

## تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة علي بعض المتغيرات البدنية ومهارة الضرب الساحق لدي ناشئات الكرة الطائرة

الدكتور/ محمد جمال علي

الدكتور/ إسلام خليل عبدالقادر

الدكتور/ أحمد عادل عثمان

الباحثة/ هبة الله محمد فتحي

### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة علي بعض المتغيرات البدنية ومهارة الضرب الساحق لدي ناشئات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي، كما اشتمل مجتمع البحث علي ناشئات الكرة الطائرة تحت ١٤ سنة والمسجلات بالاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، والمقيديات بنادي بنها الرياضي، وبلغ عددهم (٢٦) ناشئة، اختارت منهم الباحثة (١٦) لإجراء الدراسة الأساسية، كما تم اختيار عينة استطلاعية عددها (١٠) ناشئات من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك لإجراء المعاملات العلمية، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### Research summary in English:

The research aims to identify the effect of special agility exercises on some physical variables and the crushing skill of female volleyball players, and the researcher used the experimental approach by designing one group with the use of tribal and post measurement. The 2022/2023 season, and those enrolled in the Benha Sports Club, and their number reached (26) young people, of whom the researcher chose (16) to conduct the basic study, and an exploratory sample of (10) young women was selected from within the research community and outside the basic sample, in order to conduct scientific transactions, **The most important results indicated:**

- 1- There are statistically significant differences between the averages of the cardiac and dimensional measurements in the physical variables under study in favor of the dimensional measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the averages of the cardiac and post measurements in the crushing beating test under discussion in favor of the post measurement.

#### مقدمة ومشكلة البحث:

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقمي البشري لمجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث، ولقد أصبح المؤلفون ان نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين الدول التي حقق قدر كبير من التقدم العلمي، وتفوقها الرياضي في البطولات العالمية والالعاب الأولمبية. (١١ : ٣)

ويشهد العصر الذي نعيشه تطورا سريعا في جميع المجالات، مما انعكس علي الحياة وصبغها بصبغة عدم الثبات، واصبح معدل سرعة التغير اكبر من معدل الحاق بالتطور او حتي توقعه او التنبؤ به، مما زاد من تعقد المشكلات امام الانسان ووضع في طريقة تحديات اكبر من إمكانية التقليدية (٦ : ١١)

ان التطور الهائل في مستوي الاداء الفني لمختلف مهارات الكرة الطائرة قد تستلزم دراسته كامله وفهما واسعا وتستلزم وجود مواصفات بدنية ومهاريه عالية التي يجب علي اللاعبين يؤدون المهارات بها وفي كل الظروف المحيطة بالاداء، وتعد الكرة الطائرة من الرياضات التي تتميز بالايقاع السريع، فوضع الفريق يعتبر باستمرار من الهجوم الي الدفاع والعكس، فلا بد ان يجيد كل لاعب اللعب في جميع المراكز سواء في الدفاع او الهجوم فكل لاعب يعمل ويساهم في الدفاع وكذلك في الهجوم مع افراد الفريق، وبهذا يحسب ان يعد لاعب الكرة الطائرة اعداد جيدا من حيث اتقانة لكل المهارات الاساسية للكرة الطائرة والتي تمكنه من التحرك في الملعب تبعا لما يتطلب الموقف اثناء اللعب سواء دفاعي او هجومي، وخاصة بعد تعديل القانون الدولي للكرة الطائرة بحساب كل الأخطاء بنقط. (٢ : ٦٧)

ولقد خضعت الكرة الطائرة للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة ومن هنا حدث التطور الكبير في اعداد اللاعبين سواء كان ذلك متعلقا بالاعداد الخططي او الاعداد الذهني والنفسي، ويجب ان تتكامل عناصر اعداد الفريق وتعمل معا في خط واحد لتحقيق الهدف منها، والالعاب الجماعية بصفه خاصة تخضع لمواقف حركية مختلفة تبرز اهمية القدرات البدنية فالتحرك في كل المناطق بمساحة الملعب، وسرعة وكثافة هذه التحركات، في كل ظروف الاداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين اثناء المباراة متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بتحركات ومواقف المنافسين

