

برامج تدريبية متنوعة باستخدام القدرات التوافقية والمراجعة الذاتية والواجبات الحركية وتأثيرها على الأداء المهارى والتوافق العام للاعبات الكرة الطائرة

أ.م.د/ آيات عبدالحليم محمد

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية (شعبة الكرة الطائرة)

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث:

تُعد القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركى المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضى شرطاً أساسياً لضمان التفوق والإنجاز فى المجال الرياضى، ويتعلق كل من التوافق الحركى والتكنيك الرياضى بعمليات إستقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتى فى التصرف والسلوك الحركى المرتبط بالأداء، ولكى يكون تصرف الرياضى فى تأدية حركاته محققاً للغاية يجب أن تُجرى العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة، ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفى القائم فيما بينهما على الصعيدين الإدراكى والحس الحركى، حيث يُعرّف التوافق الحركى بأنه القدرة على تكوين تصرف حركى يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة، كذلك القدرة على إجراء التعديلات فى هذا التصرف الحركى وتحويله لى يناسب الظروف المتغيرة. (9: 17)

وأكد علماء التربية الرياضية حديثاً على أهمية القدرات التوافقية كأحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى، كما تُسهم فى الوصول لأعلى المستويات الرياضية التى تسمح بها إمكانيات الفرد الجسمانية، فنرى أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بمستوى أفضل عن غيرهم يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية واللياقة المهارية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركى فقط بل تتعداه بأداء المهارات المركبة والمتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد فى النواحي التكتيكية والتكنيكية.

(1: 136)

فالقدرات التوافقية الحركية هي من أهم المتطلبات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة لما تتطلبه هذه الرياضة من توافق فى عمل الذراعين والرجلين والعينين مع التركيز على توجيه الكرة والسرعة فى تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية. (7: 169)

كما تعتبر تدريبات المراجعة الذاتية واحدةً من أساليب البرامج التدريبية التى يمكن إستخدامها فى المجال الرياضى، حيث أشار "Laszlo Lovasz" (2022م) إلى أنها نموذج تدريبي يقوم فيه المتدربين بأداء المهارات أو البرامج التدريبية مع بعضهم البعض، والمشاركة فى الفهم والحوار والمعلومات المتعلقة بهذه

المهارات، وتتم من خلال الأداء والتصحيح والتقويم الذاتى وذلك من قبل اللاعبين أنفسهم سواء بصورة فردية أو جماعية. (15: 638)

كما تعتبر تدريبات الواجبات الحركية بالطريقة الإعتيادية أحد الأساليب التى يقوم فيها المدرب بإدارة الوحدة التدريبية من خلال الشرح وإعطاء النموذج من قبل المدرب والأداء من قبل اللاعبين طبقاً لقرارات المدرب فى كيفية الأداء أو التنفيذ.

وفى ضوء ذلك حدّدت الباحثة موضوع الدراسة فى كونها محاولة للتعرف على تأثير بعض أساليب البرامج التدريبية المتعددة من خلال معرفة تأثير إستخدام أسلوب البرامج التدريبية القائمة على المراجعة الذاتية الذى يقوم على مبدأ الأداء والتصحيح والتقويم الذاتى بهدف رفع مستوى الأداء بصورة فردية أو على مستوى الفريق، بالإضافة إلى إستخدام أسلوب البرامج التدريبية عن طريق القدرات التوافقية من خلال التحكم فى الأداء الحركى ومدى دقة وانتقان المهارات الحركية وبالتالي القدرة على التصرف الحركى بصورة منسقة ومترابطة، وكذلك إستخدام أسلوب البرامج التدريبية عن طريق الواجبات الحركية الذى تقوم فكرته على أن المدرب هو صاحب الدور الرئيسى والإيجابى فى العملية التدريبية حيث يقوم بإتخاذ كل قرارات الواجبات الحركية وكيفية إدارتها والتحكم فيها وإختيار أسلوب تنفيذها وتحديد الوقت اللازم لكل وحدة تدريبية وبالتالي يقوم هذا الأسلوب على إختيار كل ما يتعلق بالمهارة عن طريق المدرب. (15: 639)(16: 21)

وبالتالى قامت الباحثة بتطبيق التدريبات قيد البحث بإستخدام أشكال متعددة من البرامج التدريبية فى متغيرات البحث المستقلة والتى تتمثل فى (واجبات تدريبية عن طريق القدرات التوافقية ، واجبات تدريبية من خلال تدريبات المراجعة الذاتية ، واجبات تدريبية من خلال الواجبات الحركية "الشرح وإعطاء النموذج من قبل المدرب") وذلك للتعرف على أي منها ذو تأثير أفضل على تنمية بعض المهارات للاعبين الكرة الطائرة وبالتالي تُرَجِّح الباحثة أن تكون هذه الدراسة لها الأثر الكبير على اللاعبين لكونها -الدراسة- تقوم على إستخدام ثلاثة أساليب أو واجبات حركية مختلفة فى العملية التدريبية وبالتالي معرفة أى أسلوب أفضل فى تنمية المهارات قيد البحث والتوافق العام لدى اللاعبين.

