



تأثير برنامج مهاري خططي باستخدام مواقف اللعب التنافسية

على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

م.د/ أحمد سامي مبارز

مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

نتيجة تنافس دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بالتدريب من خلال إجراء الدراسات والبحوث والتي يمتزج فيها علمان أو أكثر من علوم التربية البدنية والرياضة، وقد أصبحت الكرة الطائرة تنسم بالتنافس والتطور وارتفاع مستوى الاثارة ولاسيما عند ممارسة متطلبات اللعب الحقيقية هذا الأمر دفع الى تغيير طابع اللعب واتسامه بدقة الاداء وسرعته وإيقاعه الحركي السريع والتبادلات المستمرة بين المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية في حالات اللعب الحقيقية ومواقف اللعب المتغيرة ذات الطابع الهجومي والدفاعي الأمر الذي يحفز على استعمال الطرق والأساليب والتمرينات والتنفيذ العلمي وفق الأسس العلمية الحديثة لأجل الوصول الى الانجاز الأفضل.

كما تحتاج الكرة الطائرة الى جهد كبير يبذله اللاعبين اثناء التدريب وفي المنافسات بسبب سرعة تلك المثيرات وتغيرها لتكون الاستجابات الحركية ملائمة ومتطابقة مع متغيرات بيئة المنافسة الحقيقية وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على العديد من المهارات الهجومية والدفاعية تتطلب ان يتقنها اللاعب وأن يتمكن من ادائها على قدر كافي من الدقة عند الانتقال في المنافسة وكثرة المتغيرات من الوضع الدفاعي والهجومي وبالعكس لابد من امتلاك القدرة العالية في ترجمة الحالات والمتغيرات التي يمر بها اللاعبون اثناء اللعب بأداءات حركية للمهارات مثالية مصحوبة بالدقة وتشكيل الاستجابات الحركية الجديدة التي تنتج اثناء اللعب على قدر عال من الدقة وهذا لا يمكن ان يتحقق مالم أن يكون اللاعب لديه القدرة على تحديد مكانه المناسب وبالسرعة المطلوبة ويحقق التوازن للحركة أو المهارة اثناء اداء واجباته الدفاعية أو الهجومية بمستوى عالي لكي يتم تحقيق الهدف الحقيقي الذي يحقق النتائج المطلوبة، ويتم ذلك من خلال ادخال اللاعب في تمرينات مشابهة لمواقف اللعب المتغيرة واستعمال بعض مهارات الكرة الطائرة في أوضاع ومسافات وارتفاعات مختلفة ومن عدة مراكز للوصول الى تحقيق الدقة العالية عند اداء المهارات في ظروف



للعب واتقان الاداء ودقة كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة سواء كانت المهارات الهجومية أو الدفاعية. (١٣ : ٤٢٦)

وقد أشارت **الين وديع فرج** (٢٠١١م) إلى أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بالانتقال السريع من الهجوم للدفاع ومن الدفاع للهجوم في جزء من الثانية ، حيث تبدأ بالأرسال القوي للفريق لتعبر الكرة الشبكة ليقوم الفريق الآخر بالاستقبال الكرة وقد تكون داخل منطقة الهجوم (system) أو خارج منطقة الهجوم (out of system) ليقوم معد الفريق بإعداد الكرة ايضا من داخل منطقة الهجوم (system) أو خارج منطقة الهجوم (out of system) ثم الانتقال للهجوم والضرب الساحق القوي بزوايا واتجاهات مختلفة بناء علي مكان الاعداد وزاوية الكرة المعدة، ثم الانتقال للدفاع لبدء الهجوم مرة أخرى ويحدث ذلك مئات المرات خلال المباراة والحصول او اهدار الكثير من النقاط خلال الشوط والمباراة بالتالي تحدد فوز فريق علي اخر. (١ : ٣٨٠)

كما يلعب الأداء المهاري الجيد في الكرة الطائرة الحديثة دورًا كبيرًا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق؛ حيث تلعب المهارة دورًا بارزًا في عملية الإلتقان والنجاح أثناء اللعب بدرجة عالية، مما يؤدي إلى إرباك المنافس، وعدم قدرته على السيطرة على خطط اللعب، والأداء؛ وبذلك يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المباراة دائماً، وذلك من خلال التمرکز في أماكن ومواقف جيدة، تُسهل له القدرة على أداء الواجب الدفاعي والهجومى على أكمل وجه، بخلاف الفريق الذي يفتقد الأداء المهاري. (١٠ : ١٢)