والزملاء والكرة ايضا، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي طبقا الظروف المتغيرة خلال فترات الاعداد من اهم الحلول التي تمكن اللاعب ومن الفريق من الحصول الي المستوي العالي بدنيا وفنيا خلال فترات المنافسات، وقد ازدادت اهمية القدرات البدنية الخاصة للكرة الطائرة في الآونة الاخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب ان يكون اللاعب قادر علي اللعب في كل المناطق بمساحة الملعب مشاركا في اعمال الدفاع والهجوم، اضافة ان سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الامر الذي يشترط وجود مستوي عالي من اللياقة البدنية لجميع لاعبي الفريق، ويعتمد الضرب الهجومي علي سلسلة من المهارات الفنية علي ان تؤدي بطريقة مؤثرة ومنها استقبال الارسال الجيد والدفاع عن الملعب لوصول الكرة علي المعد لإعدادها للضرب الهجومي المؤثر (٧ : ١٧)

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسه كرة طائرة لاحظت انخفاض في مستوي أداء مهارة الضرب الساحق، والذي قد يرجع إلى تواضع مستوي قدرات الرشاقة، وهذاما دفع الباحثة إلى تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة مشتملا على تدريبات لكل قدرات الرشاقة في الكرة الطائرة لعينه من الناشئين روعي فيها طفرة نمو هذا العنصر وذلك للوقوف علي تأثير البرنامج المقترح علي سرعة حركات القدمين لناشئي كره الطائرة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة علي بعض المتغيرات البدنية ومهارة الضرب الساحق لدي ناشئات الكرة الطائرة

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي في اختبار الضرب الساحق قيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

#### ١- الرشاقة: Agility

هي القدرة على تغيير وضع الجسم بكفاءة، وتتطلب دمج مهارات الحركة المعزولة باستخدام مزيج من التوازن والتنسيق والسرعة وردود الفعل والقوة والقدرة على التحمل. (٩ : ٨٤)

## ٢- حركات القدمين : foot work

هي تلك الحركات التي قوم بها اللاعب بالرجلين بهدف الوصول الي الكره في جميع الاتجاهات كردود افعال سريعة لحركه الكرة. (١٠ : ٧)

## ٣- المتغيرات البدنية: physical variables

هي "مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية، واعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوصول لمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة.

(١٢ : ٢٤)

## ٤- مهارة الضرب الساحق: crush blow skill

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الي ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية. (١٠ : ٢٣ ، ٢٤)

الدراسات السابقة:

## جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	الإجراءات	أهم النتائج
١	محمد سعد علي (٢٠٠٥م) (١٢)	تأثير تدريبات البليومترية علي تطور الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطور مستوي اداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتية مرحلة من ١٢-	التعرف علي تطوير الرشاقة الخاصة باستخدام التدريبات البليومترية علي مستوي اداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتية نرحلة من ١٢-١٤ سنة	المنهج: التجريبي العينية: ٣٦ لاعبة كاتا	فاعلية البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البليومترية علي تطور الرشاقة الخاصة، الامر الذي يؤدي الي تحسين مستوي اداء الكاتا وكذلك تأثير البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية الثانية ولكن في حدود اقل من المجموعة الاولي
٢	فان ويسنهوف وآخرون (٢٠١٠م) Van wassenhove (١٤) et all	التغيرات في اختبارات الوثب والرشاقة بعد تدريب الاداء الرياضي للراشيين الشباب	تستهدف الدراسة مقارنة الاختبارات البدنية للوثب والرشاقة بعد تدريب الاداء الرياضي	المنهج: التجريبي العينية: شباب رياضيين	زيادة مسافة الوثب لدي عينة البحث من الرياضيين الشباب في الانشطة المختلفة تحسن مستوي الرشاقة لدي عينة البحث من الراشيين الشباب كنتيجة للبرنامج التدريبي المطبق

## منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي.

## مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئات الكرة الطائرة تحت ١٤ سنة والمسجلات بالاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م، والمقيدات بنادي بنها الرياضي، وبلغ عددهم (٢٦) ناشئة، اختارت منهم الباحثة (١٦) لإجراء الدراسة الأساسية، كما تم اختيار عينة استطلاعية عددها (١٠) ناشئات من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك لإجراء المعاملات العلمية، وجدول (٢) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية.