وبناءً على ذلك قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة التى تقوم على معرفة تأثير بعض أساليب البرامج التدريبية المتنوعة للمهارات المقررة قيد البحث، وبالتالي معرفة أى شكل من أشكال هذه البرامج التدريبية المتنوعة أكثر فاعلية لدى اللاعبين أثناء القيام بتنمية المهارات المقررة وهذا بدوره قد يؤدي إلى رفع المستوى المهارى لديهن عن طريق إستخدام أى من تدريبات البرامج التدريبية المتعددة بما يتيح الفرصة لتجربة هذه البرامج فى أفضلية أى منها فى العملية التدريبية.

أهداف البحث: تصميم برامج تدريبية متنوعة الأشكال، باستخدام كل من:

1. تدريبات باستخدام القدرات التوافقية (البرنامج الأول).
2. تدريبات باستخدام المراجعة الذاتية (البرنامج الثاني).
3. تدريبات الواجبات الحركية من قبل المدرب "الشرح وإعطاء النموذج من قبل المدرب" (البرنامج الثالث).
4. بهدف معرفة تأثير هذه البرامج التدريبية الثلاث على كل من (مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة "التمرير من أعلى للأمام ، والتمرير من أسفل بالساعدين" ، ومستوى التوافق العام) لدى لاعبات الكرة الطائرة.
5. إجراء دراسة مقارنة فيما بين البرامج التدريبية المتنوعة (القدرات التوافقية، المراجعة الذاتية، الواجبات الحركية من قبل المدرب) لمعرفة أي منها ذو تأثير أفضل على كل من (مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ، ومستوى التوافق العام).

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الأولى (مجموعة القدرات التوافقية) فى مستوى أداء كل من (بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، والتوافق العام) لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثانية (مجموعة المراجعة الذاتية) فى مستوى أداء كل من (بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، والتوافق العام) لصالح القياس البعدى.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثالثة (مجموعة الواجبات الحركية من قبل المدرب) فى مستوى أداء كل من (بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ، والتوافق العام) لصالح القياس البعدى.
4. توجد فروق دالة إحصائياً فى القياسات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث فى مستوى أداء كل من (بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، والتوافق العام).

مصطلحات البحث:

تدريبات القدرات التوافقية: هى تدريبات قائمة على شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضى يستطيع الفرد عن طريقها التحكم فى الأداء الحركى لجميع الأنشطة الرياضية، وتنبثق هذه القدرات من متطلبات الأداء الرياضى وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية. (7: 171)

تدريبات المراجعة الذاتية: هى أحد الأشكال أو الأنماط التدريبية المستخدمة فى المجال التدريبى والتي يقوم

فيها المدرب بالعمل الفردي أو الجماعي حيث تتم من خلال مبدأ الأداء والتصحيح والتقييم الذاتي من قبل اللاعبين أنفسهم لذا سُمى بالمراجعة التدريبية الذاتية (الفردية أو الجماعية) بهدف رفع مستوى الأداء بصورة فردية أو على مستوى الفريق. (15: 639)

تدريبات الواجبات الحركية: هي الكيفية أو الإسلوب أو الواجب الحركي الذي يقوم فيه المدرب بإدارة الوحدة التدريبية من خلال التدريبات الإعتيادية القائمة على الشرح وإعطاء النموذج من قبل المدرب ثم يتم الأداء من قبل اللاعبين طبقاً لقرارات المدرب في كيفية الأداء أو التنفيذ. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي لثلاث مجموعات وعن طريق القياسات القبليّة والبعديّة لكل مجموعة.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع وعينة البحث على لاعبات الكرة الطائرة بالمدرسة الرياضية بحدائق القبة بمحافظة القاهرة البالغ عددهن (28) لاعبة للموسم التدريبي 2023/2022م، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهن (21) لاعبة، وبلغ حجم عينة الدراسة الإستطلاعية (7) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بهدف إجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات، وتم تقسيم عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية إلى ثلاث مجموعات كالتالي:

المجموعة الأولى : تتكون من عدد 7 لاعبات يستخدمن تدريبات القدرات التوافقية (ملحق 8).

المجموعة الثانية : وتتكون من عدد 7 لاعبات يستخدمن تدريبات المراجعة الذاتية (ملحق 9).

