



تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة

لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

•فايزة محمد شبل رزق

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التطور العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم هذه الأيام طفرة علمية كبيرة مما يتطلب إعداد جيل جديد من الشباب يكون قادرا على تولى المسؤولية في المستقبل وليستطيع التعامل مع هذا التطور التكنولوجي الهائل بما يتناسب مع الطفرة العلمية التي حدثت بعد الثورة المعلوماتية. وفي ظل هذا التطور والتقدم العلمي والأبحاث العلمية ونتائجها أكد محمد حسن (٢٠٠٩م) على أن هناك بعض التحديات التي هي محل ومحور الأبحاث العلمية في المجال الرياضي ومن ضمن هذه المشكلات هي اختيار الأسلوب المناسب للتعلم الذي يتمشى مع قدرات المتعلمين (١٧ : ٢)

ويشير حسن علاوى (١٩٩٤م) على التعلم ان الحركي هو عملية تهدف إلى تحسين التوافق الحركي وإلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية واختيار السلوك المناسب للمواقف المختلفة. (١٥ : ٣٣٦)

ويرى كلا من منير مصطفى ونرمين فكرى (٢٠٠٨م) على أن التعليم في المجال الرياضي قد تأثر بالثورة العلمية والتكنولوجية إلى حد كبير حيث اتخذت العملية التعليمية شكلا وتنظيما يتفق مع التطور الجديد في الوسائل والأساليب التعليمية المستخدمة في عملية التعلم الحركي التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية حيث يتم إعداد اللاعبة بدرجة عالية من الكفاءة تؤهلها لمواجهة تحديات العصر. (١٩ : ١)

وأوضح على مصطفى (١٩٩٩م) أن رياضة الكرة الطائرة من الرياضات التي تطورت تطورا سريعا في جميع جوانبها واحتلت مكانة بارزة بين مختلف الألعاب محليا ودوليا لما تتميز به من إيقاع

• أستاذ مساعد بقسم الالعاب - كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا



سريع بين الهجوم والدفاع طيلة أشواط المباراة نتيجة للتعديلات الخاصة بالقانون والتي تكون عقب كل دورة أولمبية والتي بدورها تؤثر تأثيرا شديدا مباشرا على المتطلبات الخاصة بالمستوى البدني والمهارى الخاص بها. (١٤ : ٥٤)

وتعتبر أيضا الكرة الطائرة من الميادين الفعالة التي يتعلم فيها المتعلم بالممارسة وتحت إشراف قيادة مؤهلة تأهيلا جيدا وإمكانيات عديدة ومختلفة قد لا تتاح له في أي بيئة أخرى بالإضافة إلى أن المتعلم يجد فيها فرصة تعلم مهارات جديدة وحرية اختيار وتدريب ما تعلمه وما يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته وقدراته وحاجاته لذلك على المعلم ان يراعى كل الاعتبارات المتعلقة بطرق ووسائل القياس والتقويم والمعلومات المقدمة للمتعلم لضمان تتابع الخبرات المتعلمة. (١ : ٤)

هذا ويشير كلا من كيشنر وفيشبرن **Kichner – Fishpurne** (١٩٩٥م) أن رياضة الكرة الطائرة من ضمن الأنشطة الرياضية المقررة داخل منهاج التربية الرياضية والتي تدرس مهاراتها الحركية والأساسية داخل حصة التربية الرياضية وأن رياضة الكرة الطائرة تعتبر نشاط جيد لبرامج التربية الرياضية وخصوصا المرحلة الإعدادية. (٢٤:٣٥٩)

ويوضح بيرز وآخرون **Perez, et al.** (٢٠٠٣) أنه يوجد عدة اتجاهات حديثة في التعليم والتدريب تؤكد على أهمية استخدام التمرينات النوعية والتي يتشابه فيها المسار الزمني للمجموعات العضلية العاملة **Operant** في التمرين بالمسار الزمني لنفس المجموعات العضلية والمسئولة أيضا عن أداء المهارة. (٢٥: ٢٣)

ويشير يوسف عرابي (١٩٩٨م) أن التمرينات النوعية عبارة عن التمرينات التي تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وتعتبر التمرينات ذات الهدف الخاص بها بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي التخصصي وقد ينحصر الغرض الخاص من هذه التمرينات في محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية. (٢٢: ٢٤١)



وتعد الكرة الطائرة أحد الأنشطة التي تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها بشرط أن يكون الأسلوب المستخدم متصل بالموضوع والمهارة فإن حسن استخدامها سوف يسهم بدرجة كبيرة في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات. (١٠ : ١٠٩)

