	١٤,٥٠	٠٠,٧٧	١٤,٥٠	٠٠,٨٣	١٤,٥٠	٠٠,٨٣	١٤,٤٤	
٢	الطول	سم	١٦٠,٠٠	٨,٠١	١٦٠,٠٠	١٦١,٨٠	١٦٩,٠٠	١٢٢,٢٠	١,٧٧	
٣	الوزن	كجم	٥٧,٠٠	٨,٩٩	٥٩,٠٠	٥٦,٩٠	٥٨,٠٠	٩,٤٨	٠٠,٣٥	
٤	العمر التدريبي	سنة	١,٤	٠٠,٤٩	١,٥	١,٨	١,٥	١,١٧	٠٠,٧٧	
٥	الخطو الجانبي	ثانية	٢١,٠٠	٤,٠٠	٢٢,٥	١٩,٥	٢٠,٠٠	٣,١١	٠٠,٤٨	
	الاستجابة الحركية	ثانية	٥٣,٢	٤,٢٤	٥٤,٢	٥٠,٤	٥١,٠٠	٢,٩٧	٠٠,٦١	
٦	استقبال الارسال	درجة	١٦,٣	١٧,٥	١٧,٥	١٥,٨	١٦,٠٠	٢,٤٨	٠٠,٢٤	

يتضح من جدول ( ١ ) أن :

- معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية والمهارية ، قد انحصر بين ( ٣ + ، ٣ - ) ، مما يشير إلى اعتدالية التوزيع التكراري قبل تنفيذ البرنامج .

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) والمتغيرات البدنية والمهارية ( ن = ١٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	السن	سنة	١٤,٠٠	٠٠,٧٧	١٤,١	٠٠,٨٣	٠٠,٢٦	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٠,٠٠	٨,٠١	١٦١,٨	١٢,٢٠	٠٠,٣٧	
٣	الوزن	كجم	٥٧,٠٠	٨,٩٩	٥٦,٩	٩,٤٨	٠٠,٠٢	
٤	العمر التدريبي	سنة	١,٤	٠٠,٧٧	١,٨	١,١٧	٠٠,٨٦	
٥	البدنية الخطو الجانبي الاستجابية الحركية	ثانية	٢١,٠٠	٤,٠٠	١٩,٥	٣,١١	٠٠,٨٩	
		ثانية	٥٣,٢	٤,٢٤	٥٠,٤	٢,٩٧	٠٠,٦٢	
٦	المهارية أستقبال الارسال	درجة	١٦,٣	٢,٨٣	١٥,٨	٢,٤٨	٠٠,٤٠	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ٢.٣٠٦ )

يتضح من جدول ( ٢ ) : وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) والمتغيرات البدنية والمهارية مما يشير ذلك إلى تكافؤ المجموعتين .



## وسائل جمع البيانات :

١ . المراجع العربية والأجنبية : قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

٢ . الأدوات و الأجهزة :

ملعب كرة طائرة قانوني . ساعة إيقاف . شريط لاصق ملون . شريط قياس .  
جهاز الريستاميتير لقياس الطول وميزان طبي لقياس الوزن وساعة إيقاف .  
أختبارات البحث :

أ. الاختبارات البدنية (مرفق ١) :

الرشاقة : اختبار الخطو الجانبي ووحدة قياسه الثانية .

رد الفعل : اختبار الاستجابة الحركية لنيلسون ووحدة قياسه الثانية .

ب . الاختبارات المهارية (مرفق ٢) :

اختبار دقة أستقبال الإرسال ووحدة قياسه درجة .

