



تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (S.A.Q) علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

أ.د/ ندا محفوظ عبد العظيم كابوه

استاذ كرة السلة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

أ.م.د/ أيمن مرضي سعيد عبدالباري

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

الباحثة / هند عماد عبدالله

باحثة بمرحلة الماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

ملخص البحث باللغة العربية

هدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q والتعرف على تأثيرها على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة ، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٠) لاعبات تم اختيارهن بالمدرسة الرياضية للبنات بشيبي الكوم ، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي أثر في تنمية القوة العضلية للطرف العلوي والسفلي (التوازن العضلي) من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٢) أسبوع.

مصطلحات البحث:

(تدريبات (S.A.Q) – المهارات الأساسية – الكرة الطائرة





المقدمة ومشكلة البحث:

الإعداد البدني والوظيفي للاعب والذي يتم عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخطية خلال المباراة حيث تعد التمرينات البنائية والوظيفية هي وسيلة الإعداد البدني الخاص للاعبين. (٣ : ٢) لذا وجب علي المدرب أن يستخدم طرق التدريب الحديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ومراعاتها عند تخطيط التدريب ، ومن التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين تدريبات (S.A.Q) حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي.

حيث يذكر ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic,et al** ٢٠١١م الي أن مصطلح (S.A.Q) مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility ، السرعة الحركية Quickness. (١٢ : ١٢٨)

ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** ٢٠١٢م الي أن تدريبات (S.A.Q) نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسيولوجية علي اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك الي اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي . (١٤ : ٤٣٢)

كما يذكر ريمكو بولمان وآخرون **Remco Polman,et al** ٢٠٠٩م الي أن تدريبات S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الي تحسين التسارع والتوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة. (١٣ : ٤٩٤)

والمهارات الأساسية تعتبر العمود الفقري لمختلف الأنشطة الرياضية ويعد إتقانها من أهم عوامل وصول اللاعبين الي مستوى عال في هذه الأنشطة وفي هذا الصدد يؤكد **محمد عبد الدايم** و**محمد حسانين** ٢٠٠٠م علي أن إتقان أداء المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية يعد من أهم الأسس الجوهرية لنجاح اللاعب فضلاً عن الفريق وتحقيق الفوز. (٩ : ٤٣)

كما يذكر **محمد إبراهيم وآخرون** ٢٠٠٦م أن المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية هي السبيل الوحيد لتحقيق الفوز علي الفريق المنافس وأداءها بصورة متقنة يسهم في إسعاد المشاهدين وتنفيذ هجوم فعال يثمر عن تحقيق هدفاً ، وكلما ارتفع مستوى إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية الهجومية الفردية كلما انعكس ايجابيا علي أداء الفريق ككل. (٦ : ٢)





ومن خلال عمل الباحثة كمدربة بالمدرسة الرياضية وجدت ضعف المستوي البدني لهذه المرحلة السنية تحت ١٤ سنة بنات وما تعاني به من مشكلات حركية وتوافقية وذلك ما أكدته العديد من الدراسات السابقة مع زيادة الاهتمام بالجانب المهاري بصورة أكبر مما دفع الباحثة لتصميم برنامج تدريبي لتنمية عنصر السرعة الانتقالية والرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية من خلال استخدام تدريبات (S.A.Q) لمعرفة تأثيرها علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للاعبات قبل الاشتراك ببطولة الجمهورية للمدارس.

هدف البحث:

- ١- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q والتعرف على تأثيرها على:-
 - تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة.
 - مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- ٢- التعرف على نسب التحسن في الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تنمية مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعانوا بأحد التصميمات التجريبية لمجموعة واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على (٣٠) لاعبة تحت ١٤ سنة بحافظة المنوفية وهن إجمالي عينة البحث ، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٠) لاعبات تم اختيارهن بالمدرسة الرياضية للبنات بشبين الكوم.





إعتدالية توزيع عينة البحث:

وقد قام الباحثون بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددها (٣٠) لاعبة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك في متغيرات (السن- الطول - الوزن- العمر التدريبي) وذلك ما يوضحة جدول (١).