## جدول (٢)

## توصيف العينة الأساسية

ن=١٦

الاختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء	التفرطح
السن	13.7308	13.7500	.29.89	-.785	-.135
الطول	161.8846	163.000	6.81954	-.256	-.886
الوزن	62.1923	62.0000	5.49195	-.307	-.499
الطول الكلي+طول الذراع	210.0769	211.500	6.68684	-.294	-.927

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الالتواء انحصر بين (+٣) حيث كانت أعلى قيمة له (-) ٠.٧٨٥) وأقل قيمة (-) ٠.٢٥٦) ومعامل التفرطح انحصر بين (+١) حيث كانت أعلى قيمة له (-) ٠.٩٢٧) وأقل قيمة (-) ٠.١٣٥) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات الإثنروبومترية.

## أسباب اختيار عينة البحث:

- ١- الالتزام في الحضور اثناء تنفيذ البرنامج
- ٢- سهولة توفير افراد العينه في الوقت المخصص للبرنامج

## اختبارات البحث:

## الاختبارات الأساسية:

استخدمت الباحثة مجموعة من الاختبارات لقياس القدرة العضلية للرجلين والخاصة بالكرة الطائرة ومعتمدة من لجنة المدربين بالاتحاد الدولي لكرة الطائرة.

- اختبار الوثب العمودي من الثبات "حائط الصد".

- اختبار الوثب العمودي من الحركة "الضرب الساحق مع خطوات الاقتراب".

- اختبار الوثب العريض "الضرب الساحق". (٨ : ٣٦)

## • اختبارات القدرة العضلية للرجلين:

- اختبار القدرة العمودية "الشغل".

- اختبار ٣ حجلات بالقدم اليمنى.

- اختبار ٣ حجلات بالقدم اليسرى.

## • اختبارات القدرة العضلية للجذع:

- اختبار دفع الجذع من الانبطاح (١٠ ث).

## • اختبارات القدرة العضلية للذراعين:

- اختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى من الوقوف .

- اختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى من الوقوف.

- اختبار دفع كرة طبية باليدين من الوقوف.

- اختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى من الجلوس.

- اختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى من الجلوس.

- اختبار دفع كرة طبية باليدين من الجلوس. مرفق(١) (١ : ١٩ ، ٢٠)

## • اختبارات السرعة الحركية:

- سرعة دوران الذراع اليمني.

- سرعة دوران الذراع اليسرى.

- سرعة دوران القدم اليمني.

- سرعة دوران القدم اليسري.

- العدو ٢٠ متر. مرفق (١) (٤: ٦٦-٦٨)

٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١-جهاز الرستاميتز لقياس طول الجسم "بالسنتمتر" (Rastmeter Device)

٢-ميزان طبي: لقياس الوزن: "كجم". Midical Scale

٣-شريط قياس: "بالمتر". Tape Line

٤-ساعة إيقاف: لحساب الزمن "بالثانية". Stop Watch

٥-كرة طبية "وزن ٣ كجم، ١.٥ كجم". Medical balls

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

صدق الاختبارات:

جدول (٣)

صدق الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=١٠=٢)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	دفع الجذع من الانبطاح	ث	11.2	2.78	15.40	3.56526	4.2	9.49
٢	مرونه المنكبين	سم	8.9	3.72	12.40	3.50238	3.5	11.38
٣	سرعة دوران الزراع اليمني	ق	25.5	3.97	30.80	4.51664	5.3	9.16
٤	سرعة دوران القدم اليمني	ق	14.5	3.02	19.40	3.37310	9.4	8.64
٥	سرعة دوران الزراع اليسري	ق	25.1	3.98	29.50	4.19656	4.4	9.24
٦	سرعة دوران القدم اليسري	ق	14.8	1.87	19.30	2.40601	4.5	13.17
٧	الوثب العمودي من الثبات	سم	28.6	8.57	28.60	9.83884	0	6.35
٨	الوثب العمودي من الحركة	سم	31.0	4.83	37.40	4.74225	6.4	13.44
٩	القدرة العمودية للشغل	سم	22.4	5.31	25.40	5.39959	3	9.00
١٠	وثب عريض من الثبات	سم	148.9	21.33	153.70	20.59693	4.8	5.80
١١	وثب عريض من الحركة	سم	153.8	15.50	160.20	15.96385	6.4	9.79
١٢	دفع كرة طبية باليدين من الوقوف	سم	536.5	18.86	599.50	7.89163	36	9.07
١٣	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس	سم	342.0	22.50	445.80	22.20510	103.8	180.99
١٤	ثلاث حجلات يمين	سم	315.6	71.22	377.0	80.42250	61.4	8.02
١٥	ثلاث حجلات شمال	سم	205.5	57.12	249.40	71.12774	43.9	6.98
١٦	٢٠ متر عدو	ق	6.592	.54	6.41	.55	-0.183	4.98
١٧	دفع كرة طبية باليد اليمني	سم	547.9	17.14	595.40	17.91461	11.5	6.36
١٨	دفع كرة طبية باليد اليسري	سم	559.7	29.81	590.50	17.00490	30.8	3.22