المعاملات العلمية لأختبارات البحث :

أستخدم الباحثون المعاملات العلمية الآتية ( الصدق - الثبات ) وجدول رقم (٣)  
و(٤) يوضحا ذلك :

### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والغير مميزين في الكرة الطائرة

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

( ن = ٢٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	اللاعبين المميزين		اللاعبين غير المميزين		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	البدنية	ثانية	٢٩,٧	٩,٢٦	١٧,١	٣,٣٩	٣,٨٣	دالة
		ثانية	١٠,٦	٣,٣٨	٤,١	٠,٧٠	٥,٦٤	دالة
٢	المهارية	درجة	١٤,٥	٣,٣٢	٦,٩	٠,٧٠	٦,٧١	دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول ( ٣ ) أن :

هناك فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والمبتدئين فى الكرة الطائرة فى الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث أن قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ( ٢.١٠١ ) أقل من قيمة " ت " المحسوبة ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات فى التمييز بين المجموعات المختلفة ، وهذا يؤكد صدقها .

#### جدول ( ٤ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والصدق الذاتي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

( ن = ١٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
			ع	م	ع	م		
١	الخطو الجانبي	ثانية	٤,١٠	١٨,٥	٤,٨٢	١٨,٣	٠٠,٩٦	٠٠,٩٧٩
	الاستجابة الحركية	ثانية	٢,٦٨	٤١,٨	٤,٢٢	٤٣,٦	٠٠,٨٧	٠٠,٩٣٢
٢	أستقبال الارسال	درجة	١,٧٦	١٤,٩	٣,٥٥	١٩,٣	٠٠,٨٦	٠٠,٩٢٧

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من الجدول ( ٤ ) أن :

- معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ( ٨٧,٠٠ : ٩٦,٠٠ ) وهى معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات الاختبارات .
- معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ( ٩٣٢,٠٠ : ٩٧٩,٠٠ ) وهى معاملات ارتباط دالة مما يدل على صدق تلك الاختبارات .
- معاملات الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين ( ٨٦,٠٠ : ٨٧,٠٠ ) وهى معاملات ارتباط دالة مما يشير إلى ثبات الاختبار .
- معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين ( ٩٢٧,٠٠ : ٩٣٢,٠٠ ) وهى معاملات ارتباط دالة مما يشير إلى صدق تلك الاختبار .

ج . برنامج الرشاقة التفاعلية :

المدة الزمنية للبرنامج التدريبي (مرفق ٣) :

١- مدة البرنامج ١٢ أسبوع ( اعداد عام ٤ أسابيع - اعداد خاص ٥

أسابيع - اعداد ماقبل منافسات ٣ أسابيع )

٢- عدد الوحدات التدريبية ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا ليكون إجمالي

وحدات التدريب ٣٦ وحدة تدريبية خلال فترة الاعداد .

٣- تم تحديد الحمل الاقصى ١٢٠ق ، الحمل العالي ٩٠ق ، الحمل

المتوسط ٦٠ق

### خطوات تنفيذ البحث

أ . القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة لكلا المجموعتين " التجريبية - الضابطة " لجميع

المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠١٨/٧/١٨م إلى ٢٠١٨/٧/٢١م .

ب . تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي للرشاقة التفاعلية في الفترة من ٢٠١٨ / ٧ / ٢٥م

حتى ٢٠١٨ / ١٠ / ١٨م حيث بلغت مدة ١٢ أسبوعاً بواقع ٣ وحدات تدريبية

أسبوعياً .

ج . القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية لكلا المجموعتين " التجريبية - الضابطة " لجميع

المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠١٨ / ١٠ / ١٩م إلى ٢٠١٨ / ١٠ / ٢١م .

### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

تم استخلاص نتائج البحث باستخدام برنامج " Spss " لمعالجة البيانات

بالأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي-الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار(ت)

**عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:**

**جدول ( ٥ )**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية ( ن = ١٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي ١م	القياس البعدي ٢م	متوسط الفروق م ف	انحرافات الفروق ح ف	مربع الانحراف ح ٢ ف	قيمة " ت "	نسبة التحسن %
	الاستجابة الحركية	ثانية	٥٣,٢	٨٤,٠٠	- ٣٠,٨٠	٦١٦-	٣٨٥٤٥,٢	١٢ ١٤	٥٧,٨٩ %
٢	المهارية	درجة	١٧,٢	٢٥,٠٠	٧,٨٠-	١٥٦-	٢٤٦١,٢٠	١٥ ١٤	٤٥,٣٥ %

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ١.٨٣٣

يتضح من جدول ( ٥ ) أن :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .

**جدول (٦)**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة ( ن = ١٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي ١م	القياس البعدي ٢م	متوسط الفروق م ف	انحرافات الفروق ح ف	مربع الانحراف ح ٢ ف	قيمة " ت "	نسبة التحسن %
	الاستجابة الحركية	ثانية	٥٠,٤	٦٣,٤	- ١٣,٠٠	٢٦٠-	٦٨٨٠	١١ ١٤	٢٥,٧٩ %
٢	المهارية	درجة	١٦,٦	٢١,٤	٤,٨٠-	٩٦-	٩٢٣,٢	٢٢ ١٤	٢٨,٩١ %

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ١.٨٣٣  
 يتضح من جدول ( ٦ ) أن :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .

### جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن ( ن = ١٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة " ت "	نسبة التحسن %
			ع	م	ع	م		
١	الخطو الجانبي	ثانية	٤,٠٥	٢٧,٣	٢٣,٠٠	٣,٠٣	٣,٠٦	١٥,٧٥%
	الاستجابة الحركية	ثانية	٧,٢٧	٨٤,٠٠	٦٣,٤	٣,٤٧	٩,٢٢	٢٤,٥٢%
٢	المهارة	درجة	٣,٣٥	٢٥,٠٠	٢١,٤	٢,١١	٣,٢٨	١٤,٤%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٢.١٠١  
 يتضح من جدول ( ٧ ) أن :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .

### تفسير النتائج ومناقشتها :

أفادت المشاهدات العلمية السابقة في جدول (٥) إلى أن استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت الى تطوير الإدراك بقدر كبير من سرعة ودقة في

استقبال المعلومات من الوسط الخارجي وقدر كبير فى اتخاذ القرار والذي يتطلب سرعة استدعاء القرارات الصحيحة وقدر كبير من التوقع الحركي والذي يتوفر من خلال عمليات تحليل مواقف اللعب أثناء الأداء وسرعة التعامل معها عند التدريب وذلك علي المتغيرات البدنية قيد البحث والتي تم وضعها وفقا للأسلوب العلمي من حيث تقنينها ومراعاة تناسبها مع المستوى البدني للمجموعة التجريبية وهذا ما تؤكده نتائج جدول ( ٥ ) فى أن عناصر اللياقة البدنية المتمثلة فى الاختبارات التى تقيسها قد زادت فى القياس البعدي عن القياس القبلي وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( مروة ناصر سيد ) فى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية لها تأثير ايجابي على الأداء وبالتالي فإن تطوير مستوى القدرات البدنية يلعب دورا مهما عند اكتساب المهارات الحركية ، ومن ناحية أخرى فإن درجة إتقان المهارات الحركية والتي تعبر عن تطوير القدرات البدنية حيث يؤدي التدريب الهادف الى تغير الاشتراطات الخارجية للمهارات لدى اللاعب وعلى هذا فتشترك القدرات البدنية والمهارات الحركية فى تشكيل الأسس التوافقية فى تحقيق المستوى المتطور أثناء الممارسة الرياضية وهذا ما أشار اليه ( عصام عبدالخالق ) .

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة إلى محتوى البرنامج بما يشمله من تدريبات الرشاقة التفاعلية وسرعة الاستجابة والتي تعمل على تنمية وتطوير التوافق الخاص برياضة الكرة الطائرة حيث أن القدرات البدنية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى ، وأن تطوير مستوى القدرات البدنية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب المهارات الحركية .