كذلك قام الباحثون بإيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث وذلك ما يوضحة جدول (٢).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات

" السن - الطول . الوزن - العمر التدريبي " ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الاتواء
		المتوسط	الوسيط	النوال	
السن	السنة	١٣.٧٣	١٣.٠٠	١٣.٥٠	٠.٠٧ -
الطول	السنتيمتر	١٥٧.٧٠	١٥٢.٠٠	١٥٥.٠٠	٠.٦٩
الوزن	الكيلو جرام	٥١.١٠	٥٠.٠٠	٥٢.٠٠	٠.٨٤
العمر التدريبي	السنة	٢.٢٧	٢.٠٤	٢.٠٠	٠.٤٧ -

ينضح من الجدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول -

الوزن - العمر التدريبي " ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تتحصر بين (٣ ±) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية

ن = ٣٠

الاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الاتواء
		المتوسط	الوسيط	النوال	
العدو ١٨ م	الثانية	٣.١٢	٣.٠٠	٣.١٠	٠.٣٢
رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليدين	سم	٥.٧٥	٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٧٨
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	الثانية	٦.٩٥	٦.٠٢	٦.٣٠	٠.٦٧ -
جري الزجراج المختصر	الثانية	٧.٢١	٦.٥٠	٧.٠٠	١.٣٢
التمرير من أعلى	درجة	١٥.١٠	١٣.٥٠	١٣.٢٠	١.٢٨
التمرير من أسفل	درجة	٨.٦٤	٩.٣٠	٨.٠٠	٠.٣٣ -





يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية والمهارية تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث علي الأدوات والوسائل التالية:

١- المسح المرجعي :

قام الباحثون بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في لعبة الكرة الطائرة بهدف:-

- تحديد وحصر المتغيرات والاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع عينة البحث.
- تحديد وحصر التدريبات المستخدمة ومحتويات البرنامج التدريبي.

٢- المقابلات الشخصية :

قام الباحثون بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال الكرة الطائرة وعددهم (٣)

خبراء مرفق (١) وذلك لتحديد:

- الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع عينة البحث. مرفق (٢)
- محتويات البرنامج التدريبي. مرفق (٣)

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان الكتروني لقياس الوزن، جهاز الريستاميتير لقياس الطول، شريط للقياس، حائط وطباشير.
- ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة قانونية ، تدريج منقلة على الحائط ، ساعة إيقاف لقياس الزمن.

٤- استمارات البحث:

أ- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث :

قام الباحثون بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوافر فيها البساطة

وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً. مرفق (٣)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية:-

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك

بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) لاعبات ، تمثل المجموعة الأولى لاعبات





المدرسة الرياضية (المجموعة الغير المميزة) وذلك يوم الأحد ١٣ / ٢ / ٢٠٢٢م بشيين الكوم بمحافظة المنوفية.

بينما تمثل المجموعة الثانية عينة من لاعبات نادي City Club (المجموعة المميزة) وذلك يوم الأثنين ١٤ / ٢ / ٢٠٢٢م بنادي City Club ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية والمهارية. مرفق (٨)

٢- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق (test-retest) على عينة قوامها (١٠) لاعبات بالمدرسة الرياضية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبر الباحثون نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قاموا بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد ٢٠ / ٢ / ٢٠٢٢م بالمدرسة الرياضية. مرفق (٩)

البرنامج التدريبي:-

١- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي بجانب باقي العناصر البدنية الأخرى للعبة الكرة الطائرة من خلال:-

المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية التي تناولت هذه الموضوعات بجانب المقابلات التي قام بها الباحث مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج ، ومن خلال هذا تم الوقوف على عدة جوانب وهي:-

- تحليل الاحتياجات.

- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

- تخطيط البرنامج التدريبي.

٢- أسس وضع البرنامج:

تم وضع البرنامج التدريبي وفقا للأسس التالية:-

- حمل التدريب ينشأ من تمرينات S.A.Q عامة ذات الشدة المتوسطة إلى التمرينات الخاصة وذات الشدة المرتفعة.

- تنمية نفس نظم الطاقة المستخدم في النشاط الرياضي.

- التقدم في البرنامج من خلال الشدة وليس الحجم.



- تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة التدريبية.

٣- تنظيم الأسلوب التدريبي :-

قام الباحث بعد قراءته للعديد من المراجع والدراسات السابقة بعمل الخطوات التالية لتنظيم

البرنامج:-

- زمن تدريبات الساكيو البدنية والتدريبات مهارية داخل الوحدة التدريبية.

- تحديد أقصى تكرار لكل تمرين من التمرينات المختارة.

- تحديد درجة وشدة الحمل الإسبوعية.

- تحديد حجم التدريب الإسبوعي واليومي.

تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:-

١- استخدم الباحثون الطريقة التمرجية في تشكيل الحمل الشهري (١ - ٣) خلال دورة

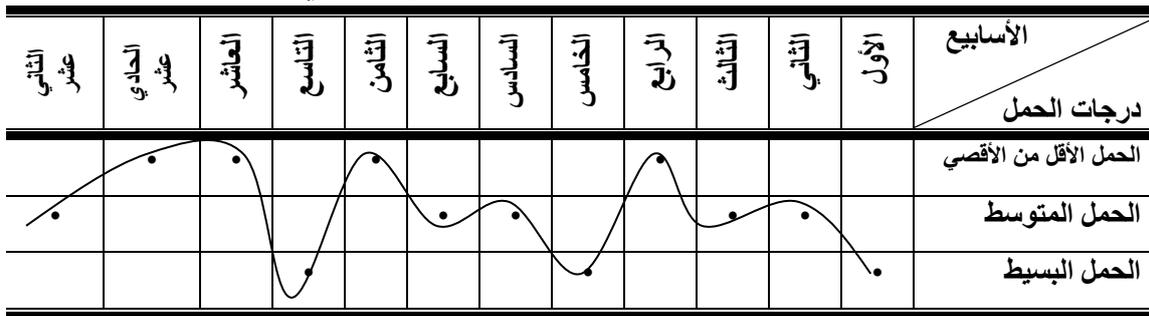
الحمل من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الثاني عشر وذلك لأن عدد الوحدات التدريبية

خلال الأسبوع كانت أربع وحدات ومن خلال الرجوع لأراء السادة الخبراء تم الاتفاق على

أن تكون الأحمال التدريبية بعد الأسبوع الرابع تتراوح شدتها ما بين الحمل المتوسط

والحمل الأقل من الأقصى. كما هو موضح بالشكل (١)

تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي.



شكل (١)

تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق أن:

الأسابيع ذات الحمل البسيط هي (٣) أسبوع ، بينما الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٥)

أسابيع ، أما الأسابيع ذات الحمل الأقل من الأقصى هي (٤) أسابيع ، وذلك لبرنامج التدريب من

الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الثاني عشر.





٢- استخدم الباحثون الطريقة التموجية على مدارالوحدات التدريبية اليومية حيث تم استخدام تشكيل الحمل (١ - ١) وذلك في ضوء تشكيل الحمل الإسبوعي المستخدم وفقاً لما أشارت إليه المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وآراء السادة الخبراء وذلك على مدار (١٢) أسبوع.

ج - تحديد شدة الحمل:-

حدد الباحثون درجة شدة الحمل وفقاً للآتي :

- ١- حمل بسيط : ٣٥٪ - ٥٠٪ من أقصى قدرة للاعبة.
- ٢- حمل متوسط : ٥٠٪ - ٧٥٪ من أقصى قدرة للاعبة.
- ٣- حمل أقل من الأقصى : ٧٥٪ - ٩٠٪ من أقصى قدرة للاعبة.

ج- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي خلال الوحدات التدريبية اليومية:-

١- الإحماء:-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد الرياضي في جميع النواحي للجزء الرئيسي ، حيث يمثل الإحماء (٩ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي وتم خلالها مراعاة العناصر البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

٢- الجزء الرئيسي:-

والجزء الرئيسي يمثل (٧٦ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج ، ويحتوى على تلك الوجبات التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي ، حيث تتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمى إليه الوحدة التدريبية مع مراعاة الشروط العلمية لكل تدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

٣- الختام:-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول ، حيث يمثل الختام (٥ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي.





اختيار المساعدين:

اختر الباحثون ثلاث مساعدين من زملائه أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

خطوات تطبيق البحث:

١- القياسات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية يوم الثلاثاء ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٢م.

٢- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم الأحد ٢٧ / ٢ / ٢٠٢٢م إلى يوم الأربعاء ١٨ / ٥ / ٢٠٢٢م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.

٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية يوم الأحد ٢٢ / ٥ / ٢٠٢٢م وقد راعى الباحثون أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

المعالجات الإحصائية:

- الإحصاء الوصفي "مقياس النزعة المركزية ، الانحراف المعياري ، معاملات الالتواء".
- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.
- اختبار " ت " (T. test) ، تحليل التباين في اتجاه واحد.



