

تأثير التدريبات النوعية علي تحسين متغيرات القدرة العضلية أثناء أداء مهارة الضرب الهجومى لنادى الكرة الطائرة بأستخدام جهاز التقييم الضوئى (Opto gait)

د/ ايه عاطف

مقدمة ومشكلة البحث :

وفي الآونة الأخيرة ظهرت اتجاهات حديثة تشير إلي نوع من التدريبات ، تسمى التدريبات النوعية أو التمرينات الغرضية ، حيث تساعد هذه التدريبات علي الأرتقاء بمستوي العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهذا النوع من التدريبات الذي يصل إلي أقصى درجات التخصص في تنميه الأداء المهاري ، والبدني كما و نوعاً ، وتوقيتاً للأداء وفقاً للأستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري لممارسي نوع النشاط الرياضي

ويشير عصام عبد الخالق (2005) أن التديبات النوعية هي تلك الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهاري من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة ، وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات المؤداة ، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للرياضي لتطوير حاله التدريبيه للفرد ، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي ، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ، ويجب الأهتمام بها في فترتي الإعداد والمنافسات ، وتكون وظيفة التدريبات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس ، وتطبيقه في أشكال مختلفة لتطوير مكونات مهارة للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها . (21: 30)

ويؤكد " سعيد عبد الراشد " (2004) أن التدريب النوعي هو ذلك التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية مطبقة مع الأداء المهاري وتفصيلية الدقيقة ، حيث يشمل كل لحظات الأداء الفعلي للمهارة (9:16)

* مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

يشير " شريف محروس محمد " (2005) أن مباريات الكرة الطائرة تتميز بالايقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الاساسيه بمستوى متقارب حتي يتمكن كل لاعب من تلبية احتياجات موقفه في الملعب ، حيث الارتفاع الملحوظ في مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة الذى أدى بدوره إلى تطوير مهارات الكرة الطائرة هجوميا ودفاعيا بالاضافة إلى تخصص اللاعبين ما بين (ضارب - معد - مدافع - قائم بالصد - لاعب متخصص " الليبرو ") والذى أدى إلى الاهتمام بتحليل الأداء المهارى فى ضوء هذه التخصصات حيث أتسمت مباريات الكرة الطائرة بالسرعة والقوة وظهر مدى الترابط بين المهارات الهجوميه والدفاعية بالاضافه إلى تطور جميع المهارات تطورا كبيرا . (19: 2)

تعتبر مهارة الضرب الهجومي أحد أكثر المهارات الحركية الهجومية المتميزة بالصعوبة في ميكانيكية أداءها وذلك من بين العديد من المهارات الحركية في الرياضات المختلفة ، فهو السلاح الهجومي الرئيسى فى الكرة الطائرة وتعمل فى كثير من الأحيان بتحديد نواتج اللقاءات ، والتحليل الإحصائى للعديد من مباريات الكرة الطائرة أظهر أن حوالى (80%) من نسب المساهمة فى كسب اللقاءات كانت لصالح الضرب الهجومي .

ويذكر كلا من " حسين محمد " و " عائشة محمود " و " أحمد عبد المنعم " (2008) إن الضرب الهجومي بشكل عام يتضمن في أدائه مجموعه من سته مراحل أساسية وهي الإقتراب (عدد الخطوات للوصول إلي الكرة) - الإرتكاز (وضع القدم للوثب) - الإرتقاء والوثب (وضع الجسم في الهواء) - مرجحة الذراع - اللمس والمتابعة (وضع اليد علي الكرة) - الهبوط ، واللاعب فى هذه الحالة يعمل على إنتاج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) للإرتقاء خلال خطوات قليلة ولكن بعجلة متزايدة على ذلك فاللاعب بعد فقد الإتصال يكون مكتسبا لكمية حركة فى الهواء ناتجة من الإقتراب ودفع الإرتقاء ويعمل على تحويلها بشكل مباشر إلى مسافة رأسية وسرعة رأسية عند التلامس مع الكرة ، لذلك فالإقتراب الجيد يعتبر ضروريا للحصول علي أعلى ارتفاع ممكن من الوثبة العمودية وضرب الكرة بفاعلية عند أعلى نقطة ممكنة ، لذا فإن الخطوة الثالثة في مرحلة الإقتراب (بدء الأرتكاز) (زمن التلامس) هي التي يقوم فيها الضارب بتحويل السرعة الأفقية إلي سرعة رأسية . (13: 2)

ويؤكد ذلك " سعيد نافع الدليمي " وليد غانم ذانون " (2009) ان الخطوة الأخيرة في

مرحلة الإقتراب (بدء الارتكاز) و(زمن التلامس) و (نقطه القفز و الانحراف عن نقطه القفز وكذلك المساحة المستخدمه في الوثب) هي التي تؤثر بشكل كبير في أداء المهارة حيث يقوم فيها الضارب بتحويل السرعة الأفقية إلي سرعة رأسية لذلك يكون زمن التلامس قليل اي لا يثبت اللاعب علي الارض كثيراً حتي لا يتم فقدان السرعة المكتسبة من مرحلة الإقتراب وتقطع الحركة وايضا لابد ان يكون في حاله ارتكاز حتي يتم الدخول في مرحلة آخري (الارتقاء) والدفع لاعلي ومرجحة الذراعين استعدادا لضرب الكرة . (17: 1)

ويؤكد الكثير من العلماء أن برامج التحليل الحركي تحتاج إلي الكثير من الوقت والجهد لتحليل المهارات الحركية والحصول علي النتائج الدقيقة التي تفيد المدربين في معرفة نقاط الضعف والقوة وكيفية اختيار أنسب الطرق التدريبية للرفع من مستوى اللاعبين بنديا ومهاريا ومع التقدم والتطور الذي تشهده علوم الحركة في الأونة الأخيرة في مجال البحث العلمي وفي أساليب تطوير وتحسين الأداء الفني للمهارات الحركية الرياضية والتقنيات الحديثة في طرق القياس ، ويعزو هذا التقدم إلي استخدام الحاسبات الألكترونية فائقة السرعة وتطبيقاتها المختلفة . حيث انها تعتبر من الأسس والعوامل التقويمية الموضوعية الموثوق بنتائجها ومناسبتها لمجال التدريب ومن هذه الاجهزة جهاز الاوبتوجيت الذي استخدمته الباحثة في القياس .