المجموعة الثالثة : تتكون من عدد 7 لاعبات يستخدمن تدريبات الواجبات الحركية (ملحق 10).

- إعتدالية توزيع وتكافؤ مجموعات البحث الثلاث:

لضبط متغيرات البحث قبل تنفيذ تجربة البحث قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية التوزيع والتكافؤ كما هو موضح بجدولي (1،2) بملحق (12).

ثالثاً: أدوات البحث:

1- أدوات القياس والأجهزة:

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام.

- السجلات الرسمية للتعرف على العمر الزمني.

- كرات طائرة قانونية، كرة طائرة بديلة، حائط وطباشير، ساعة إيقاف لقياس الزمن، أساتيك، حبال، 3

كرات طبية زنة 3 كجم، 10 كرات تنس، شريط قياس، مقعد بدون ظهر، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 50سم، تدريج منقلة على الحائط، مراتب إسفنجية، أقماع، خيط مطاط، قائما وثب على.

2- إستمارات الإستبيان:

حيث تم إعداد إستمارات الإستبيان لإستطلاع رأى الخبراء (ملحق 1) فى تحديد كل من: مسح مرجعى لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث. (من خلال المراجع والكتب العلمية كما هو موضح بملحق 2)

الإختبارات البدنية التى تتناسب مع المهارات قيد البحث. (ملحق 3)

الإختبارات المهارية الخاصة بالمهارات قيد البحث. (ملحق 4)

القدرات التوافقية الخاصة ببعض مهارات رياضة الكرة الطائرة قيد البحث. (ملحق 5)

الأهمية النسبية للقدرات التوافقية الخاصة بالمهارات قيد البحث. (ملحق 6/أ)

الأهمية النسبية لتدريبات المراجعة الذاتية والواجبات الحركية الخاصة بالمهارات قيد البحث. (ملحق 6/ب)

إختبار القدرات التوافقية (إختبار التوافق العام). (ملحق 7)

تدريبات القدرات التوافقية البالغ عددها 214 تدريب "الخاصة بالبرنامج التدريبي الأول" والموزعة على عدد

7 قدرات توافقية. (ملحق 8)

تدريبات المراجعة الذاتية البالغ عددها 28 تدريب "الخاصة بالبرنامج التدريبي الثانى". (ملحق 9)

تدريبات الواجبات الحركية البالغ عددها 24 تدريب "الخاصة بالبرنامج التدريبي الثالث". (ملحق 10)

وحدات البرامج التدريبية المتنوعة (القدرات التوافقية، المراجعة الذاتية، الواجبات الحركية) لمجموعات

البحث الثالث. (ملحق 11)

3- الإختبارات المستخدمة:

الإختبارات البدنية:

أ- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث:

من خلال الإطلاع على المراجع رقم (2، 5، 10، 11، 13) تم عمل مسح مرجعى لعناصر اللياقة البدنية

الخاصة بالمهارات قيد البحث، وتم إختيار العناصر التى حصلت على إجمالى (5) تكرارات فأكثر (50%.

فأكثر من إجمالى العنصر) وهى: القدرة العضلية للرجلين، قدرة الذراعين، المرونة، التوافق، الرشاقة،

التحمل، السرعة، الدقة. ويوضح جدول (3) بملحق (2) المسح المرجعى لعناصر اللياقة البدنية الخاصة

بالمهارات قيد البحث:

ب- إختبارات عناصر اللياقة البدنية (الإختبارات البدنية):

تم تحديد إختبارات عناصر اللياقة البدنية بعد الإطلاع على المراجع رقم (2، 5، 10، 11، 13) وتوصلت الباحثة إلى عدد 9 إختبارات بدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث كما هو موضح بملحق (3).

ويوضح جدول (6) أن موافقة الخبراء على الإختبارات البدنية السابقة جاءت بمعدل موافقة 4 خبراء على الأقل من إجمالي عدد خمسة خبراء ، أى بنسبة 80% ، 100% وبالتالي مناسبة تلك الإختبارات لقياس مستوى المهارات قيد البحث.

الإختبارات المهارية:

لقياس المستوى المهارى الخاص بالمهارات قيد البحث قامت الباحثة بالإطلاع على الإختبارات المهارية بالمراجع رقم (2، 8، 11) وتم إستطلاع رأى الخبراء فى هذه الإختبارات كما هو موضح بجدول (6) بملحق (4).

إختبار القدرات التوافقية:

أ- تحديد القدرات التوافقية لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة قيد البحث:

حيث قامت الباحثة بإستطلاع رأى السادة الخبراء فى أهم القدرات التوافقية لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، وقد أشار الخبراء إلى القدرات الموضحة بجدول (4) بملحق (5).