كما تعد أيضا الكرة الطائرة إحدى الأنشطة الرياضية التي يتم تعلمها من خلال الدروس التربوية الرياضية والتي يمكن من خلالها تعليم الطالبات لمهاراتها المختلفة وإمدادهم بالمعارف والمعلومات التي تمكنهم من حسن أداء المهارات.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في مجال التدريب والتعليم في الكرة الطائرة والإشراف على التربية العملية بمادة التدريب الميداني بطى تعلم مهارات المنهاج وانخفاض مستوى الأداء وقد يرجع السبب إلى ضعف العضلات العاملة أثناء الأداء من حيث القوة والسرعة حيث أنهما من العناصر الأساسية والمهمة التي يعتمد عليها الأداء الهجومي والأداء الدفاعي لهذا النشاط الرياضي وأيضا اهتمام معلمات التربية الرياضية بالتدريس بالطرق المتبعة وهي الشرح وأداء النموذج مما أدى إلى بطى التعليم وترجع الباحثة ذلك إلى أنه قد يصعب على الطالبات في هذه المرحلة ادراك المراحل النهائية لأداء المهارة الأساسية باستخدام الطرق التعليمية المتبعة ومن خلال مشاهدتي لدوري المدارس وبعد سؤال المعلمات المسئولات عن كيفية تدريب الفرق وجدت أن الطرق المستخدمة لا تؤدي إلى النتائج المرجوة حيث لا يستخدم فيها أساليب تدريس حديثة لذا تقترح الباحثة تصميم برنامج لتعليم مهارات الكرة الطائرة بالمنهاج باستخدام التمرينات النوعية حيث الأداء البدني يسير متوازي مع الأداء المهارى حيث أن التمرينات النوعية تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المتعلمة داخل المنهاج المدرسي مما يسهل تعلمها ومن خلال المسح المرجعي للأبحاث العلمية وعلى حد علم الباحثة وجدت أن التمرينات النوعية لم تعمم بشكل فعال في الكرة الطائرة وخاصة في المراحل التعليمية الأولى الأمر الذى دفع الباحثة لاستخدامها في تعلم بعض مهارات المنهاج.



هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (الارسال من أعلى - التمرير من أعلى - التمرير من أسفل) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (الارسال من أعلى - التمرير من أعلى وللأمام - التمرير من أسفل (الاستقبال) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (الارسال من أعلى وللأمام - التمرير من أعلى وللأمام - التمرير من أسفل (الاستقبال) لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

دراسة عادل جودة (٢٠٠٧) (١٢) بعنوان فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعب كرة السلة، وبلغ قوام عينة البحث ١٨ لاعب من لاعبي كرة السلة بنادي ههيا تحت ١٨ سنة، وكان من اهم النتائج ان التمرينات النوعية لها تأثير ايجابي على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة.

دراسة منال جويده (٢٠٠٧) (١٨) بعنوان تأثير التمرينات النوعية الخاصة على تحسين مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر للبراعم، وبلغ قوام عينة البحث (٣٦) سباح من سباحي النادي الأهلي، وكان من اهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين تكتيك الأداء الفني في سباحة الزحف على الظهر.



دراسة ياسر موسى (٢٠٠٧) (٢١) بعنوان تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، وبلغ قوام عينة البحث (٥) ناشئين من مركز شباب السادات ونادى الشبان المسلمين، وكان من اهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى والبدني في كرة السلة.

دراسة إيمان نجيب (٢٠١٠) (٣) بعنوان برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على مستوى أداء التمريرة الكرابجية للاعبى كرة اليد، وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) ناشئى كرة يد بنادى طنطا المقيدىن بالاتحاد المصرى لكرة اليد تحت ١٤ سنة، وكان من اهم النتائج ان البرنامج المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية المتغيرات البدنية الخاصة مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن فى مستوى الأداء المهارى للتمريرة الكرابجية.

دراسة ضحى فتحى (٢٠١١) (١٢) بعنوان تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوى الرقمى فى سباحة الزحف على البطن، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) طالب متخصص السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وكان من اهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين مسافة البدء والمستوى الرقمى سباحة الزحف على البطن.

دراسة روضة حمدي (٢٠١١) (٩) بعنوان تأثير استخدام بعض تدريبات الأداء الفنى على تحسين المستوى المهارى للبراعم فى السباحة، وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) سباح من براعم السباحة بنادى طنطا الرياضى، وكان من اهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين المستوى المهارى لبراعم للسباحة.

دراسة جيرارد Gerard (١٩٩٢) (٢٣) بعنوان تأثير برنامج التدريب النوعى المتخصص للهوكى على أداء اللاعبين الناشئين فى رياضة الهوكى، وبلغ قوام عينة البحث ٢٨ لاعب هوكى تحت ٢٠ سنة، وكان من اهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى.



دراسة بيرز وآخرون. Perez, et al. (٢٠٠٣) (٢٥) بعنوان أثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهارى الخاص بكرة السلة، وبلغ قوام عينة البحث (٥) لاعبين كرة سلة، وكان من اهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى في كرة السلة.