ولذلك استخدمت الباحثة جهاز التقييم الضوئي الحركي باستخدام الاشعه تحت الحمراء (OPTOGAIT) والذي يذكر عنه "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (2017) ان فكرة الجهاز تقوم علي حساب الزمن بين إنقطاع واتصال الأشعة تحت الحمراء بين البارين نتيجة لحركة اللاعب أثناء الجري أو المشي أو الوثب بدقة تصل إلي 1/1000 من الثانية، وبهذا يمكن للبرنامج أن يقوم بتحليل البيانات وحساب كل متغيرات القدرة العضلية وهم زمن التلامس (T.Cont) وزمن الطيران (T.Flight) ومسافة وارتفاع الوثب (Height) و القدرة العضليه (Power) لكل قدم علي حدة و نقطه القفز (Jumping Point) والانحراف عن نقطه الوثب (Jumping Point Gap) و المساحة المستخدمة (Used Area) و عدد مرات الوثب و ايقاع خطوات الوثب (RSI) غيرها لكل وثبة علي حده، بالإضافة إلي العرض الفوري لكافة الرسومات البيانية والمعالجات الإحصائية المعبرة عن النتائج، كما أن الجهاز مزود بكاميرتان أحدهما أمامية والأخري جانبية تعملان بتزامن مع حركة اللاعب لكي يمكن

إعادة مشاهدة الأداء وتحليل النتائج ومقارنة اللاعب بنفسه في قياسات متعددة أو مقارنته بالآخرين إذا تطلب الأمر ذلك , وقد اتاح استخدام الجهاز تحليل بيانات الوثب **Jump Analysis** والحصول الفوري على متغيرات القدرة العضلية **Power Variables** التالية:

- القدرة العضلية لكل قدم علي حده **Specific Power**
 - مسافة الوثب عاليا (ارتفاع مركز الثقل عن الارض) **Elevation of Center of Gravity**
 - زمن الطيران **Flight Time**
 - زمن التلامس **Contact Time**
 - الإنحراف عن نقطة الوثب **Translation from Jump Centroid**
 - المساحة المستخدمة **Used Area**
 - عدد مرات الوثب في زمن محدد **Jump Frequency**
 - كثافة مرات تردد الرجلين علي الأرض **Tapping/Frequency Test Specific Data**
 - المتوسط الحسابي/ الإنحراف المعياري/ أقل رقم مسجل/ أعلى رقم مسجل/ الفروق بين الرجلين في كل متغير من متغيرات الوثب
- Average, Minimum, Maximum and Std. Deviation**
(20: 160-161)

ونلاحظ أن استخدام جهاز **Opto gait** أتاح تطوير معلوماتنا المتعلقة بالقدرة العضلية ومنها إرتباط القدرة العضلية بالإتزان الديناميكي **Dynamic Stability** فالقدرة العضلية تتضمن كل من المقدره علي الوثب عاليا **Ability** كما تتضمن المقدره علي التحكم في الجسم ممثلة في الهبوط في نقطة الوثب **Stability** ، فالقدرة العضلية لا تعني شيئا بدون تحكم **Power Means Nothing without Control** ، إذ أن عدم المقدره علي الحفاظ علي الإتزان الديناميكي قد يعوق إنتاج القوة والقدرة وقد يؤثر علي الأداء الفني، وقد يزيد من مخاطر الإصابة.

شكل (1)

جهاز Opto gait



مشكلة البحث :

من خلال قراءات الباحثة في مجال التدريب بصفة عامة ومجال الكرة الطائرة بصفة خاصة والأطلاع علي كل ما هو حديث في مجال التدريب والقياس لاحظت الباحثة انه من الضروري الأهتمام بتحديد متغيرات القدرة العضلية المؤثرة في أداء مهارة الضرب الهجومي من خلال قياسها أثناء الأداء المهاري وذلك لمعرفة نقاط القوة والضعف في كل متغير من متغيرات القدرة العضلية لكل لاعب علي حده والعمل علي معالجتها وخاصة ان التقدم التكنولوجي الهائل ساعد في سهولة إجراء مثل هذه القياسات في الملعب أثناء الاداء الفعلي للمهارة لذا استخدمت الباحثة جهاز الـ Opto Gait لقياس متغيرات القدرة العضلية أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي ومعرفة التحليل الدقيق لخطوات المهارة والحصول علي نتائج دقيقة في (زمن التلامس وزمن الطيران والأرتفاع والقدرة ونقطة الوثب والمساحة المستخدمة) و غيرها من المتغيرات الأخرى وذلك لأهميه عنصر القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة عامه والضاربين خاصة حيث إنه يعد العنصر الأساسي في أداء المهارة ، الأمر الذي دعي الباحثة إلي تصميم تدريبات نوعية بأدوات وبدون أدوات من أجل تحسين متغيرات القدرة العضلية أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي حيث ان التدريبات النوعية تعد من أهم التدريبات التي تساهم في تحسين وتنمية الأداء المهاري التخصصي لكونها تهتم بتدريب كل لحظة ومرحلة من الأداء متطابقه فيه مع الأداء الفعلي للمهارة .

أهداف البحث

يهدف البحث إلي التعرف على : يهدف البحث الي تصميم تدريبات نوعية بأدوات وبدون أدوات ومعرفة تأثيره على :

1- تحسين متغيرات القدرة العضلية لناشئ الكرة الطائرة .

2- تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي لناشئ الكرة الطائرة .

فروض البحث :

(11) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرة

العضلية أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي لصالح القياس البعدي .

(12) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء

مهارة الضرب الهجومي لصالح القياس البعدي لعينه البحث .

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :

التدريبات النوعية :

هي عبارة عن مجموعة من التدريبات تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهاري

التخصصي وتفصيله الدقيقة بحيث يشمل كل أجزاء الأداء الفعلي للمهارة . (6:3)

جهاز التقييم الضوئي (opto gait) :

هو جهاز للتقييم الضوئي الحركي باستخدام الأشعة تحت الحمراء ويتكون من بارين

متوازيين أحدهما مرسل للأشعة تحت الحمراء والآخر مستقبل لها، وتقوم فكرة الجهاز

علي حساب الزمن بين إنقطاع واتصال الأشعة تحت الحمراء نتيجة لحركة اللاعب بين

البارين أثناء الوثب وبهذا يمكن قياس زمن الطيران وزمن إتصال القدم بالأرض خلال أداء

مجموعة من الوثبات بدقة تصل إلي 1000/1 من الثانية . (20 : 477)

الضرب الهجومي :

هي إحدى المهارات الهامة لإحراز النقاط في الكرة الطائرة وأستخدامها غالبا ما يكون من

اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملين هما القوة والتوجيه . (27 : 36)

الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العربية:

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
1	ايمن مرضي عبد البارئ ، ايات عبد الحليم محمد (2019) (8)	تأثير استخدام تمرينات نوعية بالأدوات علي تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة	معرفة تأثير تمرينات نوعية بالأدوات علي تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة	المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين	20 لاعب من الصف الثاني والثالث الأعدادي	ساهم البرنامج في تحسين المهارات الأساسية للكرة الطائرة وتحسين الصفات البدنية

2	شريف علي طه ، خالد محمد زيادة ، أميرة أحمد عبد القادر (2019)(17)	تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة الطائرة	التعرف على التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة الطائرة	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة	تم إختيار العينة بالطريقة العمدية فريق الممتاز من (ب) وكان عددهم 12 لاعب .	أثرت التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة الطائرة
3	أمير حسن جاسم (2018) (5)	فاعلية برنامج تمرينات نوعية باستخدام المقاومات المختلفة لتحسين مستوى أداء مهارة الأعداء الأمامي في الكرة الطائرة بالعراق	معرفة تأثير البرنامج على تحسين مستوى أداء مهارة الأعداء الأمامي في الكرة الطائرة	التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة	26 طالب من الصف الرابع الأعدادي	البرنامج أدى إلى تحسين مستوى أداء مهارة الأعداء الأمامي في الكرة الطائرة
4	أحمد عبدالله علي (2017) (1)	دراسة بعض المتغيرات المؤثرة في التفكير الخططي كأساس لوضع تدريبات نوعية للاعبين الكرة الطائرة	التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية التي تؤثر في التفكير الخططي وضع تدريبات نوعية تؤثر في التفكير الخططي	التجريبي	لاعبين الكرة الطائرة	أسفرت النتائج ان التدريبات النوعية تؤثر في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية و تؤثر في التفكير الخططي
5	فايزة محمد شبل (2016) (23)	تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي	التعرف على أثر استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة	التجريبي	40 طالب	لبرنامج أدى الي تحقيق أعلى تحسن في مهارات الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية المستخدمة للتمرينات النوعية
6	ايمن مرضي عبد البارئ (2015) (7)	تأثير استخدام برامج تدريبية متنوعة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة	. التعرف على تأثير استخدام كل من الثلاث برامج على تنمية المستوي المهاري. وتقويم حاله الجهاز العصبي المركزي	التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات	(30) لاعبة من لاعبات الصف الثالث الإعدادي والصف الأول الثانوي للعام الدراسي 2013/2014م	البرنامج أدى الي تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية
7	وسام رياض حسين ، وسام صلاح عبد الحسين ،ماهر عبد الله سلمان (2015) (28)	تأثير تمرينات نوعية مركبة في تطوير الاستجابة الحركية ودقة اداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة	تهدف إلى معرفة تأثير تمرينات نوعية مركبة في تطوير الاستجابة الحركية ودقة اداء بعض المهارات الدفاعية	المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين	14 لاعب من منتخب جامعة بابل لعام 2014 – 2015 م	التمرينات النوعية المركبة تأثيرا ايجابيا في تطوير الاستجابة الحركية ودقة اداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة
8	أسماء عبد الرازق عبد الدايم (2013) (4)	تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري والقدرة على التفكير الخططي الهجومي للاعبين الكرة الطائرة	يهدف إلى معرفة علي مستوى الأداء المهاري والقدرة علي التفكير الخططي الهجومي	التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة	9 لاعبين من لاعبي الكرة الطائرة بالدرجة الأولى	أثرت التدريبات علي مستوى الأداء المهاري والقدرة علي التفكير الخططي الهجومي للاعبين الكرة الطائرة
9	عباد حسين عبد الأمير ، تاهده عبد زيد الدليمي (2010) (22)	تأثير تمرينات نوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة	التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة	التجريبي بتصميم المجموعتين	12 لاعب مسجلين بنادي الكوفة	أثرت التدريبات في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وأيضا حسنت من مستوى أداء مهارة الضرب

10	جميل عبد الحميد علي (2004)(11)	فعالية استخدام التدريبات النوعية لتطوير بعض المدركات الحس – المدركات الحس – حركية علي أداء الأرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة	مدي فاعلية التدريبات النوعية المقترحة لتطوير بعض المدركات الحس – حركية ، مدي فاعلية التدريبات النوعية المقترحة لتطوير أداء الأرسال الساحق	التجريبي بتصميم المجموعتين	24 لاعب تحت ال 17 سنة	أثرت التدريبات في تحسين بعض المدركات الحس – حركية ، و ايضا تطوير أداء الأرسال الساحق
----	--------------------------------	---	---	----------------------------	-----------------------	--

إجراءات البحث :

منهج البحث :

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لها .