ب- تحديد الأهمية النسبية لكل قدرة من القدرات التوافقية: (ملحق 6/أ)

حيث قامت الباحثة بإستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لكل قدرة من القدرات التوافقية (القدرة الإيقاعية، سرعة الاستجابة، تقدير الوضع، الربط الحركى، بذل الجهد، الحفاظ على التوازن، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) كما هو موضح بجدول (5) بملحق (12).

ويوضح جدول (6) بملحق (12) أن موافقة الخبراء على إختبار القدرات التوافقية العام جاء بنسبة موافقة 100% وبالتالي مناسبة الإختبار لقياس مستوى قدرة اللاعب على التوافق العام.

- المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية وإختبار القدرات التوافقية (الصدق والثبات):

صدق التمايز: تم تطبيق تلك الإختبارات (البدنية والمهارية والتوافق العام) يومى 12، 13/9/2022م، كما هو موضح بجدول (7) بملحق (12).

الثبات: تم حساب ثبات الإختبارات قيد البحث يومى 13/9/2022م للتطبيق الأول ، و 20/9/2022م للتطبيق الثانى وذلك بفارق (7) أيام بين التطبيقين، وجدول (8) بملحق (12) يوضح معامل ثبات الإختبارات البدنية والمهارية وإختبار التوافق العام.

رابعاً: البرامج التدريبية المتنوعة لمجموعات البحث الثلاث: (ملحق 8، 9، 10، 11)

1- هدف البرامج التدريبية المتنوعة:

كان الهدف من البرامج التدريبية المتنوعة هو تنمية مهارات (التمرير من أعلى للأمام، التمرير من أسفل بالساعدين) في الكرة الطائرة للاعبات وذلك من خلال عدد 3 أشكال تدريبية مختلفة.

2- التوزيع الزمني الـ

تم التوزيع الزمن للبرامج كما هو موضح بجدول (9) بملحق (12).

3- توزيع الوحدات الخاصة بالبرامج التدريبية الثلاث على المهارات قيد البحث: تم توزيع كما هو الوحدات الخاصة بالبرامج التدريبية الثلاث بجدول (10) بملحق (12).

4- تحديد الأهمية النسبية لتدريبات البرامج الثلاث قيد البحث:

حيث تم توزيع التدريبات الخاصة بالبرامج التدريبية المتنوعة قيد البحث لمهارتي التمرير من أعلى ومن أسفل وفقاً للأهمية النسبية من خلال قيام الباحثة بتصميم استمارة (ملحق 5، 6) لإستطلاع رأى الخبراء فى الأهمية النسبية للتدريبات الخاصة بالبرامج التدريبية المتنوعة قيد البحث والتي كان الإجمالى العام لتلك التدريبات هو 266 تدريب (جدول 11، وملحق 8، 9، 10).

7- تنظيم البرامج التدريبية:

أ/ تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل:

المرحلة الأولى: فترة الإعداد العام ومدتها 4 أسابيع من يوم السبت 2022/10/1م إلى يوم الخميس 2022/10/27م.

المرحلة الثانية: فترة الإعداد الخاص ومدتها 5 أسابيع من يوم السبت 2022/10/29م إلى يوم الخميس 2022/12/1م.

المرحلة الثالثة: فترة الإعداد للمباريات ومدتها 3 أسابيع من يوم السبت 2022/12/2م إلى يوم الخميس 2022/12/22م.

ب/ تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:

1 - استخدمت الباحثة الطريقة التوجية في تشكيل الحمل الشهرى (1 - 3) خلال دورة الحمل من الإِسبوع (1) حتى الإِسبوع (12) وذلك لأن عدد الوحدات التدريبية خلال الإِسبوع كانت 4 وحدات ومن خلال الرجوع لأراء السادة الخبراء تم الإتفاق على أن تكون الأحمال التدريبية بعد الإِسبوع 4 تتراوح شدتها ما بين الحمل المتوسط والحمل الأقل من الأقصى. كما هو موضح بالأشكال (1، 2، 3، 4) بملحق

(12)

6- إستطلاع رأى الخبراء : (ملحق 1)

حيث تم إستطلاع رأى الخبراء فى كلٍ من (الإختبارات البدنية والمهارية وإختبار التوافق العام) وهو ما سبق توضيحه بجداول (4، 5، 6) وملحقات (3، 4، 5، 6، 7).
كما تم إستطلاع رأى الخبراء فى (التوزيع الزمنى للبرامج، والوحدات التدريبية الخاصة بالبرامج الثلاث) كما هو موضح بجداول (9، 10، 11، 12، 13) وملحقات (8، 9، 10، 11).
7- تجريب البرامج:

حيث تم تجريب أحد وحدات كل برنامج على عينة الدراسة الإستطلاعية يوم الخميس 2022/9/22م وذلك للتعرف على مدى ملاءمتها للعينة أو الصعوبات التي قد تجدها الباحثة عند تطبيق البرامج المقترحة على عينة البحث، وأسفرت هذه التجربة عن وضوح جميع محتويات البرامج لدى لاعبات الدراسة الإستطلاعية.

8- تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ تجربة البحث على عينة الدراسة الأساسية البالغ عددهن (21) لاعبة وذلك حسب التوزيع الزمنى للبرامج التدريبية الثلاث، وهو ما تم توضيحه بجداول (9، 10، 12).

- المعالجات الإحصائية: تم إستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، حيث تم إستخدام المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابى، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، إختبار "ت"، معامل الإرتباط، تحليل التباين، إختبار أقل فرق معنوى L.S.D).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الأولى (مجموعة القدرات التوافقية) فى الإختبارات المهارية وإختبار التوافق العام:

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الأولى (مجموعة القدرات التوافقية)

ن=7

فى الإختبارات المهارية وإختبار التوافق العام

المتغيرات	قبلى		بعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
تمرير أعلى	10.55	2.38	14.25	2.36	3.70	* 8.45
تمرير أسفل	10.15	1.75	13.83	1.79	3.68	* 8.34
التوافق العام	20.93	3.04	16.93	3.03	4.00	* 9.56

"ت" الجدولية عند (5، 0.05) = 2.02 "إتجاه واحد"

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة القدرات التوافقية

ولصالح القياس البعدي، وتُرجع الباحثة سبب هذه الفروق إلى المتغير التجريبي فقط والتمثل في تدريبات القدرات التوافقية، كما تعزو الباحثة ذلك التقدم الذي حدث بالنسبة للمجموعة الأولى إلى الإعتماد على البرنامج التدريبي بإستخدام القدرات التوافقية وتنوعه من تدريبات خاصة بكل من قدرات للقدرة الإيقاعية وسرعة الاستجابة وتقدير الوضع والربط الحركي وبذل الجهد والحفاظ على التوازن والتكيف مع الأوضاع المتغيرة مما كان له الأثر الإيجابي على متغيرات البحث المهارية والتوافق العام قيد البحث.

وما سبق يتفق مع ما أشار إليه "عصام الدين عبدالخالق 2017م" (7) في أن القدرات التوافقية تمثل أساساً جوهرياً للتدريب على سلسلة كاملة من الأنشطة الرياضية وتوجد علامات أو علاقات متبادلة بين القدرات التوافقية وإكتساب المهارات الحركية، كما يتوقف مستوى كل منهما على مستوى الآخر، ولذلك يجب بناء القدرات التوافقية والمهارات الحركية في نطاق موحد.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي يقرر وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (مجموعة القدرات التوافقية) في مستوى أداء كل من (بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، والتوافق العام) لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج القياسات القبالية والبعدي للمجموعة الثانية (مجموعة المراجعة الذاتية) في الإختبارات المهارية وإختبار التوافق العام:

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسات القبالية والبعدي للمجموعة الثانية (مجموعة المراجعة الذاتية)

ن=7

في الإختبارات المهارية وإختبار التوافق العام

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
تمرير أعلى	10.60	2.42	12.08	2.43	1.48	3.32 *
تمرير أسفل	10.22	1.82	12.57	1.83	2.35	5.57 *
التوافق العام	20.62	3.14	18.72	3.12	1.90	4.58 *

" ت " الجدولية عند (5 ، 0.05) = 2.02 "إتجاه واحد"

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة المراجعة الذاتية ولصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة مستوى التقدم والتحسين في هذه النتائج إلى المتغير التجريبي فقط والتمثل في إستخدام طريقة تدريب المراجعة الذاتية للمهارات وإختبار التوافق العام قيد البحث، كما تُرجع الباحثة سبب هذا التقدم إلى الدور الإيجابي والنشط لهذا الإسلوب التدريبي، وبالتالي إتاحة الفرصة لإسترجاع وتصور الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث وزيادة التحصيل الفني نتيجة التغذية الراجعة من

المراجعين على نقاط هذا البرنامج التدريبي (ملحق 9) وبالتالي إكتشاف الأخطاء وتصحيحها أثناء الأداء الوقتي أو اللحظي للتدريبات.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "Laszlo Lovasz 2022" (15) في أن أداء التدريبات من خلال طريقة المراجعة الذاتية يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى وكذلك القدرة على إجراء التعديلات أو التصرف السليم أثناء الأداء الحركى وبالتالي الإرتقاء بالمستوى ونتائج التوافق العام للاعبات. وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى يقرر وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثانية (مجموعة المراجعة الذاتية) فى مستوى أداء كل من (بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، والتوافق العام) لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج القياسات القبلىة والبعديّة للمجموعة الثالثة (مجموعة الواجبات الحركية "الشرح وإعطاء النموذج من قبل المدرب") فى الإختبارات المهارية وإختبار التوافق العام:

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياسات القبلىة والبعديّة للمجموعة الثالثة (مجموعة الواجبات الحركية)

ن=7

فى الإختبارات المهارية وإختبار التوافق العام

المتغيرات	قبلى		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
تمرير أعلى	10.61	2.44	12.13	2.39	1.52	3.44 *
تمرير أسفل	10.22	1.83	11.91	1.80	1.69	4.51 *
التوافق العام	20.60	3.13	18.90	3.09	1.70	4.55 *

" ت " الجدولية عند (5 ، 0.05) = 2.02 "إتجاه واحد"

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي لمجموعة الواجبات الحركية ولصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة مستوى التقدم والتحسين فى هذه النتائج إلى المتغير التجريبي فقط والمتمثل فى إستخدام تدريبات الواجبات الحركية "الشرح وإعطاء النموذج من قبل المدرب" فى التدريب على المهارات قيد البحث، وهذا يشير إلى أن البرنامج التدريبي بإستخدام الواجبات الحركية له تأثير إيجابى على مهارات الكرة الطائرة والتوافق العام قيد البحث لدى اللاعبات، ومعرفتهن لمضمون الأداء الخاص بكل مهارة وذلك من خلال الشرح اللفظى والمعلومات وتقديم النموذج من قبل المدرب والتي تساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات وبالتالي إيجابية وإرتفاع مستوى التوافق العام ومستوى أداء اللاعبات فى المهارات قيد البحث.

ويتفق ما سبق مع دراسة "آيات عبدالحليم 2022م" (3) والتي أشارت إلى أن إدارة الوحدة التدريبية من قبل

المدرّب من خلال استخدام أسلوب الشرح وإعطاء النموذج يؤدي إلى تنمية المستوى المهاري والبدني للاعبات الكرة الطائرة، حيث أن تقديم الفكرة الواضحة من قبل المدرّب عن كيفية الأداء الصحيح يحقق تقدماً في المتغيرات المهارية والبدنية للمهارة الحركية.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي يقرر وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (مجموعة الواجبات الحركية من قبل المدرّب) في مستوى أداء كل من (بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ، والتوافق العام) لصالح القياس البعدي. عرض ومناقشة نتائج القياسات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث في الإختبارات المهارية وإختبار التوافق العام:

تم استخدام إختبار تحليل التباين للتعرف على وجود فروق أم لا بين المجموعات الثلاث في المهارات قيد البحث والتوافق العام، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (17)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات البعدية للإختبارات المهارية وإختبار التوافق العام

$$n=21$$

المهارات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	ف " المحسوبة "
التمرير من أعلى للأمام	بين المجموعات	2	10.45	5.23	* 4.21
	داخل المجموعات	18	42.65	2.37	
	المجموع	20	53.10		
التمرير من أسفل بالساعدين	بين المجموعات	2	5.93	2.96	* 4.41
	داخل المجموعات	18	22.14	1.23	
	المجموع	20	28.07		
التوافق العام	بين المجموعات	2	11.37	5.69	* 4.29
	داخل المجموعات	18	44.58	2.48	
	المجموع	20	55.95		

" ف " الجدولية = (درجة الحرية بين المجموعات) ، (درجة الحرية داخل المجموعات) ، (0.05)

" ف " الجدولية = (عدد المجموعات - 1) ، (عدد الأفراد - عدد المجموعات) ، (0.05)

" ف " الجدولية = (2) ، (18) ، (0.05) = 3.55

يتضح من جدول (17) أن قيمة " ف " المحسوبة أكبر من " ف " الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في المهارات وإختبار التوافق العام قيد البحث، مما يتطلب القيام بعمل مقارنات بين المجموعات الثلاث للتعرف على دلالة الفروق بينها، وتم استخدام إختبار L.S.D ، كما هو موضح

بجدول (18):

جدول (18)

دلالة الفروق باستخدام إختبار L.S.D بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية للاختبارات
المهارية وإختبار التوافق العام

المهارات	المجموعات	س	فروق المتوسطات بين المجموعات الثلاث		
			الواجبات الحركية	المراجعة الذاتية	القدرات التوافقية
التمرير من أعلى للأمام	القدرات التوافقية	14.25			
	المراجعة الذاتية	12.08			
	الواجبات الحركية	12.13			
			L.S.D = 1.73		
التمرير من أسفل بالساعدين	القدرات التوافقية	13.83			
	المراجعة الذاتية	12.57			
	الواجبات الحركية	11.91			
			L.S.D = 1.25		
التوافق العام	القدرات التوافقية	16.93			
	المراجعة الذاتية	18.72			
	الواجبات الحركية	18.90			
			L.S.D = 1.77		