اجراءات البحث:

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الثاني الإعدادي للعام الدراسي ٢٠١٥ - ٢٠١٦م، وبلغ قوام العينة (٥٠) تلميذة، تم استبعاد (١٠) تلميذات للتجربة الاستطلاعية، ليصبح قوام عينة البحث الفعلية (٤٠) تلميذة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين متكافئتين قوام كل منهما (٢٠) تلميذة للمجموعة الضابطة و(٢٠) تلميذة للمجموعة التجريبية يطبق علي البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية ويطبق على المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي بدون استخدام التمرينات النوعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية. وقامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للمتغيرات الأساسية

ن = ٥٠

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء
السن	سنة	١٢,٨٠	١٣,٠٠	٠,٥٦٣	٠,٠٣٦
الطول	سم	١٥٢,٦٠	١٥٢,٠٠	٣,١١٩	٠,٥٦٩
الوزن	كجم	٤٢,٦٢	٤٢,٠٠	٢,٩٣٢	١,٣٢٨



تابع جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية

ن = ٥٠

معامل التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	وحدة القياس	المتغيرات الأساسية	
٠,٥٢	٠,٣٧	٣,٢٠	٣,٢١	ثانية	العدو ١٨ م	المتغيرات البدنية
١,٢٨	٠,٣٩	٧,٧٢	٧,٧٢	درجة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	
٠,٥٠	٠,١٦	١٨,٤٧	١٨,٥٠	درجة	ثني الجذع	
٠,١٩	٠,٨٠	١٠,٠٠	١٠,٢٢	درجة	رمى واستقبال الكرة	
٠,٣٣	٠,٤٥	٢٠,٨٢	٢٠,٨٣	ثانية	الجري الزجراجي	
٠,٢٩	٠,٨٨	١٠,٠٠	١٠,٢٠	درجة	التمرير من أعلى	المتغيرات المهارية
٠,٧٣	٠,٦٣	٢,٠٠	٢,٥٥	درجة	التمرير على الحائط	
٠,٣٣	٠,٦٩	٣,٠٠	٢,٧٧	درجة	التمرير من أسفل	

يشير الجدول رقم (١) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتحصر ما بين (٣±) مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في بعض المتغيرات الأساسية

والبدنية والمهارية كما هو موضح في جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لمجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ٤٠

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات الأساسية
	٢ع±	٢م	١ع±	١م		
٠,٩٩٩	٠,٤١٣	١٢,٩٠	٠,٦١٥	١٢,٨٠	سنة	السن
٠,٤٨١	٣,٢٨٦	١٥٢,٨٠	٣,٠١٥	١٥٢,٤٠	سم	الطول
٠,١٧٨	٢,٩٣٩	٤٢,٧٠	٢,٩٩٩	٤٢,٥٥	كجم	الوزن



تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لمجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث
ن = ٤٠

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات الأساسية
	٢ع±	٢م	١ع±	١م		
٠,٠٣٩	٠,٢٩	٣,٢١	٠,٤٥	٣,٢١	ثانية	العدو ١٨م
١,٥٦	٠,٤٨	٧,٧٣	٠,٢٦	٧,٧١	درجة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة
٠,٧١١	٠,١٥	١٨,٥٢	٠,١٨	١٨,٤٩	درجة	ثني الجذع
٠,٦١٦	٠,٩٢	١٠,٣٠	٠,٦٧	١٠,١٥	درجة	رمى واستقبال الكرة
٢,٠٦٢	٠,٣٢	٢٠,٨٢	٠,٥٥	٢٠,٨٣	ثانية	الجري الزجلجي
١,٨١٠	٠,٨٢	٩,٩٥	٠,٨٨	١٠,٤٥	درجة	التمرير من أعلى
٠,٠٠	٠,٦٨	٢,٥٥	٠,٦٠	٢,٥٥	درجة	التمرير على الحائط
٠,٢٢٤	٠,٧١	٢,٧٥	٠,٦٩	٢,٨٠	درجة	التمرير من أسفل

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوي $٠,٠٥ = ٢,٠٢$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية حيث كانت قيمة T المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوي $٠,٠٥$ ومما يوضح تكافؤ مجموعتي البحث للمتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي على المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة والبحث التي تتعلق بموضوع البحث وذلك لتحديد متغيرات البحث وللتوصل إلى الآتي:

-تصميم استمارات تسجيل البيانات مرفق (١)

-التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج التعليمية وكيفية استخدامها داخل العملية التعليمية.