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي 12 لاعب من لاعبي الكرة الطائرة بنادي ابشنا الرياضي وقد اشتملت العينة في بداية تطبيق البحث علي عدد 8 لاعبين من فريق تحت (17) سنة ، وقد تقلص عدد أفراد العينة مع التقدم في إجراءات البحث نتيجة للانقطاع عن التدريب و المرض ليصبح عدد أفراد العينة الذين أتمو البرنامج والقياسات الخاصة بالبحث 6 لاعبين فقط

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية : "السن ، الطول ، الوزن قيد البحث والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية قيد البحث

(ن=6)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1 السن	سنة	15.5	15.500	.547	.000
2 الطول	سم	170.16	170.500	4.355	-.757
3 الوزن	كجم	54.8	54.500	5.419	.883

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الإلتواء للقياسات الأساسية (العمر الزمني – الطول – الوزن) تنحصر ما بين (±3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب

التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية المتعلقة بالبحث وطبقاً لمتطلباته فقد قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية السابقة والمراجع المتخصصة والتي تناولت المحاور الأساسية لهذا البحث من حيث تحديد أهم القياسات والإختبارات المتداولة والمناسبة ومن ثم فقد إستخدمت الباحثة الأدوات التالية:

الأجهزة المستخدمة في البحث :

تطلب تطبيق الاختبارات والقياسات لهذا البحث استخدام مجموعة من الأجهزة الحديثة :

- جهاز التقييم الضوئي (Opto Gait) . شكل (1)

الأدوات المستخدمة في البحث :

- ساعه أيقاف .
- كور طبيه .
- دامبلز .
- أكياس رمل .
- كور سويسريه .
- كور طائرة .
- صناديق متدرجة الأرتفاع .
- قرص الإتزان المتحرك .
- ملعب كرة طائرة .

ثانياً : الاختبارات المستخدمة في البحث

قامت الباحثة بالإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة للتوصل إلي الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات قيد البحث ، وأمكن التوصل إلي :

1. اختبار القدرة العضلية أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي بأستخدام جهاز التقييم الضوئي (opto gait) .

2. ثانياً : الأختبارات المهارية :

أختبار الضرب الهجومي (قطري) (28:35,33) مرفق (1)

وقد وقع أختيار الباحثة علي مجموعه من الأختبارات المهارية التي سبق وأن

إستخدامها باحثون سابقون كدراسة حسين محمد (2016) (12) . ايهاب زكريا (2016) (9) والتي حققت درجة عالية من معاملات الصدق والثبات

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية علي عينة قوامها 6 لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاصلية في يوم الجمعة الموافق (2021\3\5) وذلك بهدف :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومطابقتها للشروط والمواصفات الخاصة بالقياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة التدريبات النوعية للاعبين قيد البحث .
- التأكد من تفهم اللاعبين لطريقة أداء التدريبات .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعه لها .
- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات الأساسية.
- أستهدفت التدريبات الارتقاء بمستوى متغيرات القدرة العضلية ، ومستوى أداء مهارة الضرب الهجومي للاعبين الكرة الطائرة وذلك من خلال قياس متغيرات القدرة العضلية بجهاز التقييم الضوئي الأشعه تحت الحمراء (Opto gait) .
- التخطيط الزمني لتنفيذ التدريبات النوعية :
- إستناداً إلي أن البرامج التدريبية المقترحة تتراوح مدتها من (6:12 اسبوع) وأن عدد الوحدات لا تقل عن (3وحدات) اسبوعية وأن هذه الفترة تكون كافية لظهور التأثير البدني ، لذلك تري الباحثة أن مده (8 أسابيع) كافية لتحقيق أهداف البحث لتصبح عدد الوحدات (24) وحدة ، وزمن وحدة التدريب (90) دقيقة وتشمل كل وحدة علي :
- (30 ق) لتنفيذ التدريبات النوعية .
- بالإضافة الي ، أعمال إدارية والإحماء (20 ق) ، (30) الأداء المهاري ، وتهئية (10 ق)

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم (الأحد) الموافق (2021\3\7) واشتملت هذه القياسات علي (الطول - الوزن) ، والاختبارات قيد البحث .

التدريبات النوعية المقترحه :

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات النوعية المقترحه علي العينة قيد البحث وذلك باستخدام التدريبات النوعية حيث استغرقت (8 اسبوع) في الفترة من 2021\3\10 الي 2021\5\15 ، اشتمل الأسبوع الواحد علي ثلاث وحدات تدريبية .

أسس تصميم التدريبات النوعية قيد البحث :

- قامت الباحثة بوضع مجموعة من التدريبات النوعية وفقاً للمبادئ العلمية التالية :
- مراعاة أن تكون التدريبات النوعية موضوعة وفقاً للخصائص الكينماتيكية لمهارة الضرب الهجومي .
 - مراعاة مبدأ التدرج من السهل للصعب في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية اليومية وعلي مدار فترة التطبيق .
 - أن يتشابه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة ذاتها .
 - تكامل التدريبات (الصدر - والحزام الكتفي والذراعين - تمرينات الجذع - تمرينات الرجلين) لتحقيق أقصى استفادة ممكنة .
 - أداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهديئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة .
 - التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتي لا يشعروا بالملل .

القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي وذلك في يوم (الاحد) الموافق (2021\5\9)

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- قامت الباحثة باستخدام جهاز (OPTOGAIT) حيث أن هذا الجهاز من الاجهزة الدولية مسجل بها جميع البيانات والمعاملات الاحصائية وتعطى مستخرجات احصائية

فورية لقياسات

- يصدر جهاز OPTOGAIT تقريراً يظهر بيانات اللاعبين ويظهر أيضاً قياسات ثمانى متغيرات

يعطى الجهاز معالجات احصائية عديدة منها .

- المتوسطات الحسابية .
- نسبة التحسن والتغير .
- الانحرافات المعيارية .
- معامل الالتواء .
- واستخدمت أيضاً الباحثة برنامج الـ spss لقياس المتغير المهاري (مهارة الضرب الهجومي) .

عرض النتائج :

سوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالى :

- الوصف الاحصائى لعينه البحث في القياس القبلي لمتغيرات القدرة العضلية قيد البحث.
- الوصف الاحصائى لعينه البحث في القياس البعدي لمتغيرات القدرة العضلية قيد البحث.
- نسبة التغير بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتغيرات القدرة العضليه قيد البحث .
- نموذج مخرج من جهاز الـ (opto gait) للقياسين القبلي والبعدي معا .
- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبار مهارة الضرب الساحق .
- نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي في المتغير المهاري قيد البحث .

جدول (3)

الوصف الاحصائي لبيانات عينه البحث في القياس القبلي لمتغيرات البحث (ن=6)

Used Area(cm)	Jumping point(cm)	RSI (m/s)	Pace (step/s)	Power (w/kg)	Height (cm)	T.Flight (s)	T.Cont (s)	N
14.6	-205.0	0.04	1.07	1.90	0.5	0.089	0.246	1
41.7	-203.5	0.01	1.11	0.57	0.1	0.037	0.313	2
44.8	-167.3	0.01	2.83	0.62	0.1	0.059	0.265	3
38.6	-204.2	0.09	1.12	1.38	0.4	0.138	0.394	4
44.8	-201.6	0.48	1.74	1.52	0.2	0.259	0.262	5
44.8	-150.0	0.02	1.13	1.87	0.5	0.077	0.339	6
229.3	-1131.6	0.65	9	7.86	1.8	0.659	1.8	Total
38.2	-188.6	0.108	1.5	1.31	0.3	0.109	0.30	Avg

يتضح من الجدول (3) ما يلي :

- مجموع قيم المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي علي النحو الموضح في الجدول
- متوسط قيم المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي علي النحو الموضح في الجدول

- جدول (4)

الوصف الاحصائي لبيانات عينه البحث في القياس البعدي لمتغيرات البحث (ن=6)

Used Area(cm)	Jumping point(cm)	RSI (m/s)	Pace (step/s)	Power (w/kg)	Height (cm)	T.Flight (s)	T.Cont (s)	N
10.4	-188.5	0.02	.94	2.92	1.00	.063	.243	1
21.9	-119.8	0.00	1.00	1.02	0.2	0.022	0.244	2
32.0	-149.0	0.00	1.20	1.65	0.4	0.024	0.032	3
28.1	-150.0	0.00	0.75	3.03	2.3	0.054	0.253	4
30.1	-117.8	0.46	0.74	2.93	2.8	0.041	0.035	5
26.0	-135.0	0.02	1.02	2.27	0.7	0.064	0.300	6
148.5	-860.1	0.5	5.65	13.82	7.4	0.268	1.107	Total
24.75	-143.35	0.083	0.941	2.30	1.23	0.044	0.1845	Avg

يتضح من الجدول (4) ما يلي :

- مجموع قيم المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي علي النحو الموضح في الجدول
- متوسط قيم المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي علي النحو الموضح في الجدول

جدول (5)

نسبه التغير بين القياس القبلي و القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث (ن = 6)

Used Area(cm)	Jumping point(cm)	RSI (m/s)	Pace (step/s)	Power (w/kg)	Height (cm)	T.Flight (s)	T.Cont (s)	N
38.2	-188.6	0.108	1.5	1.31	0.3	0.109	0.30	متوسط نتائج القياس القبلي
24.75	-143.35	0.083	0.941	2.30	1.23	0.044	0.1845	متوسط نتائج القياس البعدي
35.2%-	23.9%-	23.1%-	37.2%-	75.5%	31.0%	59.6%-	38.6%	نسبه التغير

يتضح من جدول (5) ما يلي :

- بلغت نسبه التغير في متغير زمن التلامس 38.6% .
- بلغت نسبه التغير في متغير زمن الطيران 59.6% .
- بلغت نسبه التغير في متغير الارتفاع 31.0% .
- بلغت نسبه التغير في متغير القدرة 75.5% .
- بلغت نسبه التغير في متغير ايقاع القفزات (الخطوات) 37.2% .
- بلغت نسبه التغير في متغير مؤشر قوة رد فعل الوثبات 23.1% .
- بلغت نسبه التغير في متغير نقطه القفز 23.9% .
- بلغت نسبه التغير في متغير المساحة المستخدمة 35.2% .

جدول (6)

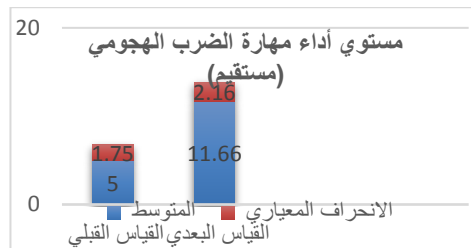
الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى أداء

مهارة الضرب الهجومي (مستقيم) (ن = 6)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	الدلالة
		ع	م	ع	م					
مهارة الضرب الهجومي (مستقيم)	درجة	1.75	5.00	2.160	11.66	21.00	3.50	-	2.201*	0.000

يتضح من جدول (6) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05



شكل (4)

الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى

مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي (مستقيم)

جدول (7)

الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى أداء مهارة الضرب

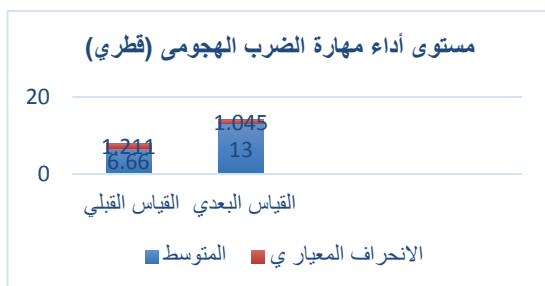
الهجومي (قطري) (ن = 6)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	الدلالة
		ع	م	ع	م					
مهارة الضرب الهجومي (قطري)	درجة	1.211	6.66	1.045	13.00	21.00	3.50	-	2.201*	0.000

يتضح من جدول (7) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى

أداء مهارة الضرب الهجومي وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05



شكل (5)

الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في

مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي (قطري)

جدول (8)

نسبه التغير بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى المهاري قيد البحث

نسبه التحسن	
133.2 %	مهارة الضرب الهجومي (مستقيم)
95.15 %	مهارة الضرب الهجومي (قطري)

- يتضح من جدول (8) ما يلي :
- بلغت نسبه التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة الضرب الهجومي (المستقيم) 133.2 %
- بلغت نسبه التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة الضرب الهجومي (قطري) 95.15 %

مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث و فروضه و ما تم التوصل إليه من المعالجة الإحصائية للبيانات قامت الباحثة بتفسير النتائج على النحو التالي :

يتضح من الجدول (3) حدوث تغير في النسب المئوية لكافة متغيرات أداء القدرة العضلية لصالح القياس البعدي ، وتعزو الباحثة هذا التحسن إلي إستخدام التدريبات النوعية وهذا ما يتفق مع نتائج الأبحاث العلمية والتي تشير أن التدريبات النوعية المنفذة بعناية تؤدي

إلى تنمية كافة متغيرات أداء القدرة العضلية وذلك لما يحتويه البرنامج من تدريبات متنوعة ومقننه و متدرجة في إتجاه العمل العضلى مع التركيز على العضلات العاملة فى الأداء ، وذلك بأستخدام التمرينات النوعية التي حققت أعلى نسب تغير فى كل من متغيرات الارتفاع **Height** بنسبة (31.0 %) وزمن الطيران **Flight time** ونسبته (59.6 - %) ونسبة زمن التلامس **Contact time** (36.6 - %) ونسبة القدرة **Power** (75.5 %) ونسبة متغير ايقاع القفزات (الخطوات) (37.2 - %) ونسبة متغير مؤشر قوة رد فعل الوثبات (23.1 - %) و نسبة متغير نقطة القفز (23.9 - %) ونسبة متغير المساحة المستخدمة (35.2 - %) ، حيث تتيح هذه الأدوات والأجهزة أداء التدريبات البدنية بنفس طبيعة الأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة فى الملعب مما كان له ذلك الأثر الإيجابى علي كل من اختبار مهارة الضرب الهجومي (القطرى والمستقيم) .

وتتفق النتائج مع ما توصل إليه " أسامة النمر " (2013) (29) من حدوث تحسن فى النسب المئوية لكافة متغيرات أداء القدرة العضلية قيد البحث وإن أختلفت العينة وتتفق أيضا مع نتائج ما توصلت إليه " ريهام محمد " (2020) (14) حيث إستخدمت الباحثة التدريبات النوعية وفقاً للمتغيرات الكيناماتيكية وكانت من أهم النتائج حدوث تحسن فى المتغيرات البدنية و تحسن الأداء المهارى .

وتوضح الباحثة أن إستخدام جهاز **Opto gait** أتاح لها إمكانية قياس أداء متغيرات القدرة العضلية ليس فقط كقياس بدنى مرتبط بالمهارة الرياضية ولكن أيضا قياس أداء متغيرات القدرة العضلية الفعلية أثناء تنفيذ المهارات الفنية المختلفة مثل مهارة الضرب الهجومي (القطرى و المستقيم) وهو ما يعد مجالا جديدا وحديثا للبحث العلمى فى كيفية قياس القدرة العضلية أثناء تنفيذ الأداء المهارى، وهذا يتفق ايضا مع ما توصل إليه كلا من " أحمد محمد " (2017) (2) ، " تامر عادل " (2016) (10) .

وتعزو الباحثة التحسن الناتج فى متغيرات القدرة العضليه إلي إستثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلي إشتراك عدد كبير منها ينتج عنه إنقباض قوى وسريع يعمل علي زيادة الأداء وهذه النتائج تتفق أيضا مع ما توصلت إليه نتائج أبحاث كل من "جميل عبد الحميد"(2004)(11) "عايد حسين و ناهده عبد زيد " (2010) (22)، " وسام رياض واخرون " (2015) (28) والتي تشير إلي أهمية التدريبات النوعية لتحسين اللياقة البدنية

بصفة عامة ، والقدرة العضليه بصفة خاصة وهذا ما يؤكد كلاً من " شريف علي واخرون " (2019) (18) ، " زكريا أنور " (2017) (15) ، " انجي عادل " (2012) (6) ، " محمد علي " (2012) (26) من حيث أن البرامج المختلفة للتدريبات النوعية والمستخدمه فى هذه الدراسات قد أدت إلى تحسين القدرة العضلية وغيرها من متغيرات الدراسة وإن اختلفت طبيعة هذه البرامج من دراسة لأخرى .

وهذا ما يؤكد كلاً من " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (2017) أنه يجب مراعاة العديد من المبادئ عند تنمية القوة العضلية ومنها مبدأ الخصوصية **Specificity** والذي يتلخص في أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاص بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط ، وأن يتم تنميتها بطرق خاصة طبقاً لكيفية استخدامها في المنافسة وأن تنمي نفس نظم الطاقة المستخدمة وأن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع حركات المهارة الخاصة باللعبة. (20 : 200)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أن التدريبات النوعية يؤثر إيجابياً على متغيرات القدرة العضلية لنادى الكرة الطائرة أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي .

ويتضح من جدول (6) و (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث في المستوى المهاري لمهارة الضرب الهجومي (القطري والمستقيم) و يوضح جدول (8) نسب التغير للضرب الهجومي القطري (% 95.15) و نسب التغير للضرب الهجومي المستقيم (% 133.2) وتعزو الباحثة هذا التحسن في المستوى المهاري لأفراد العينة إلى التدريبات النوعية والتي أدت إلى الأرتفاع بالنواحي البدنية قيد البحث وبالتالي أثر في النواحي الفنية حيث أن التدريبات كانت تتشابه إلى حد كبير مع العمل العضلي للمهارة وكان التركيز على العضلات الأساسية والمساعدة فى أداء مهارة الضرب الهجومي وأيضاً أداء مهارة الضرب الهجومي باستخدام جهاز المقاومة المطاطية (4dpro) كان له الأثر الكبير حيث كان اللاعب يؤدي المهارة بالمقاومات المختلفة ، و يؤكد ذلك كمال درويش وصبحى حسانين (2002) (24) حيث أشاروا إلى أن طبيعة الأداء المهاري يتطلب التحسين في العناصر البدنية المؤثرة فى الأداء ، والعمل على النجاح فى أي مهارة أساسية دفاعية أو هجومية لابد من تنمية المكونات البدنية التي تساهم فى أدائها بالصورة

المثالية .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه " ايمن مرضي وايات عبد الحليم " (2019) (8) " أسماء عبد الرازق " (2013) (4) ، " ايمن مرضي " (2015) (7) أن التقدم بالمستوى المهاري يحدث نتيجة القاعدة القوية للقوة التي ترسخت لدى اللاعبين نتيجة للتدريبات النوعية والتي تشابهت مع المسار الحركي والزمني لمهارة الضرب الهجومي .
وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أن التدريبات النوعية تؤثر إيجابيا علي المستوى المهاري لناشئ الكرة الطائرة .

وترجع الباحثة النتائج الايجابية التي ظهرت من القياس البعدي الى مدى نجاح تصميم التدريبات النوعية فى وضع اسس ومبادئ أدت الى الارتقاء بمستوي القدرة العضلية للاعبى الكرة الطائرة مما ترك تأثيرا بالغ الأهمية على أداء اللاعبين عينة البحث بدنيا ومهاريا مما كان له تأثيرا كبيرا على نتائج المباريات وزيادة التفوق عن الموسم الرياضى بصورة كبيرة وملحوظة

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات

- التدريبات النوعية قيد البحث لها تأثير ايجابي علي تحسن متغيرات القدرة العضلية أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي قيد البحث .
- التدريبات النوعية قيد البحث لها تأثير ايجابي علي تحسن مستوى الأداء المهاري قيد البحث

ثانياً : التوصيات

إعتماداً على ما ورد من بيانات ومعلومات في سياق هذا البحث ، وإنطلاقاً مما تشير إليه الاستنتاجات المستمدة من التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير النتائج انتهت الباحثة بالتوصيات التالية:

- تطبيق البرنامج التدريبي للتدريبات النوعية قيد البحث علي اللاعبين فى مختلف الأندية ومراكز الشباب لما حققته من ايجابية في النتائج التي تم التوصل اليها .
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية والبرامج التدريبية علي اللاعبين فى مختلف الرياضات الأخرى بإستخدام التدريبات النوعية للإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري .

- إجراء مقارنة بين متغيرات القدرة العضلية أثناء الأداء البدني متغيرات القدرة العضلية أثناء الأداء المهاري وذلك عن طريق إستخدام أجهزة القياس الحديثة مثل جهاز (Opto Gait)

المراجع

المراجع العربية :

- 1 أحمد عبد الله علي : "دراسة بعض المتغيرات المؤثرة في التفكير الخططي كأساس لوضع تدريبات نوعية للاعبين الكرة الطائرة" رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، 2017
- 2 أحمد محمد سيد : " تأثير برنامج للتدريب الوظيفي علي اداء القدرة العضلية لحراس المرمى في كرة القدم " رساله دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2017 .
- 3 إسامة كامل راتب و علي محمد ذكي : الأسس العلمية للسباحة ، تدريب ، تخطيط ، برامج ، تحليل حركي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- 4 أسماء عبد الرازق عبد الدايم : "تأثير التدريبات النوعية علي مستوى الأداء المهاري والقدرة علي التفكير الحططي الهجومي للاعبين الكرة الطائرة" رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، 2013 .
- 5 أمير حسن جاسم : " فاعلية برنامج تمرينات نوعية بإستخدام المقاومات المختلفة لتحسين مستوى أداء مهارة الإعداد الأمامي في الكرة الطائرة بالعراق " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، 2018 .

- 6 إنجي عادل متولي : "تصميم برنامج تقني بإستخدام التدريبات النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأجزاء المهاري في كرة السلة لمعاقلي الصم والبكم " بحث منشور , مجلة بحوث التربية الرياضية ,جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين ، 2012 .
- 7 أيمن مرضي عبد البارئ : "تأثير إستخدام برامج تدريبية متنوعة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة " بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير ، 2015 .
- 8 أيمن مرضي عبد البارئ وايات عبد الحليم محمد : "تأثير إستخدام تمرينات نوعية بالأدوات علي تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة "، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2019 .
- 9 ايهاب عبد العزيز زكريا : " تأثير إستخدام تدريبات القوة الوظيفية على تنميته بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه للاعبى الكرة الطائرة " ، رساله دكتوراه ، غير منشورة ، كليه التربية الرياضية ، جامعه بني سويف 2016 .
- 10 تامر عادل حسن : " تأثير برنامج للتدريب الوظيفي والتدريب المركب علي أداء القدرة العضلية للاعبى كرة اليد " رساله دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2016 .
- 11 جميل عبد الحميد علي الديب : "فعالية إستخدام التدريبات النوعية لتطوير بعض المدركات الحس – حركية علي أداء الأرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة " بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين ، 2004 .