قيمة (ت) عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٢



يتضح من جدول (٣) أن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمة(ت) الجدولية مما يدل على قدرة الاختبار على التمييز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض مما يعنى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

### ثبات الاختبارات:

#### جدول (٤)

#### ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		الارتباط	مستوى الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	دفع الجذع من الانبطاح	ث	11.20	2.78	11.30	2.58	*0.93	دالة
٢	مرونه المنكبين	سم	8.90	3.72	9.20	3.52	*0.95	دالة
٣	سرعة دوران الزراع اليمني	ق	25.50	3.97	25.80	3.93	*0.87	دالة
٤	سرعة دوران القدم اليمني	ق	14.50	3.02	15.20	2.89	*0.78	دالة
٥	سرعة دوران الزراع اليسري	ق	25.10	3.98	24.80	3.76	*0.88	دالة
٦	سرعة دوران القدم اليسري	ق	14.80	1.87	15.60	2.45	*0.68	دالة
٧	الوثب العمودي من الثبات	سم	28.60	8.57	29.10	8.34	*0.96	دالة
٨	الوثب العمودي من الحركة	سم	31.00	4.83	32.20	5.92	*0.92	دالة
٩	القدرة العمودية للشغل	سم	22.40	5.31	23.10	4.70	*1	دالة
١٠	وثب عريض من الثبات	سم	148.90	21.33	149.00	20.49	*0.99	دالة
١١	وثب عريض من الحركة	سم	153.80	15.50	154.70	16.42	*0.99	دالة
١٢	دفع كرة طبية باليدين من الوقوف	سم	536.50	18.86	537.60	18.99	*0.99	دالة
١٣	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس	سم	342.00	22.50	344.40	20.74	*0.99	دالة
١٤	ثلاث حجلات يمين	سم	315.60	71.22	306.40	76.23	*0.91	دالة
١٥	ثلاث حجلات شمال	سم	205.50	205.50	207.50	57.25	*0.99	دالة
١٦	٢٠ متر عدو	ق	6.59	.54	6.41	.55	*0.97	دالة
١٧	دفع كرة طبية باليد اليمني	سم	547.90	17.14	549.50	17.53	*0.97	دالة
١٨	دفع كرة طبية باليد اليسري	سم	559.70	29.81	560.60	28.66	*0.99	دالة

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط لجميع الاختبارات انحصر بين (\*1، \*0.68) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتسم بعامل الثبات.



**الدراسات الاستطلاعية:****الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عد (١٠) لاعبات للكرة الطائرة تحت ١٤ سنة في الفترة من ٢٠٢٢/٨/١ إلى ٢٠٢٢/٧/٣٠ وتطبيق ثلاث وحدات من البرنامج.

**أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة أثناء تنفيذ البرنامج.
- التحقق من مدى ملائمة محتوى البرنامج والوحدة التدريبية.
- التأكد من دقة إجراءات تنفيذ البرنامج.
- تحديد مدى صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة.
- تحقيق عوامل الأمن والسلامة.
- صياغة البرنامج في صورته النهائية.
- تدريب المساعدين.

**نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

- تم التأكيد على عوامل الأمن والسلامة داخل الحمام.
- تم اختبار أيام التدريب التي تتناسب مع اللاعبين.
- تم التوصل إلى الصورة النهائية للبرنامج.
- صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة.

**الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢ إلى ٢٠٢٢/١٠/١

**أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

- التعرف على المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والمتمثلة في صدق التمايز والثبات.