وأفادت المشاهدات العلمية السابقة فى جدول (٦) إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع بدون تدريبات الرشاقة التفاعلية فهناك تحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية وبالنسبة لتحسن جميع نتائج الاختبارات البدنية الأخرى وذلك نتيجة انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب وكذلك تنفيذ البرنامج

التدريبى (التقليدى) فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية بالإضافة إلى التوزيع الزمنى للأعداد البدنى على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً لأهميته بالنسبة إلى كل عنصر بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التى وضعها المدرب للمجموعة الضابطة والتى استهدفت تنمية المتغيرات البدنية المختلفة وكذلك الاهتمام بتمرينات التقوية العامة والخاصة وكذلك إعطاء تمرينات لتنمية العناصر المختلفة وهذا ما تؤكدته نتائج جدول ( ٦ ) .

. ويعزى الباحثون هذا التحسن إلى التطور الذى حدث فى المتغيرات البدنية حيث أوضحه (كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين) أن النجاح فى أداء أى مهارة تحتاج إلى تنمية صفات بدنية تسهم فى أدائها بصورة مثالية .

كما أفادت المشاهدات العلمية السابقة فى جدول (٧) أن البرنامج التدريبى القترح والمشمول على تدريبات الرشاقة التفاعلية والمطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن وتقدم ملحوظ حيث أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي فيما بينها على العديد من القدرات كالسرعة الحركية التفاعلية وسرعة رد الفعل والرشاقة التفاعلية وغيرها مما يشكل قاعدة أساسية لإتقان الأداء المهارى ، وحيث أن رياضة الكرة الطائرة تحتاج مستوى عالي من التوافق الحركى حتى يستطيع اللاعب تحقيق أفضل مستوى انجاز ، وإذا ما تم تنسيق عمل هذه التدريبات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب لأداء المهارات الحركية ، وعلى هذا تشترك القدرات البدنية والمهارات فى تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى أثناء النشاط الرياضى وهذا ما تؤكدته نتائج جدول ( ٧ ) ويشير له (عصام عبد الخالق) .

كما يرجع الباحثون التحسن بشكل مباشر لاعتماد تلك التدريبات على القدرات كسرعة رد الفعل الاستجابية الحركية والرشاقة وغيرها ، لاحتياج ناشئ

الكرة الطائرة التوافق بين حركات الذراعين والرجلين وتواصل وسرعة الأداء ، وهذا ما يؤكده جدول ( ٧ ) حيث أن نسب التحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة فمثلاً فى اختبار الخطو الجانبي نجد أن نسبة التحسن فى المجموعة التجريبية بلغت (١٥.٧٥%) عن المجموعة الضابطة وهنا نجد التغير الكبير ومدى التحسن الذى حدث للمجموعة التجريبية والتي قامت باستخدام البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية عن المجموعة الضابطة التى قامت باستخدام التدريب التقليدى وهذا ما أشار له (محمد لطفى السيد) .

### **الاستنتاجات :**

فى حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه ، وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١ - ساهم البرنامج التدريبى المشتمل على تدريبات الرشاقة التفاعلية فى تحقيق تحسن فى مستوى الاداء المهارى للعينة قيد البحث فى الكرة الطائرة .
- ٢ - تفوق المجموعة التجريبية والتي أستخدمت البرنامج المقترح المصمم على تدريبات الرشاقة التفاعلية عن المجموعة الضابطة .

### **التوصيات :**

فى ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :

- ١ - يوصى الباحث بتطبيق البرنامج القترح قيد عند تدريب ناشئى الكرة الطائرة .
- ٢ - استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية عند تدريب المهارات الدفاعية الاخرى .
- ٣ - توجيه أهتمام مدربى الناشئين فى رياضة الكرة الطائرة على ضرورة استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وخاصة فى هذه المرحلة السنية



## قائمة المراجع :

### أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد راضي هاشم ٢٠١٣ م " برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره على مستوى الاداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية
- ٢- إيمان أحمد عبدالغفار ٢٠١٠م " تأثير استخدام التدريب الباليستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣- حنان عبد الفتاح محمد ١٩٩٧م " تأثير التدريب الفترى منخفض الشدة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهارتى التمير والارسال للناشئين فى الكرة الطائرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية .
- ٤- عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م التدريب الرياضى ( نظريات . تطبيقات ) ، ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٥- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى نور ، بديعة علي عبد السميع ٢٠١٧م تدريبات الساكوي ( الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية ) الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٦- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين ٢٠٠١م " رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية- أسس القياس والتقييم -اللياقة البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٧- محمد أبوزيد أمين ٢٠١٤م " برنامج تدريبي للقدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين وتأثيره على بعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٨- محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م " الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ، مركز الكتاب للنشر " .