-تحديد مكونات وأجزاء الوحدات التعليمية مرفق (٢)



وتم تحديد الزمن الكلي المناسب للبرنامج المقترح لتعليم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث (الارسال من أعلى وللأمام - التمرير من أعلى وللأمام - التمرير من أسفل "الاستقبال") (١٢) أسبوع بواقع ١٢ وحدة تعليمية على أن يكون زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة مرفق (٥) وتوزع كالتالي:

- الاحماء ومدته (١٠)

- الإعداد البدني ومدته (١٥)

- الجزء التعليمي ومدته (٢٥)

- الجزء التطبيقي ومدته (٣٥)

- الجزء الختامي ومدته (٥)

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لجمع البيانات

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| * أقماع | * ملعب كرة طائرة |
| * ميزان طبي | * مقاعد سويدية |
| * شريط قياس | * كرات طائرة |
| * كرات طبية | * جهاز الريستاميتير لقياس الطول |
| * أحبال | |

الاختبارات المستخدمة:

الاختبارات الخاصة بتجانس عينة البحث (قياس الطول - الوزن - السن)

الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مرفق (٣)

اختبارات (العدو ١٨ م من البدء العالي، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار تمرير كرة سلة على الحائط لمدة ٣٠ دقيقة، اختبار الجري الزجزاجي، اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل،



اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة، اختبار ثنى الذراعين الأمامي للذراع، اختبار (تكرار التمرير على الحائط)، اختبار (التمرير من أسفل بالذراعين)، اختبار (الارسال من أعلى أمامي مواجه) **المساعدين:**

تم الاستعانة ببعض الزميلات من الكلية كمساعدين في إتمام اجراءات البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٠١٦/٢/٧م إلى ٢٠١٦/٢/١٣م على عينة عددها (١٠) تلميذات والمقيدون بالصف الثاني الإعدادي من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- مناسبة التمرينات النوعية المستخدمة لعينة البحث.
- التحقق من صدق وثبات اختبارات قياسات المتغيرات البدنية المستخدمة.
- التحقق من صدق وثبات اختبارات قياسات المتغيرات المهارية المستخدمة.

وقد أوضحت نتائج التجربة الإستطلاعية أن التمرينات النوعية المستخدمة ملائمة لطبيعة المرحلة السنوية للعينة (قيد البحث) كما تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بالدراسة الإستطلاعية الثانية.

البرنامج التعليمي المقترح:

الهدف من البرنامج التعليمي:

التعرف على تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية.

أسس البرنامج:

- أن يواكب البرنامج العصر الحديث.
- أن يساعد البرنامج على رفع كفاءة الطالبات.



- أن يتميز البرنامج بالمرونة.
 - أن يكون محتوى البرنامج مساير لقدرات التلميذات.
 - أن يلائم البرنامج في بناءه المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث.
 - أن يراعى توفير الامكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
 - أن يراعى فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.
 - مراعاة تقديم تعليمات وإرشادات ومعلومات معرفية توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوة تعليمية لتلاشى الأخطاء وتصحيحها.
- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:**
- ضرورة شرح الهدف من الوحدة التعليمية قبل بداية كل وحدة.
 - أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.
 - أن يكون البرنامج مناسب للمرحلة السنوية.
 - أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
 - يجب التدرج بالتمارين من السهل إلى الصعب.
 - شرح التدريبات بطريقة مبسطة قبل بداية الوحدة التعليمية.
 - استخدام الزمن كمحدد لبعض تمارين البرنامج.
 - التدريب على التمارين النوعية في المدى الحركي الكامل لتحسين وتنمية القوة مع الحفاظ على المرونة.
 - يجب أن يراعى البرنامج عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
 - مراعاة النواحي القانونية للمهارة قيد البحث.
 - وضع بعض الاختبارات في صورة تدريبات



• أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة ينحصر في عدة أشكال من الأنشطة الآتية:

- * الألعاب الصغيرة.
 - * التمرينات النوعية
 - * التمرينات
 - * تقديم المهارة بالشرح والنموذج.
- المعاملات العلمية:

حساب معامل الصدق والثبات:

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق الصدق الذاتي "جزر معامل الثبات" بعد إجراء معامل الثبات على عينة البحث الاستطلاعية.

حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test & Retest على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل المجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (١٠) تلميذات وذلك بفارق زمني قدره أسبوع بين التطبيقين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)

المعاملات العلمية (الصدق الذاتي والثبات) للمتغيرات قيد البحث

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات الأساسية
		٢٤±	٢م	١٤±	١م		
٠,٨٦٨	٠,٧٥٥	٠,١٨	٣,٢٠	٠,٦٠	٣,٢٢	ثانية	العدو ١٨ م
٠,٨٢٠	٠,٦٧٣	٠,٥٦	٧,٧٢	٠,٣٥	٧,٦٩	درجة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة
٠,٨٢٢	٠,٦٧٧	٠,١٧	١٨,٥٤	٠,١٧	١٨,٤٥	درجة	ثني الجذع
٠,٨٦٦	٠,٧٥٠	٠,٩٩	١٠,١٠	٠,٦٧	١٠,٣٠	درجة	رمى واستقبال الكرة
٠,٨٢٥	٠,٦٨٢	٠,٤٩	٢٠,٧٤	٠,٦١	٢٠,٨٢	ثانية	الجرى الزجزجي