## البرنامج المقترح:

من خلال ما قامت به الباحثة من مسح مرجعي للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج التدريبي لوضع البرنامج في صورته النهائية وذلك لتنمية بعض القدرات البدنية والرشاقة الخاصة والمهارية لناشئ الكرة الطائرة، وتوصلت الباحثة إلى أنسب فترة زمنية لتطبيق البرنامج التدريبي وهي (١٢) أسبوع خلال فترة الإعداد وقد تم إضافة أسبوعان لإجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة وبذلك يكون إجمالي عدد الأسابيع هي (١٤) أسبوع وقد قامت الباحثة بتحديد موعد بدء البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٠٢٢/٧/٣٠م إلى ٢٠٢٢/١٠/٣٠م والجدول التالي يوضح مدة تطبيق البرنامج.

## جدول (٩)

## المدة الزمنية لتطبيق البرنامج

الهدف	الفترة الزمنية		الأسابيع	مسلسل
	إلى	من		
إختبارات	٢٠٢٢/٨/٤	٢٠٢٢/٧/٣٠	الأول	١
إعداد عام	٢٠٢٢/٨/١٠	٢٠٢٢/٨/٦	الثاني	٢
	٢٠٢٢/٨/١٧	٢٠٢٢/٨/١٣	الثالث	٣
	٢٠٢٢/٨/٢٤	٢٠٢٢/٨/٢٠	الرابع	٤
إعداد خاص	٢٠٢٢/٩/٣١	٢٠٢٢/٨/٢٧	الخامس	٥
	٢٠٢٢/٩/٧	٢٠٢٢/٩/٣	السادس	٦
	٢٠٢٢/٩/١٤	٢٠٢٢/٩/١٠	السابع	٧
إعداد للمباريات	٢٠٢٢/٩/٢١	٢٠٢٢/٩/١٧	الثامن	٨
	٢٠٢٢/٩/٢٨	٢٠٢٢/٩/٢٤	التاسع	٩
	٢٠٢٢/١٠/٥	٢٠٢٢/١٠/١	العاشر	١٠
	٢٠٢٢/١٠/١٢	٢٠٢٢/١٠/٨	الحادى عشر	١١
	٢٠٢٢/١٠/١٩	٢٠٢٢/١٠/١٥	الثانى عشر	١٢
	٢٠٢٢/١٠/٢٦	٢٠٢٢/١٠/٢٢	الثالث عشر	١٣
إختبارات	٢٠٢٢/١٠/٢٨	٢٠٢٢/١٠/٢٧	الرابع عشر	١٤

المكونات الأساسية للوحدة التدريبية اليومية والتوزيع النسبي والزمنى لمكونات الجزء الرئيسي على مدار أسابيع المراحل الثلاثة للبرنامج التدريبي:

الإحماء:

يمثل الإحماء ١٥٪ من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية وذلك في ضوء ما قام به الباحث من مسح لمراجع التدريب الرياضى والدراسات العلمية السابقة فى مجال البرامج التدريبية وعلى ذلك فقد بلغ الزمن الكلى للإحماء على مدار البرنامج التدريبي (٤٨٦) دقيقة.

الجزء الرئيسي:

يمثل الجزء الرئيسي ٧٥٪ من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية ويتكون الجزء الرئيسي من ثلاثة مكونات أساسية هى الإعداد البدنى والإعداد المهارى والإعداد الرشاقة الخاصة وقد بلغ الزمن المخصص للجزء الرئيسي على مدار البرنامج التدريبي (٢٤٣٠) دقيقة.

الختام:

ويمثل الجزء الختامى ١٠٪ من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية وقد بلغ الزمن الكلى للختام على مدار البرنامج التدريبي (٣٢٤) دقيقة.

أزمنة مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبي خلال مراحله الثلاثة (الإعداد العام، الإعداد الخاص، الإعداد للمباريات):

جدول (١٠)

أزمنة مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبي

الإجمالي	مرحلة الإعداد للمباريات (٦) اسابيع	مرحلة الإعداد الخاص (٣) اسابيع	مرحلة الإعداد العام (٣) اسابيع	المكونات الرئيسية	
				الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية
٤٨٦	٢٤٣	١٢١,٥	١٢١,٥	الزمن بالدقيقة	الإحماء
١٥	١٥	١٥	١٥	النسبة المئوية	الإحماء
٢٤٣٠ دقيقة	١٢١,٥	١٣١,٥٨	٣٠٣,٧٥	الزمن بالدقيقة	الجزء الرئيسي
	١٠	٢١,٦٧	٥٠	النسبة المئوية	
	١٩٢,٢٤	٢٠٢,٤١	١٤١,٦٦	الزمن بالدقيقة	
	١٥,٨٣	٣٣,٣٣	٢٣,٣٣	النسبة المئوية	
	٩٠١,٠٨	٢٧٣,٣٣	١٦٢	الزمن بالدقيقة	
٧٤,١٧	٤٥	٢٦,٦٧	النسبة المئوية	الرشاقة	
٣٢٤	١٦٢	٨١	٨١	الزمن بالدقيقة	الختام
١٠	١٠	١٠	١٠	النسبة المئوية	
٣٢٤٠ دقيقة	١٦٢٠ دقيقة	٨١٠ دقيقة	٨١٠ دقيقة		الإجمالي