يتم قراءة الجدول أفقياً ، (الإشارة السالبة) لصالح القراءة العمودية

التوافق العام (الأفضلية للمتوسط الأقل "قياسات زمنية")

ومن خلال النتائج السابقة يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث فى القياسات البعدية ولصالح مجموعة القدرات التوافقية وذلك فى جميع المتغيرات قيد البحث والمتمثلة فى مهارة التمرير من أعلى وأسفل والتوافق العام.

وهذا يدل على أن تحسن درجات القياسات البعدية لمجموعة القدرات التوافقية مقارنةً بمجموعتى المراجعة الذاتية والواجبات الحركية يرجع إلى أن محتوى برنامج القدرات التوافقية قد أدى إلى الإرتقاء بعمل المراكز العصبية حيث تجرى فى الجهاز العصبى جميع العمليات النفسية ذات العلاقة بالتوافق الحركى الناتج عن الـ 7 قدرات التوافقية السابق الإشارة إليها بجدول (11) وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والتوافق العام لدى لاعبات المجموعة الأولى عن مجموعتى البحث الأخرين (المراجعة الذاتية والواجبات الحركية) وبذلك يكون ذلك البرنامج أكثر تأثيراً عن البرنامجين الآخرين فى تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لإعتماد لاعبات البرنامج الأول القائم على مجموعة التدريبات التوافقية الخاصة والتي أثرت بدورها على مستوى الجهاز العصبى والتوافق العام لدى لاعبات هذه المجموعة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "Chow et al. 2017" (12)، "خالد رمضان ، سوزان بدران 2019م" (4)، عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب 2018م" (6) فى أن استخدام البرامج التدريبية القائمة على القدرات التوافقية يُظهر تحسناً وإيجابية على المتغيرات التابعة بصورة ملحوظة مقارنة بالبرامج الأخرى

التي تستخدم البرامج الإعتيادية فى التدريب القائمة على الشرح والنموذج من قبل المدرب. وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي يقرر وجود فروق دالة إحصائياً فى القياسات البعدية بين مجموعات البحث الثالث فى مستوى أداء كل من (بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، والتوافق العام).

الإستخلاصات:

1. البرنامج التدريبى بإستخدام القدرات التوافقية له تأثير إيجابى على كل من مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث (التمرير من أعلى للأمام ، والتمرير من أسفل بالساعدين) ومستوى التوافق العام.
2. البرنامج التدريبى بإستخدام المراجعة الذاتية له تأثير إيجابى على كل من مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ومستوى التوافق العام.
3. البرنامج التدريبى بإستخدام الواجبات الحركية "الشرح وإعطاء النموذج من قبل المدرب" له تأثير إيجابى على كل من مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ومستوى التوافق العام.
6. البرنامج التدريبى بإستخدام القدرات التوافقية له تأثير أكثر فاعلية وإيجابية على كل من مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ومستوى التوافق العام مقارنةً بكل من البرنامج التدريبى بإستخدام المراجعة الذاتية والبرنامج التدريبى بإستخدام الواجبات الحركية.
7. بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث.. فإن ذلك يشير إلى وجود ارتباط قوى بين القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والتوافق العام، فكلما زاد مستوى القدرات التوافقية الخاصة زاد التحسن فى مستوى الأداء المهارى والتوافق العام لدى اللاعبين.

التوصيات:

1. العمل على إستخدام البرنامج التدريبى للقدرات التوافقية فى العملية التدريبية لما له من تأثير إيجابى على مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة.
2. توجيه نتائج هذه الدراسة والبرامج التدريبية المستخدمة وخطوات تنفيذها إلى العاملين فى مجال تدريب لاعبات الكرة الطائرة للإستفادة من هذه النتائج.
5. إجراء أبحاث ودراسات مشابهة على مهارات مختلفة فى الكرة الطائرة بإستخدام كل من القدرات التوافقية والمراجعة الذاتية والواجبات الحركية.
6. إجراء أبحاث ودراسات مشابهة على مهارات رياضية أخرى ككرة السلة والقدم واليد بإستخدام كل من القدرات التوافقية والمراجعة الذاتية والواجبات الحركية.