المتغيرات البدنية



تابع جدول (٣)

المعاملات العلمية (الصدق الذاتي والثبات) للمتغيرات قيد البحث

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات الأساسية	المتغيرات المهارية
		٢٤±	٢م	١٤±	١م			
٠,٩٣٩	٠,٨٨٢	٠,٩٤	١٠,٣٠	٠,١٠	١٠,٥٠	درجة	التمرير من أعلى	
٠,٨٦٣	٠,٧٤٥	٠,٥١	٢,٤٠	٠,٥١	٢,٤٠	درجة	التمرير على الحائط	
٠,٨٩١	٠,٧٩٤	٠,٥٢	٢,٥٠	٠,٧٣	٢,٩٠	درجة	التمرير من أسفل	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ = ١,٧٢

يتضح من جدول (٣) ان معاملات الثبات تراوحت ما بين (٠,٦٨٢، ٠,٧٩٤) ومعاملات الصدق الذاتي تراوحت ما بين (٠,٨٢٠، ٠,٩٣٩) مما يوضح صدق اختبارات قياسات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

خطوات التجربة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية في الفترة من ٢٠١٦/٢/١٤م حتى ٢٠١٦/٢/١٦م ولمدة يومين على أفراد العينة في متغيرات (السن، الطول، الوزن) وكذلك المتغيرات البدنية (تمرير كرة طائرة على الحائط لمدة ٣٠ ث، اختبار ثنى الجذع أماما من الوقوف، العدو ١٨م من البدء العالي، اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل، الجري الزجزاجي، الوثب العريض من الثبات) وكذلك أيضا قياس المستوى المهارى بإجراء الاختبارات المهارية (تكرار التمرير على الحائط، الإرسال من أعلى أمامي مواجه، اختبار التمرير من أسفل بالذراعين) حيث قامت كل تلميذة بأداء الاختبارات المتفق عليها والتي تم شرحها للتلميذات من حيث عدد مرات التكرار أو الزمن المحدد لتنفيذ الاختبار.



التجربة الأساسية

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٠١٦/٢/١٨ م حتى ٢٠١٦/٣/١٧ م وقد استغرق تطبيق التجربة (١٢) أسبوع بواقع ١٢ وحدة تعليمية بمعدل وحدة واحدة في الأسبوع بزم قدره ٩٠ دقيقة للوحدة الواحدة
قد راعت الباحثة ما يلي:

- الالتزام بمحتوى البرنامج التعليمي بالنسبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- استخدمت المجموعة التجريبية التمرينات النوعية للتدريب بها.
- استخدمت المجموعة الضابطة نفس تدريبات المجموعة التجريبية ولكن بدون استخدام التمرينات النوعية
- الالتزام بزم الوحدة المحدد (٩٠) دقيقة وهي موزعة كآتي:
 - الاحماء (١٠ق)
 - الاعداد البدني (٥ق)
 - الاعداد المهارى الجزء التعليمي (٢٥ق)
 - الجزء التطبيقي (٣٥ق)
 - الختام (٥ق)

القياسات البعدية

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٣/١٨ م وحتى ٢٠١٦/٣/٢٠ ولمدة يومين

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، اختبار قيمة (ت)، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معادلة نسبة التحسن.



عرض ومناقشة النتائج:

أولاً- عرض النتائج:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المتغيرات البدنية لعينة البحث التجريبية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±		
العدو ١٨م	ث	٣,٢١	٠,٢٩	٣,١٠	٠,٠٦	٣,٤٣%	*٤,٤٢
التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	درجة	٧,٧٣	٠,٤٨	٨,٦٥	٠,٤١	١١,٩١%	*٦,٧٥
ثنى الجذع	درجة	١٨,٥٢	٠,١٥	١٩,٣٤	٠,١٧	٤,٤٣%	*٤,٣٢
رمى واستقبال الكرة	درجة	١٠,٣٠	٠,٩٢	١٣,٥٦	٠,٨١	٣١,٦٥%	*١١,٨٧
الجري الزجزاجي	ث	٢٠,٨٢	٠,٣٢	١٨,١١	٠,٤٣	١٣,٠٢%	*٧,٩٤

ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، وتراوح نسب التحسن ما بين ٣,٤٣% لاختبار العدو ١٨م، ٣١,٦٥% لاختبار رمى واستقبال الكرة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المتغيرات البدنية لعينة البحث الضابطة

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±		
العدو ١٨م	ث	٣,٢٠	٠,٤٥	٣,١٦	٠,٠٥	١,٢٥%	١,٠٣
التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	درجة	٧,٧١	٠,٢٦	٧,١١	٠,٢٨	٧,٧٨%	*٣,٨٦
ثنى الجذع	درجة	١٨,٤٩	٠,١٨	١٨,٦٧	٠,١٩	١,٩٥%	١,٥٦



تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المتغيرات البدنية لعينة البحث الضابطة