## تشكيل حمل التدريب:

استخدمت الباحثة الطريقة التموجية بتشكيل الحمل بطريقة (١:١) (١:٢) خلال دورة الحمل الاسبوعية على مدار البرنامج المستخدم في تنمية بعض القدرات البدنية والرشاقة الخاصة والمهارية لناشئ الكرة الطائرة.

## الإطار العام للبرنامج التدريبي خلال الوحدات التدريبية اليومية:

## جدول (٢٣)

الإطار العام للبرنامج التدريبي المستخدم في تنمية وتحسين المهارات الأساسية باستخدام تدريبات الرشاقة الخاصة ناشئ الكرة الطائرة خلال الأسبوع الأول (الإعداد العام)

الأولى (الإعداد العام)			المرحلة	المكونات
الأول			الاسبوع	
٣	٢	١	الوحدة	
تدريبات مرونة لكل مفاصل الجسم. اطالات لكل عضلات الجسم. الجرى حول ملعب الكرة الطائرة.	إطالات لكل عضلات الجسم من اسفل لاعلى. ممارسة بعض الالعاب الصغيرة.	تدريبات مرونة لكل مفاصل الجسم. ممارسة بعض الالعاب الصغيرة.	- الإحماء	
تدريبات إعداد بدنى عام (مرونة-رشاقة-سرعة انتقالية-سرعة رد الفعل). تدريبات بدنية باستخدام وزن الجسم.	تدريبات للإعداد البدنى العام (مرونة- رشاقة - سرعة انتقالية). تدريبات بدنية باستخدام وزن الجسم (بدون أدوات).	تدريبات للإعداد البدنى العام (مرونة - رشاقة). تدريبات باستخدام وزن الجسم.	- بدنى	تدريب
تدريبات مهارية باستخدام الكرات الطبية. تدريبات مهارية فردية باستخدام كرة.	تدريبات تحركات القدمين مع ربطها بشكل الأداء المهارى. تدريبات مهارية فردية باستخدام الكرة.	تدريبات لتحركات اللاعبين عند أداء المهارات الأساسية المختلفة.	- مهارى	
سرعة الإستجابة (٢٥). الإيقاع الحركى (١١٤).	الربط الحركى (٢). سرعة الإستجابة (٢٢).	الربط الحركى (١). سرعة الإستجابة (٢٣).	- رشاقة خاصة	
مشى بطئ حول الملعب. إطالات زوجية.	المشى البطئ حول الملعب وتنظيم التنفس. مرجحات (عمودية-بندولية).	المشى البطئ حول الملعب وتنظيم التنفس	- الختام	

يوضح الجدول رقم (٢٣) محتوى البرنامج التدريبي خلال الأسبوع الأول والذي يهدف إلى تنمية وتحسين النواحي البدنية فى ضوء خصائص مرحلة الإعداد العام وهى الاهتمام بالنواحي البدنية.

**تنفيذ البرنامج:****القياسات القبلية:**

تم إجراء القياسات القبلية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٧/٣٠ إلى ٢٠٢٢/٨/٣م وذلك على أفراد عينة البحث من ناشئ الكرة الطائرة مواليد ٢٠١٠/٢/٢٠م تحت (١٤) سنة بمركز شباب مدينة بنها على عينة قوامها (١٦) ناشئ.