المراجع:

1. السيد عبدالمقصود محمد: نظريات التدريب الرياضي في الجوانب الأساسية فى العملية التدريبية - مركز الكتاب للنشر - ط3- القاهرة 2012م.
2. إلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب - منشأة المعارف - الإسكندرية 1990م.
3. آيات عبدالحليم محمد: "تأثير التدريبات اللحظية المرحلية على المستوى البدنى والمهارى للاعبات الكرة الطائرة" المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - المجلد 94- العدد 3- يناير 2022م (الجزء الثالث)
الرابط: https://jsbsh.journals.ekb.eg/article_2271
4. خالد رمضان شاهين، سوزان بدران سليمان: "فاعلية برنامج مقترح للقدرات التوافقية وعلاقتها بالمستوى المهارى لدى لاعبات الكرة الطائرة تحت 14 سنة" مجلة كلية التربية الرياضية للبنين - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق 2019م.
5. زكى محمد حسن: طرق تدريس الكرة الطائرة - مكتبة الإشعاع الفنى - القاهرة 2002م.
6. عبدالعزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين - ط3- الأساتذة الكتاب الرياضى - القاهرة 2018م.
7. عصام الدين عبدالخالق مصطفى: التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ط14- منشأة المعارف- القاهرة- 2017م.
8. عفاف محمد خطابى ، إلهام عبدالمنعم أحمد ، داليا محمد هاشم: تطبيقات فى الكرة الطائرة - مذكرات غير منشورة - كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان 2014م.
9. على فاضل، حناء بولس: ميادين التدريب الرياضى- المؤسسة العامة للمطبوعات- ط4- سوريا 2018م.
10. فريد عبدالفتاح خشبة ، حسام خليفة ، محمود متولى: أساسيات الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق - مطبعة رشيد - ط3- القاهرة 2014م.
11. محمد صبحى حسانين ، حمدى عبدالمنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدنى.مهارى.معرفى.نفسى.تحليلى) مركز الكتاب للنشر - القاهرة 1997م.

12. Chow, J. Variation in coordination of a discrete multicular action as a function of skill levels. Journal of motor behavior (2), 2017.
13. <http://www.drmosad.com/index101.htm>
14. journals.ekb.eg/article_2271
15. Laszlo Lovasz. Self-revision and Combinatorial Problems exercises, Publisher American Mathematical Society, 2nd Revised edition, p. 639, Publication City/Country: Providence, United States, Aug 2022.
16. Ritter, Enfburg. Introduction to general training theories and methods, 2 edition, p. 11-14, Faculty of Physical Education, University of Leipzig, Germany 2014
17. Witkowski, Zbigniew. Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement. [Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf), 2015.

ملخص البحث

برامج تدريبية متنوعة باستخدام القدرات التوافقية والمراجعة الذاتية والواجبات الحركية وتأثيرها على الأداء المهارى والتوافق العام للاعبات الكرة الطائرة

أ.م.د/ آيات عبدالحليم محمد

كان الهدف من هذا البحث هو التعرف على تأثير ثلاث برامج تدريبية متنوعة باستخدام القدرات التوافقية (البرنامج الأول)، والمراجعة الذاتية (البرنامج الثانى)، والواجبات الحركية (البرنامج الثالث) وتأثيرها على الأداء المهارى والتوافق العام للاعبات الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لثلاث مجموعات على عدد (21) لاعبة للموسم التدريبي 2023/2022م، وكشفت نتائج البحث أن البرامج التدريبية باستخدام (القدرات التوافقية والمراجعة الذاتية والواجبات الحركية) لها تأثير إيجابى على مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث (التمرير من أعلى للأمام ، والتمرير من أسفل بالساعدين) ومستوى التوافق العام، وأن البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية كان أكثر فاعلية وإيجابية على المتغيرات التابعة قيد البحث مقارنةً بكل من البرنامج التدريبي باستخدام المراجعة الذاتية والبرنامج التدريبي باستخدام الواجبات الحركية.

القدرات التوافقية، المراجعة الذاتية، الواجبات الحركية، الأداء المهارى، التوافق العام، الكرة الطائرة.

Abstract

Various training programs using coordinative abilities, self-revision and motor duties and their effect on skillful performance, general compatibility to volleyball players

Dr. Ayat Abdel-Halim Mohamed Aly

The aim of this research was identify the effect three various training programs using coordinative abilities (The first program), self-revision (the second program) and motor duties (the third program) and their effect on skillful performance and general compatibility to volleyball players. The researcher used the experimental method, Data was collected from 21 volleyball players in the Sport School in Hadayek al-Qubba, Cairo in 2022/2023. The results of the research revealed that the training programs using coordinative abilities, self-revision and motor duties have a positive effects in developing the on skillful performance, general compatibility to volleyball players.

Key words: Coordinative Abilities, Self-revision, Motor Duties, Skillful Performance, General Compatibility, Volleyball.