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±		
رمى واستقبال الكرة	درجة	١٠,١٥	٠,٦٧	١٠,٢٤	٠,٧٥	٠,٨٩%	٠,٣١
الجري الزجزاجي	ث	٢٠,٨٣	٠,٥٥	٢٠,٦٣	٠,٤٣	٠,٩٦%	٠,٤٥

ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات العدو ١٨م، ثنى الجذع، رمى واستقبال الكرة، الجري الزجزاجي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة، وتراوح نسب التحسن ما بين ٠,٨٩% لاختبار رمى واستقبال الكرة، ٧,٧٨% لاختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين لاختبارات المتغيرات البدنية لعينتي البحث التجريبية والضابطة

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±	
العدو ١٨م	ث	٣,١٠	٠,٠٦	٣,١٦	٠,٠٥	*٤,٤٢
التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	درجة	٨,٦٥	٠,٤١	٧,١١	٠,٢٨	١,٤٥
ثنى الجذع	درجة	١٩,٣٤	٠,١٧	١٨,٦٧	٠,١٩	*٣,٠٣
رمى واستقبال الكرة	درجة	١٣,٥٦	٠,٨١	١٠,٢٤	٠,٧٥	*٥,٢١
الجري الزجزاجي	ث	١٨,١١	٠,٤٣	٢٠,٦٣	٠,٤٣	*٣,٧٧

ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٢



يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات العدو ١٨م، ثنى الذراع، رمى واستقبال الكرة، الجري الزجراجي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المتغيرات المهارية لعينة البحث التجريبية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١٤±	٢م	٢٤±		
التمرير من أعلى	درجة	٩,٩٥	٠,٨٢	١٨,٧٥	١,٢٥	٪٨٨,٤٤	*١٦,٦٥
التمرير على الحائط	درجة	٢,٥٥	٠,٦٨	٦,٠٥	٠,٦٠	٪١٣٧,٢٥	*١٨,١٣
التمرير من أسفل	درجة	٢,٧٥	٠,٧١	٦,٠٠	٠,٦٤	٪١١٨,١٨	*١٤,٩٨

ت الجدولية عند $\alpha = 0,05$ = ٢,٢٦

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٨٨,٤٤٪ لاختبار التمرير من أعلى، ١٣٧,٢٥٪ لاختبار التمرير على الحائط.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المتغيرات المهارية لعينة البحث الضابطة

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١٤±	٢م	٢٤±		
التمرير من أعلى	درجة	١٠,٤٥	٠,٨٨	١٣,٢٠	٠,٩٥	٪٢٦,٣٢	*٧,٨٨
التمرير على الحائط	درجة	٢,٥٥	٠,٦٠	٤,٧٠	٠,٧٣	٪٨٤,٣٢	*٩,٥٤
التمرير من أسفل	درجة	٢,٨٠	٠,٦٩	٤,٥٠	٠,٦٨	٪٦٠,٧١	*٨,١٣

ت الجدولية عند $\alpha = 0,05$ = ٢,٢٦



يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٢٦,٣٢٪ لاختبار التمرير من أعلى، ٨٤,٣٢٪ لاختبار التمرير على الحائط.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين لاختبارات المتغيرات المهارية لعينتي البحث التجريبية والضابطة

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±	
التمرير من أعلى	درجة	١٨,٧٥	١,٢٥	١٣,٢٠	٠,٩٥	*٥,٩٩
التمرير على الحائط	درجة	٦,٠٥	٠,٦٠	٤,٧٠	٠,٧٣	*٣,٧٤
التمرير من أسفل	درجة	٦,٠٠	٠,٦٤	٤,٥٠	٠,٦٨	*٤,١٣

ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

مناقشة المتغيرات البدنية:

يتضح من جدولي (٤) (٧) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعديّة عن القبليّة للمجموعة التجريبية في جميع قياسات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وتعزو الباحثة هذا التحسن في المستوى البدني إلى التدريبات المستخدمة ويرجع هذا التحسن في المستوى المهاري إلى التمرينات النوعية التي قامت بأدائها المجموعة التجريبية (المتغير التجريبي) ونتيجة أيضا للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات النوعية المقننة علي والمطبق على مجموعة البحث كما ترجع الباحثة هذا التقدم إلى انتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج التعليمي حيث أنه لمن الأهمية الاستعانة



بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية وكذلك نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي لها لما له من أثره الفعال في تحسين الصفات البدنية وبالتالي مستوى الأداء المهارى للمهارة المطلوب أدائها وهذا يتفق مع حازم حسن (٢٠٠٥) (٧)، تامر حسين محمد (٢٠٠٦) (٤)، خالد فريد (٢٠٠٧) (٨)، جمال علاء الدين، ناهد الصباغ (٢٠٠٧) (٦) على أهمية التمرينات النوعية لمختلف ألوان الأنشطة الرياضية حيث تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة الأداء، حيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة إنقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها من خلال التدريبات الموجهة نحو العضلات العاملة في المهارة بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابق للاتجاه الحركي للمهارات المتعلمة كما أن توافر نماذج جيدة من التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء مما يؤدي إلى تحسين الأداء المهارى للاعبين .