**تنفيذ تجربة البحث:**

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على ناشئات الكرة الطائرة مواليد ٢٠١٠م/٢٠١٢م تحت (١٤) سنة بمركز شباب مدينة بنها مدة (١٢) اثنى عشر أسبوعاً خلال فترة الإعداد من ٢٠٢٢/٧/٣٠ إلى ٢٠٢٢/١٠/٣٠م

**القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية خلال الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٢٤ إلى ٢٠٢٢/١٠/٢٨م وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج كاملاً لمدة (١٢) اثنى عشر أسبوعاً

**المعالجات الإحصائية :**

Mean	- المتوسط الحسابى
Std Deviation	- الانحراف المعيارى
Correlation	- معامل الارتباط
Skewness	- معامل الالتواء
“T” Test	- اختبار "ت"
Ratio of Presenting	- نسبة التحسن



## عرض ومناقشة النتائج:

## عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

## جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت) لاختبارات القدرة العضلية للرجلين (ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت) "T.Test"
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	الوثب العمودي من الثبات	سم	29.09	7.43	30.40	7.72	1.31	-2.23
٢	الوثب العمودي من الحركة	سم	33.81	7.38	37.00	9.76	6.19	-2.08
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	145.00	17.56	149.81	18.04	4.81	-3.74
٤	القدرة العمودية "الشغل"	سم	20.93	5.23	22.68	4.88	1.75	-9.04
٥	٣ حجلات بالقدم اليمنى	سم	292.81	69.86	311.68	68.94	18.87	-2.37
٦	٣ حجلات بالقدم اليسرى	سم	194.68	51.88	206.87	60.17	12.19	-3.17

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في القدرة العضلية للرجلين لصالح متوسط القياس البعدي.

## جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت) لاختبارات القدرة العضلية للذراعين

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت) "T.Test"
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	دفع كرة طبية باليد اليمنى من الوقوف	متر	549.0000	18.18791	600.2500	16.96860	5451.25	120.740
٢	دفع كرة طبية باليد اليسرى من الوقوف	متر	338.7500	16.83449	435.5625	15.49610	96.81	141.497
٥	دفع كرة طبية باليدين من الوقوف	متر	563.6875	30.65446	602.0000	23.87746	38.32	80.490
٦	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس	متر	556.3750	9.49298	599.7500	28.33725	43.38	112.432

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (٦) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية للذراعين لصالح متوسط القياس البعدي.

#### جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت)  
لاختبارات القدرة العضلية للجذع والمرونة

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت) "T.Test"
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	7.62	3.73	9.37	3.70	1.75	-5.21
٢	دفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ثانية)	عدد	13.37	3.86	15.50	3.59	2.13	-10.54

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (٧) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية للجذع والمرونة لصالح متوسط القياس البعدي.

#### جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت)  
لاختبارات السرعة الحركية للذراعين والرجلين وعدو ٢٠ م

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت) "T.Test"
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	سرعة دوران الذراع اليمنى	عدد	24.31	3.55	25.62	3.73	1.31	-5.55
٢	سرعة دوران الذراع اليسرى	عدد	23.62	3.73	25.43	3.77	1.81	-11.067
٣	سرعة دوران الرجل اليمنى	عدد	15.18	2.78	16.43	2.94	1.25	-7.319
٤	سرعة دوران الرجل اليسرى	عدد	13.81	2.25	15.56	2.03	1.75	-10.247
٥	عدو ٢٠ متر	ثانية	6.48	.48	6.29	.47	0.19	-5.120

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في اختبارات السرعة الحركية لكلاً من الذراعين والرجلين وعدو ٢٠ م لصالح متوسط القياس البعدي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة محمد سعد علي (٢٠٠٥م) (١٢) حيث أسفرت نتائج هذه الدراسات على أن تدريب الرشاقة له تأثير إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن تركيز برنامج الرشاقة على عمل المجموعات العضلية للرجلين ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات التي قام بها كل من فان ويسنهوف وآخرون (٢٠١٠م) (١٤) والتي تشير إلى زيادة مسافة الوثب لدي عينة البحث من الرياضيين وتحسن مستوى الرشاقة لدي عينة البحث كنتيجة للبرنامج التدريبي.

وبهذا يتحقق الفرض الذي ينص علي؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي في اختبار الضرب الساحق قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين واختبار (ت) لاختبار الضرب الساحق

(ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القلبي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت) "T.Test"
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	اختبار مهارة الضرب من مركز ٤	مركز ١	3.75	.85	2.18	.75	1.57	12.199
		مركز ٥	2.31	.87	4.00	.96	1.69	-11.211

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٥

تشير نتائج جدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القلبي ومتوسط القياس البعدي في اختبار الضرب الساحق لصالح متوسط القياس البعدي.