عرض ومناقشة النتائج:-

جدول (٨)

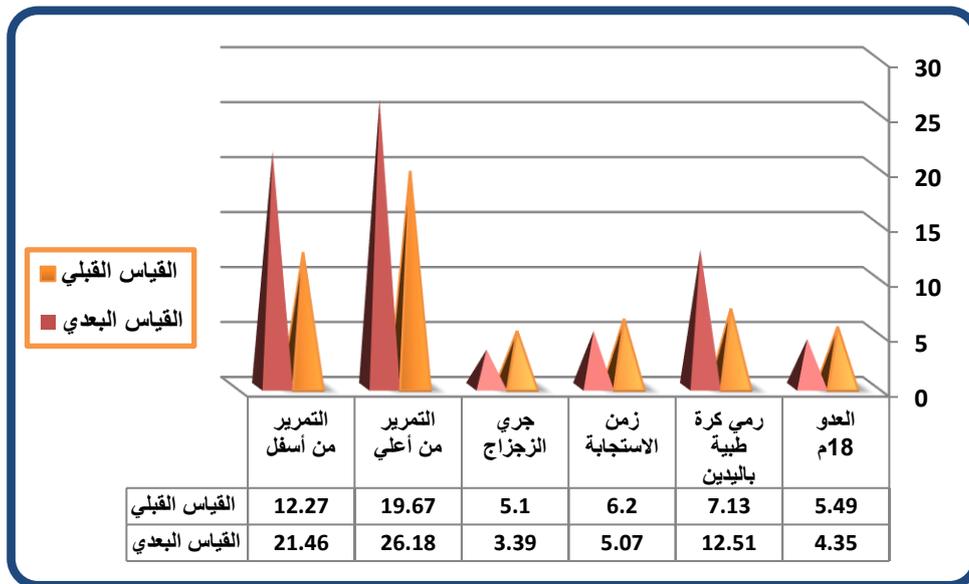
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في الاختبارات البدنية والمهارية

ن = ٢ = ١ = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٪٢٦.٢١	*٦.٧٠	١.١٤	٠.٨٢	٣.٢٥	٠.٩٨	٣.٤٩	العدو ١٨م
٪٧٥.٤٦	*٦.٣٠	٥.٣٨	١.٨٣	٨.٥١	١.٤٧	٦.١٣	رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليدين
٪٢٢.٢٩	*٤.١٨	١.١٣	١.٥٩	٥.٠٧	٢.١١	٦.٢٠	زمن الاستجابة للأربع اتجاهات
٪٥٠.٤٤	*٤.١٣	١.٧١	٠.٨٨	٣.٣٩	١.٣٩	٥.١٠	جري الزجراج المختصر
٪٣٣.١٠	*٦.٢٣	٦.٥١	٢.١٧	٢٦.١٨	٢.٥٨	١٩.٦٧	التمرير من أعلى
٪٧٤.٩٠	*٧.٩٠	٩.١٩	٣.٤٩	٢١.٤٦	٢.٢٢	١٢.٢٧	التمرير من أسفل

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩)

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (٥)

الاختبارات البدنية والمهارية





ثانياً : مناقشة النتائج :-

يناقش الباحثون النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات مجموعة البحث والمعالجات الإحصائية مستعين في ذلك بالإطار المرجعي والدراسات السابقة علي النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث يتضح من الجدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٧٩ ، ١) اقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسين المتغيرات قيد البحث.

ويتضح من الجدول أن تدريبات الساكيو كان لها دور فعال في تطوير عنصر السرعة الانتقالية والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لا إردياً يعمل علي إثارة أعضاء حسية أخرى بالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة علي هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية.

وهذا ما يؤكد كلاً من بديعة عبد السميع ٢٠١١م (٢) وفيلمورجان وبالانيسامي ٢٠١٢م (١٤) من أن تدريبات الساكيو تعمل علي استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل علي زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة وبالتالي تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية والرشاقة والسرعة الحركية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره عمرو حمزة ٢٠١٠م (١٠) من أن نشاط الانعكاس المطاطي يسمح بالنقل الممتاز للقوة المميزة بالسرعة الي نفس الحركات المتشابهة بيوميكانيكياً والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين.

ويري الباحث أن تدريبات الساكيو التي تضمنها البرنامج كان لها تأثيراً ايجابياً علي نسب التغير كما يتضح من الجدول (٨) فقد انحصرت النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت اعلي نسبة تغير في اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليدين بينما اقل نسبة تغير في اختبار العدو ١٨م.





وبذلك يكون قد تحقق الباحثون من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٧٩, ١) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي حيث أظهرت النتائج تطور الأداء المهاري لمهارة التمرير من اعلي ، التمرير من أسفل ، الإرسال نتيجة فاعلية البرنامج المقترح حيث احتوي البرنامج علي مجموعة من التدريبات لكل المهارات تستهدف تنميتها وتطويرها.