وترجع الباحثة أيضاً هذا التحسن والقياس البعدي على المجموعة التجريبية إلى انتظام لاعبي المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح بالإضافة لفاعلية البرنامج التعليمي المقترح الذي احتوى على العديد من التمرينات النوعية والتنوع في استخدام وسائل غير تقليدية في الإمكانيات المادية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التعليمي وقد روعي في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة العمل والتدرج من السهل إلى الصعب وأن تتشابه مع الأداء الحركي وأن تكون في نفس المسار العمل العضلي للمهارة وهذا ما أشار إليه مسعد على (٢٠٠٣) (١٧) في أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء تحتل دوراً هاماً في تعليم وتحسين الأداء المهارى ولزيادة فاعلية هذه التمرينات ينبغي اتباع الأسس التالية (يجب أن يتفق التمرين مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيها العضلات العاملة للحركة عن طريق البدء بالتمرينات البسيطة والتدرج منها إلى التمرينات الأكثر صعوبة وكذلك التدريب على الحركات الهجومية ثم الدفاعية ووضع التمرينات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها.



كما يتضح من جدولي (٥)(٨) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة في جميع قياسات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ويرجع ذلك إلى ان الوحدة التعليمية المتبعة التي حققت تقدما في المهارات "الارسال من أعلى، التمرير من أعلى وللأمام، وبعض عناصر اللياقة البدنية ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حسن علاوى (١٩٩٧م) (١٥) في أن التعلم الحركي هو التغيير في الأداء والسلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء والسلوك الحركي تأثيرا وقتيا معيناً وترجع الباحثة أن التقدم الذي حققته الطريقة التقليدية يكمن في جدوى هذه الطريقة التي لا يمكن إغفالها حيث تعتمد على الشرح والنموذج الجيد للمهارات المتعلمة ويتفق ذلك مع ما أشار إليه جابر عبد الحميد (١٩٨٠) (٥) أن الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج الجيد) التي تعتمد اعتمادا كلياً على المعلم بحيث يقوم بعرض المحتوى التعليمي للمادة الدراسية وما يتضمنه من نظريات ومعلومات وأفكار المتعلمين ويركز فيها المعلم على توصيل المحتوى التعليمي للمادة الدراسية.

وفي هذا الصدد تشير عفاف عبد الكريم (١٩٩٤م) (١٣) إلى أن أداء المتعلم للمهارات يتوقف على قدرة المعلم على الشرح الجيد وأداء النموذج لكل فروض البحث.

وبذلك ترجع الباحثة هذا التقدم إلى ما أثبتته التجربة ونتائج الدراسة الحالية ذلك التقدم والتحسين الواضح في مستوى الإنجاز للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح وذلك لاحتوائه على التمرينات النوعية من خلال مواقف اللعب المتعددة وفي مساحات متباينة وما يتشابه مع الأداء المهارى أثناء المباراة نتيجة استخدام البرنامج التعليمي المقترح وكذلك ساعد البرنامج على اكساب الطالبات مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بالجانب الفني والبدني معا وكذلك إكسابهم الأداء الجيد للإرسال وبذلك يكون قد تحسن الأداء لدى عينة البحث.



ويتفق مع ذلك مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢م) (٢٠)، حازم حسن (٢٠٠٥م) (٧)، أحمد محمد السيد (٢٠٠٧م) (٢) حيث أكدوا أن استخدام التمرينات النوعية يؤدي إلى تحسن واضح في الأداء المهارى والمتغيرات البدنية كما أن هذا النوع من التمرينات النوعية هو الوسيلة الأساسية خلال فترة الإعداد البدني الخاص لأنه يعطى للاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة كما في التمرينات النوعية تساعد الطالبات على تصحيح المسار الحركي للأداء الحركي المطلوب فهي تمرينات تمهيدية أو مساعدة بهدف تنمية مستوى الأداء المهارى. وأن تأثير البرنامج التعليمي المطبق على أفراد عينة البحث له تأثير إيجابي بدلالة معنوية على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث، ووجود فروق بين المتوسطات الحسابية لقياسات البحث لقياسات البحث في المتغيرات البدنية "قيد البحث" والمهارية "قيد البحث" ووجود نسب تحسن في مستوى التقدم والانجاز بين قياسات البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى وأن البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات المشابهة لطبيعة المسار الحركي وعمل العضلات يضمن تطوير وتحسين وتعلم المهارات في الكرة الطائرة قيد البحث وأن مبدأ خصوصية التدريب هي أقصى درجات التخصص من تنمية الأداء المهارى حيث أن التمرينات النوعية لها تأثير واضح على تحسين الأداء المهارى وتعلم المهارات الحركية وبذلك يتحقق الفرض الثالث وهو "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية (الارسال من أعلى أمامي مواجه، التمرير من أعلى وللأمام، التمرير من أسفل "الاستقبال") وكذلك المتغيرات البدنية "التوافق، المرونة، السرعة الانتقالية، الدقة، الرشاقة، القدرة العضلية) لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

من خلال فروض البحث ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:
- البرنامج التعليمي النوعي "قيد البحث" له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات المهارية مما أدى إلى تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث.