حيث جاءت هذه النتائج إيجابية حيث أعطت تمارين الرشاقة في تحسن مستوى القدرة العضلية للطرف السفلي "الرجلين" والمشاركة في أداء مهارات الكرة الطائرة وخاصة الوثب لأداء الضرب الساحق وأداء حائط الصد والإرسال الساحق مع الوثب حيث يعتمد أداء هذه المهارات على القدرة العضلية للرجلين كما جاءت نتيجة التمرين كما ادت تحسن مستوى القدرة العضلية للجذع الذي يعتبر همزة الوصل بين الطرف السفلي والطرف العلوي للسلسلة الحركية من



الرجلين والمقعدة إلى الصدر والحزام الكتفي والذراعين حيث تحتاج بعض المهارات في الكرة مثل الإرسال الساحق والضرب الساحق وحائط الصد إلى المتطلبات البدنية التي تساعد على أدائها كالقدرة العضلية للطرف السفلي والطرف العلوي والجذع حيث تتطلبها هذه المهارات قوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية والقدرة العضلية في الوثب فلن يتمكن لاعبي الكرة الطائرة من أداء هذه المهارات ما لم يتوفر لديهم هذه الصفات فتحسن مستوى الصفات البدنية يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى للاعب وفق واجبات تخصصه.

حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) (٥)، محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) (١٣)، حاتم حسنى وآخرون (٢٠٠٢م) (٣).

وترجع الباحثة ذلك إلى تركيز البرنامج المقترح باستخدام التدريبات والتي تتشابه مع طبيعة الأداء الحركي في الكرة الطائرة) لفترة طويلة أدى إلى ارتفاع مستوى القدرة العضلية للذراعين.

وبهذا يتحقق الفرض الذي ينص علي؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي في اختبار الضرب الساحق قيد البحث لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه توصلت الباحثة إلي الاستنتاجات التالية:

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي في اختبار الضرب الساحق قيد البحث لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

استنادا علي ما توصلت اليه الباحثة، وفي ضوء نتائج أهداف البحث توصي الباحثة بما يلي:

١- ان تتم عملية التخطيط للتدريب في الكرة الطائرة بشكل هادف لطرق استخدام اساليب دمج التدريبات البدنية والمهارية في حدود الادوات والامكانيات المتاحة خاصة التي تهتم بتنمية الاداءات المهارية الهجومية خلال المواقف المختلفة للعب لتأثيرها علي احراز النقاط ونتيجة المباراة.

٢- التدريب علي استخدام انواع الضرب الهجومي الخطي والقطري من المنطقة الامامية من مركز (١×٤، و٥×٤) لما لها دور مؤثر في نتائج المباراة

## المراجع:

## المراجع العربية:

- ١- احمد محمد خاطر، علي فهمي بيك: القياس والتقويم في المجال الرياضي، ط٤، دار الكتاب، ١٩٩٩م.
- ٢- اكرم ذكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣- حاتم حسنى محمد، كريم مراد محمد، عادل عبد المنعم: تأثير استخدام بعض تدريبات الوسط المائى لتطوير القدرات الحركية لمهارة التصويب فى كرة اليد، المؤتمر العلمى الدورى "استراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية فى ضوء التطور التكنولوجى والثورة المعلوماتية"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م
- ٤- خالد عبد المجيد الخطيب: اثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعليم بعض المهارات الاساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، رساله دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٠م.
- ٥- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى، تدريب فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦- عبد العظيم عبد السلام: تكنولوجيا تطوير التعليم، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٧- عصام الدين الوشاحي: الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس، الجزء الاول، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ٨- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تعليم- تدريب- تحليل- قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٩- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، الاسس النظرية والاعداد البدني وطرق القياس، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٨م.
- ١٠- محمد احمد شعبان: تقويم خصائص اللاعبين المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ١١- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمى في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.

١٢- محمد سعد علي: تأثير التدريبات البليومترية علي تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى اداء الكاتا لدي ناشئات الكاراتية مرحلة من (١٢-٤) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

١٣- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.

المراجع الأجنبية:

14- **Vanwassenhove, Amy;messer, Amy j,; Linden, Darl Vander Cronin ,Brian&Mizner,Ryan l.:**Changes injumping and agilty tests following sports performance training in youth athletes:a retrospective study. medicine& science in sport &exercise42(5) supplement1,may2010mp717