٩- محمود حسين محمود ٢٠١٦م " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان .

١٠- مروة ناصر سيد ٢٠١٩م " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

#### **ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :**

11- Arjunan : EFFECT OF SPEED, AGILITY AND QUICKNESS (S. A. Q) TRAINING ON SELECTED PHYSICAL FITNESS VARIABLES AMONG SCHOOL SOCCER PLAYERS Journal: IMPACT : International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature ( IMPACT : IJRHAL ) (Vol.3, No. 10 2015-10-22 Page : 15-22)

12- Nageswaran : Effect of SAQ Training on Speed Agility and Balance Among Inter Collegiate Athletes Journal DOI : 10.15373/22778179 - I, January - 2013

## "تأثير برنامج تدريبي للرشاقة التفاعلية علي مهارة استقبال الارسال لدى ناشئ الكرة الطائرة"

\* أ.د سعد الشربيني الشربيني

\*\* أ.د عمرو سليمان محمد

\*\*\* الباحث حسن صفاء ناجي

---

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي للرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثيره على بعض المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، وتمثلت عينة البحث في فريق نادى الشبان المسلمين بالمنيا تحت ١٧ سنة وقوامها (٢٠) عشرون لاعب قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم الاستنتاجات أن للبرنامج التدريبي ساهم في تحقيق تحسن فى مستوى الاداء المهارى للعينة قيد البحث فى الكرة الطائرة ، وكانت من أهم التوصيات تطبيق البرنامج المقترح قيد تدريب ناشئ الكرة الطائرة ، استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية عند تدريب المهارات الدفاعية الاخرى ، وتوجيه أهتمام مدربي الناشئين فى رياضة الكرة الطائرة على ضرورة استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وخاصة فى هذه المرحلة السنية، كما يجب تطبيق برامج تدريبات الرشاقة التفاعلية فى رياضات أخرى لتحقيق التحسن ولتطوير الأداء .

---

\* أستاذ الكرة الطائرة بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

\*\* أستاذ الميكانيكا الحيوية بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

\*\*\* باحث بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

## **The Impact of an interactive fitness training program on the skill of the transmitter receiver to arising volleyball**

**\* Prof.Dr. Saad El-Sherbini El-Sherbini**

**\* Prof.Dr. Amr Suleiman Mohammed**

**\*\*Hassan Safa Nage Rashed**

---

The current research aims to design an interactive fitness training program and learn about its effect on some defensive skills of volleyball youth. The researchers used the experimental approach using the experimental design of two groups, one experimental and the other is controlled using the pre and post measurement of the two groups. Twenty years and made up of twenty players divided into two groups, one is experimental and the other is control, and the most important conclusions were that the training program contributed to achieving an improvement in the skill performance level of the sample under discussion in volleyball, and it was from uh Recommendations The application of the proposed program is restricted when training volleyball beginners, the use of interactive fitness training when training other defensive skills, and directing the interest of young coaches in volleyball on the need to use interactive fitness training, especially in this age group, and interactive fitness training programs must be applied in sports Others to improve and to improve performance.

---

\* Professor of volleyball. Department of Team Sports and racket games. Faculty of Physical Education, Minia University

\*\* Professor of Biomechanics. Department of Mathematical Movement Science, Faculty of Physical Education, Minia University

\*\*\* A researcher at Department of Team sports and games Tennis of Faculty of Physical Education, El-Minya University