- البرنامج التعليمي النوعي له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية "قيد البحث" مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى الانجاز للأداء المهارى لعينة البحث
- التمرينات النوعية تؤثر على المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة "قيد البحث".

التوصيات

- في ضوء أهداف البحث واستخلاصاته واعتمادا على البيانات التي تم التوصل إليها في حدود عينة هذا البحث توصى الباحثة بالآتي:
١. ضرورة وضع التمرينات النوعية في البرامج التعليمية للاعب الكرة الطائرة.
 ٢. الاستفادة من نتائج هذه الرسالة في تعليم وتدريب الكرة الطائرة للمراحل السنوية المختلفة من خلال برامج التدريب التي تعد من قبل الباحثين في المجالين التطبيقي والعملي.
 ٣. العمل على استخدام التمرينات النوعية في تعلم مهارات الكرة الطائرة.
 ٤. إجراء دراسات مشابهة ومماثلة على مراحل سنوية مختلفة وعلى مهارات أخرى برياضة الكرة الطائرة والرياضات الأخرى.

قائمة المراجع:

أولا-المراجع العربية:

- ١- أحمد السيد موافي: تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المعرفي لتعليم الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، العدد ١٨، الجزء الثالث، مارس ٢٠٠٤م.
- ٢- أحمد محمد السيد: فاعلية التدريبات النوعي باستخدام الأجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية فتحا أماما على اليدين على جهاز العقلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٣- إيمان نجيب محمد شاهين: برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى أداء التمريرة الكرابجية للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.



- ٤- **تامر حسين محمد:** استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٠٦م.
- ٥- **جابر عبد الحميد جابر:** سيكولوجيا التعليم ونظريات التعليم، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٦- **جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباغ:** الأساس العلمي، الحركي - البيوميكانيكي، التمرينات البدنية في المدرسة، المؤتمر الدولي الثاني للتدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعلم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٧- **حازم حسن محمود:** أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الاداء الفني لمهارة الهللى كير على المتوازي، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٨- **خالد فريد عزت:** تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧م.
- ٩- **روضة حمدي ابراهيم:** تأثير استخدام بعض تدريبات الأداء الفني على تحسين المستوى المهاري للبراعم في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ١٠- **زكى محمد حسن:** طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم - تدريس تطبيق - تقويم) مكتبة الاشعاع ٢٠٠٢م.
- ١١- **ضحى فتحي محمد:** تأثير برنامج تمرينات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوى الرقمي فى سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ١٢- **عادل جوده عبد العزيز:** فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.



- ١٣- **عفاف عبد الكريم حسن**: التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية (أساليب - استراتيجيات - تقويم)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٤- **على مصطفى طه**: الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٥- **محمد حسن علاوى**: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة عشر، ١٩٩٤م.
- ١٦- **محمد حسن محمد**: تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
- ١٧- **مسعد على محمود**: موسوعة المصارعة الرومانية الحرة، دار الكتب القومية، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ١٨- **منال جويذة أبو المجد**: تأثير التمرينات النوعية الخاصة على تحسين مستوى سباحة الزحف على الظهر للبراعم، المجلة العلمية لنظريات وتطبيقات التربية الرياضية، المجلد ٦٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٩- **منير مصطفى عابدين ونرمين فكرى عبد الوهاب**: تأثير استخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث بتاريخ ٢٢ - ٣٠ مارس، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.
- ٢٠- **مهاب عبد الرازق أحمد**: تأثير التدريبات النوعية لإدراك الحس حركي لتحسين الاداء الفني للدورة الأمامية المنكورة على عارضة التوازن، كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الإسكندرية،
- ٢١- **ياسر موسى كمال**: تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.



٢٢- يوسف محمد عرابي: المعايير التكتيكية كأساس لوضع التمرينات الفرضية الخاصة بمجموعة
دوائر المعقدة الخلفية في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية بنين،
جامعة حلوان، ١٩٨٠م.

ثانياً-المراجع الأجنبية:

- 23- **Gereer N,J** : Serf as piconewton Blather wick school of Kinetics physiology and leisure students, university of American Police, 1992.
- 24- **Kirchner, fishpurne**: Physical education for elementary school children, ged university of Alberta, Brown, speechmaker. 1995.
- 25- **Perez. M. Aet**: Software for planning sport training basketball application analysis in sport university wales institute Cardiff, 1 December, 2003.