- 12 حسين محمد : المتغيرات الميكانيكية كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية وتأثيرها علي مستوى اداء مهارة حائط الصد مصطفى
الهجومى لى لاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2016.
- 13 حسين محمد حسن : " التحليل الكينماتيكي لمهارة الضرب الساحق أثناء الوثب وعائشة محمود
مصطفى و أحمد منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، عبد المنعم السويفى
العدد (55) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2008 .
- 14 ريهام محمد عبد الستار : "تأثير إستخدام التدريبات النوعية وفقاً للخصائص الكينماتيكية على مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل
لمراكز الجناح لناشئ كرة اليد " ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين ، 2020 .
- 15 زكريا أنور عبد الغني : "تأثير إستخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين " بحث
ومعصومه خليل الكاظمي منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، 2017.
- 16 سعيد عبد الراشد : المتغيرات البيوميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز ، فاطر
مقال ضمن متطلبات الترقى لدرجة أستاذ التدريب الرياضي جامعة المنوفية 2004
- 17 سعيد نافع الدليمي و وليد غانم ذنون : " دراسة دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية " بحث منشور ، مجلة
القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الثالث ، 2009 م .

- 18 شريف علي طه و : "تأثير التدريبات النوعية علي بعض القدرات التوافقية
خالد محمد زيادة و
أميرة أحمد عبد
القادر
- 19 شريف محروس : دراسه مقارنه لتأثير التدريب بالأثقال و البليومتري علي
محمد
تنميه القدرة العضليه ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق
لناشئ الكرة الطائرة " , رساله ماجستير , غير منشورة ,
كلية التربية الرياضية ,جامعه المنصورة , 2005م .
- 20 عبد العزيز النمر : تخطيط برامج التدريب الرياضى ، الاساتذة للكتاب
وناريمان الخطيب
الرياضى ، القاهرة ، 2017 م .
- 21 عصام الدين عبد : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ط 12 ، منشأه
الخالق
المعارف ، القاهرة ، 2005
- 22 عايد حسين عبد : "تأثير تمارينات نوعية في تطوير سرعة الإستجابة الحركية
الأمير و ناهدة عبد
زيد الدليمي
والإعداد المهاري للضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة " ،
بحث منشور ,مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل
كلية التربية الرياضية ، 2010
- 23 فايزة محمد شبل : "تأثير إستخدام التمارينات النوعية علي تعلم بعض مهارات
الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعلم الأساسي "
بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة
السادات ، 2016 .
- 24 كمال الدين عبد : الجديد في التدريب الدائري "الطرق والأساليب والنماذج
الرحمن درويش
ومحمد صبحي
حسانين
جميع الألعاب والمستويات الرياضية ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة 2002 .

- 25 محمد صبحي : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ،
حسانين و حمدي
محمد عبد المنعم
ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- 26 محمد علي حسن : "فعالية إستخدام التدريبات النوعية في تطوير القدرات
البدنية الخاصة وإتقان مهارة الدائرة الأمامية الكبرى علي
خطاب
جهاز العقلة " بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة
كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، 2012 .
- 27 محمد لطفى السيد : فاعليات الأداء الخططى في الكرة الطائرة ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة ، (2011)
- 28 وسام رياض حسين : " أثير تمرينات نوعية مركبه في تطوير الإستجابة الحركية
و وسام صلاح عبد
الحسين و ماهر
عبدالله سلمان
ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة " ،
بحث منشور ، جامعة بغداد ، المؤتمر الدولي كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة ، 2015 .
- المراجع الأجنبية :**
- 29 Elnemr : The Effect of Core Functional Training
Osama, Program on Power Performance of
Basketball Juniors, International
Conference “Sport Science in the Heart of
Arabic Spring” Assiut University (2013) .

تأثير التدريبات النوعية علي تحسين متغيرات القدرة العضلية أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي لناشئ الكرة الطائرة باستخدام جهاز التقييم الضوئي Opto gait

ملخص البحث باللغة العربية :

هدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريبات النوعية لتحسين متغيرات القدرة العضلية لناشئ الكرة الطائرة أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي ، وتكونت عينة الدراسة من (6 لاعبين) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث ، وقد اظهرت نتائج الدراسة بأن التدريبات النوعية أدت إلي تحسين متغيرات القدرة العضلية أثناء أداء مهارة الضرب الهجومي مما كان له الأثر الإيجابي في تحسين الأداء الفني لمهارة الضرب الهجومي للاعبين الكرة الطائرة وأداء المهارة بأنسيابه وتسلسل دون حدوث أي خلل فيها ، وتوصي الباحثة الي ضرورة استخدام التدريبات النوعية للاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى لما لها الدور الكبير في تحسين القدرات البدنية والمهارية .

ملخص البحث باللغة الانجليزية

The effect of qualitative exercises on improving muscular ability variables during the performance of the smash hit skill of volleyball juniors using (Opto gait)

The study aimed to identify the effect of qualitative exercises to improve the muscular ability variables for volleyball juniors during the performance of the offensive batting skill, and the study sample consisted of (6 players) who were chosen in a deliberate manner from the research community. The qualitative exercises led to the improvement of the muscular ability variables during the performance of the offensive hitting skill, which had a positive impact in improving the technical performance of the offensive hitting skill for volleyball players and the performance of the skill by its flow and sequence without any defect in it, and the researcher recommends the necessity of using qualitative exercises for players in various sports activities The other because it has a great role in improving physical abilities and skills.