ويتفق هذا مع ما ذكره أشرف محمد ٢٠١٥م (١) من أن تخطيط برنامج الإعداد البدني الخاص يجب التركيز فيه علي بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارات حتي يمكن أداء المهارة بالشكل الفني الصحيح وبتوافق وسلاسة وبأقل مجهود وهذا يعني أن تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة.

كما يتضح من جدول (٨) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث كانت اعلي نسبة تغير في اختبار التمرير من أسفل بينما اقل نسبة تغير في اختبار التمرير من أعلي ويرجع الباحث هذا التحسن الي ما احتوي عليه البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات الساكيو التي أثرت بشكل كبير علي تحسين مستوي الأداء المهاري وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

وهذا ما يؤكدده عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م (٥) من أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري علي مدي تطوير متطلبات الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة ، بل كثير ما يقاس مستوي هذا الأداء المهاري علي مدي اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تنمية مستوي أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية





لصالح القياس البعدي.

أولاً - الاستنتاجات :-

- في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحثون إلي الاستنتاجات التالية:
- أثر البرنامج التدريبي في تنمية القوة العضلية للطرف العلوي والسفلي (التوازن العضلي) من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٢) أسبوع.
 - أثر البرنامج التدريبي في تنمية الأداء المهاري للمهارات قيد البحث من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٢) أسبوع.
 - بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث أنه يوجد ارتباط قوي بين تنمية اختلال التوازن العضلي ومستوي الأداء المهاري ، فكلما انخفض اختلال التوازن العضلي زاد التحسن في مستوي الأداء المهاري.

ثانياً- التوصيات :-

- في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، تمكن الباحثون من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب لاعبي الكرة الطائرة كالتالي:
- ١- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب لاعبي الكرة الطائرة للاستفادة من هذه النتائج.
 - ٢- الاهتمام بتحسين اختلال التوازن العضلي للاعبين للكرة الطائرة.
 - ٣- ضرورة اتباع الأسس العلمية في تقنين الأحمال التدريبية ، والتأكيد علي ضرورة تواجد مدربين لتخطيط الأحمال البدنية داخل الفرق الرياضية لتجنب حدوث اختلال التوازن العضلي للاعبين.

أولاً: المراجع العربية :-

- ١- أشرف محمد موسي : تأثير استخدام تدريبات الساكوي علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ثلاثة وثمانون ، كلية





- ٢- بديعة علي عبد السميع : التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥م.
: فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠م حواجز ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١١م
- ٣- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية الطبعة العاشرة ، الإسكندرية ، ٢٠١٠م.
- ٤- عائشة محمد الفاتح : تأثير استخدام تدريبات (S.A.Q) علي مستوي التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والأداء المهاري في رياضة المبارزة ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، عدد أكتوبر الجزء الثاني ، التقييم الدولي ١١١٠-١٠٧/٨٤٦٠ ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧م
- ٥- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م.
- ٦- محمد إبراهيم سلطان
عادل إبراهيم احمد
عبد الحكيم رزق عبد الحكيم : السلوك التكيفي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم واليد (دراسة مقارنة) ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد ٥٨ المجلد ٢٤ ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦م.
- ٧- محمد توفيق الويللي : تدريب المنافسات ، الطبعة الأولى ، دار GMS ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٨- محمد صبحي حسانين
حمدي عبد المنعم : طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٩- محمد محمود عبد الدايم
محمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 10- **Amr Hamza** : effect of functional strength training on oxidative stress and certain physical variables for athletes, 5th international scientific congress' sport, stress ,adaptation -olympic sport and sport for all,2010.
- 11- **Greg Moore** : training plyometric, Human kinetics, London,2000.





- 12- **Mario jovanovic** : effect of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, journal of strength and conditioning research 25/(5)/1285-1292,2013.
Goran sporis
Darija omrcen
Fredi fiorentini
- 13- **Remco polman** : effects of S.A.Q training and small – sided games on neuromuscular functioning in untrained subjects , international journal of sports physiology and performance (4)/494-505,2009.
Jonathan bloomfield
Andrew edwards
- 14- : Effects of Saq training and plyometric training on speed among college men kabaddi players , indian of applied research , volume 3 Issue: 11,432, 2013.
Velmurugan G,
Palanisamy A.
- 15- : effects of S.A.Q drills on skills of volleyball players, athesis, Submitted to the lakshmibai national institute of physical education, Gwalior,2008.
Vikram singh
- 16- : effects of a 12week S.A.Q training programme on agility with and without the ball among young soccer players, journal of sports science and medicine, 12.97-103,2012.
Zoran Milanovic
, other