وتشير **حنان جمال ديب** (٢٠٢١م) إلى أن المواقف التنافسية إحدى الطرق الحديثة التي تُسهم في رفع المستوى المهاري، كما أنها تزيد من قدرة اللاعبين ودفاعيتهم على الأداء بشكل تنافسي يرفع من قدراتهم البدنية والمهارية من خلال إيجاد مواقف لعب حقيقية، أو على جزء معين من هذه المواقف باستخدام نواحي فنية أو خطية أو قانونية تنافسية تشبه إلى حد كبير شكل المباريات في إطار منظم ومنضبط تتسم بالجدية. (٦ : ٣ : ٤)

ويشير **محمود على عثمان** (٢٠١٩م) إلى ان إتقان اللاعب والفريق مجتمعاً للأداء الخطي الأساس المهم للمستوى الرياضي العالي، حيث تلعب عمليات التفكير دورًا مهمًا في نشاط اللاعب، واستجابته في أثناء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية وبصفة خاصة الكرة الطائرة، خاصة في محاولاته للتنفيذ والأداء في خطط اللعب المتعددة، ويتمثل ذلك في محاولة



سرعة تقدير اللاعب لموقفه، وإدراك العلاقات المرتبطة بطبيعة اللعب، والقدرة على التعديل حتى تستطيع الاستجابة الصحيحة بما يتناسب مع مواقف اللعب. (١١ : ٩٨)
ومن خلال ما سبق عرضه ورؤية الباحث لاعبا ثم مدربا ثم مدرسا في شعبة الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنين قد لاحظ أن معظم لاعبات الكرة الطائرة الناشئات يعانين من ضعف في المهارات الأساسية عامة و في مواقف اللعب الخطئية بصفة خاصة.
لذا رأى الباحث محاولة عمل برنامج مهاري و خططي للمهارات الأساسية للكرة الطائرة من شأنه تطوير مواقف اللعب التنافسية من خلال تدريبات غرضها الاستفادة من تطوير المهارات الأساسية للكرة الطائرة و كذلك تكوين أكبر عدد ممكن من الاستجابات المطلوبة المتمثلة في الحلول الخطئية وكذلك في متغيرات المواقف التنافسية، حيثُ يستند الاتحاد الدولي للكرة الطائرة FIVB في الدراسات التي ينظمها للسادة المدربين بجميع مستوياتها على أن يكون تصحيح أخطاء المهارات الفنية والخطئية يتم من خلال أن يكون التدريب معتمداً على التشابه إلى حد كبير مع المنافسات اعتماداً على مبدأ Game Like .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مهاري خططي باستخدام مواقف اللعب التنافسية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة.

فرض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والقياسات البعدية لعينة البحث لصالح القياسات البعدية للمهارات الأساسية المستخدمة قيد البحث.

مصطلحات البحث:

- البرنامج التدريبي:

هو "أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فهو يعتبر الخطوة التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (٩ : ١٠٢)
- التمرينات المشابهة للمنافسة:

هي "نوع من التمرينات تهدف الى الوصول باللاعب الى أعلى مستوى من الأداء الحركي و التكوينات والتشكيلات الحركية". (٨ : ٩٣)



هي "مجموعة من التمرينات المهارية و الخططية المشابهة للأداء التنافسي و مستوحاة من المباريات الرسمية و تؤدي داخل الوحدة التدريبية بطريقة مقننة". (٦ : ٩)
الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات السابقة باللغة العربية:

- ١- قام حسين سبهان صخي وخالد نعمه خالد (٢٠٢٢م) (١٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على اعداد تمرينات مشابهة لمواقف المباريات لتطوير التفكير الخططي ودقة مهارة الاعداد العالي لمركزي (٤-٢) للاعبين المعدين للأعمار (١٥-١٨) سنة بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٦٢) لاعب، وكانت أهم النتائج التمرينات المشابهة لمواقف المباريات قد اثرت ايجاباً في تطوير التفكير الخططي ودقة مهارة الاعداد العالي لمركزي (٤-٢) للاعبين المعدين للأعمار (١٥-١٨) سنة بالكرة الطائرة.
- ٢- قامت حنان جمال ديب (٢٠٢١م) (٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام المواقف التنافسية لتحسين الأداء المهاري و الخططي للاعبات منتخب جامعة الأقصى للكرة الطائرة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٥) لاعبة، وكانت أهم النتائج يحقق البرنامج التدريبي باستخدام المواقف التنافسية تحسين الأداء المهاري و الخططي لدى اللاعبات.
- ٣- قام جعفر عبد المطلب حافظ، طارق علي يوسف (٢٠١٩م) (٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات مشابهة لمواقف المباريات وفق احصائيات البرنامج التحليلي في بعض أنواع الأداء المهاري لبعض لاعبي دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١١٢) لاعب، وكانت أهم النتائج تميز المجموعة التجريبية في التحليل البعدي لبعض أنواع الأداء المهاري لبعض لاعبي دوري النخبة .
- ٤- قامت أمينة عبد الهادي عبد الرحمن (٢٠١٩م) (٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مواقف اللعب لتنمية بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٤) لاعب، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب أدى الى الارتقاء بجميع المتغيرات قيد البحث والارتقاء بمستوى المهارات الهجومية.



٥- قامت **رشا عطية محمد** (٢٠١٨م) (٧) بدراسة هدفت إلى إعداد برنامج تدريبي للمهارات الأساسية ودراسة تأثيره على التشكيلات الهجومية للاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٢) لاعبة وتوصلت الباحثة إلى ارتفاع نسبة فاعلية الأداء المهاري من خلال التغيير الذي أدخلته الباحثة.

٦- قامت **إيمان عبد الله زيد** (٢٠١٨م) (٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين نسب الأخطاء القانونية بالكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٣٢) لطالبة من تخصص الفرقة الثالثة للكرة الطائرة، وتوصلت الباحثة إلى تحسين نسبة الأخطاء القانونية للطالبات عينة البحث.

٧- قام **وسام رياض حسين، وفراس إبراهيم سهيل** (٢٠١٧م) (١٣) بدراسة هدفت إلى إعداد تمارين المنافسة بأسلوب اللعب في تطوير دقة مهارات الكرة الطائرة للشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة (١٢) لاعبا، وتوصل الباحثان إلى أن التمارين المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب ساعد في توفير استجابات مثالية بما يناسب المواقف الحقيقية للعب.

٨- قامت **هند فاروق عبد الله** (٢٠١٦م) (١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج على المستوى البدني والمهاري للاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٠) لاعبة، وكانت أهم النتائج تطبيق البرنامج ساعد في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات الكرة الطائرة.

ثانياً: الدراسات السابقة باللغة الأجنبية:

١- قام **تياجو سيكاس دوارتي وآخرون.. Thiago seixas Duarte et all.** (٢٠١٩م) (١٥) بدراسة هدفت إلى تحليل حمل التدريب الفني والخططي للاعبين الكرة الطائرة المحترفين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٥) لاعب، وكانت أهم النتائج الجهد المبذول طريقة أكثر مصداقية في أنواع مختلفة من التدريب الفني و الخططي في الكرة الطائرة.

٢- قام **أرتيمينكو Artemenko** (٢٠١٤م) (١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على ملامح التفكير الخططي وتأثيره على المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج



الوصفي، واشتملت العينة على (٢٨) لاعب، وكانت أهم النتائج يزداد التفكير الخططي للاعب كلما زادت خبرته وبالتالي تتحسن المهارات الأساسية.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي.

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في اللاعبين المسجلين بمنطقة القاهرة للكرة الطائرة تحت (١٦) سنة في الموسم الرياضي (٢٠٢١م / ٢٠٢٢م) ويبلغ تعداد المجتمع (٥٤٠) لاعبة.

- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في لاعبات الكرة الطائرة بنادي الزهور تحت (١٦) سنة في الموسم الرياضي (٢٠٢١م / ٢٠٢٢م) ويبلغ عددهم (١٨) لاعبة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.550	16.000	0.510	0.218-
الطول	سم	167.800	168.500	6.670	0.474
الوزن	كجم	62.850	60.000	9.366	0.428
العمر التدريبي	سنة	5.550	6.000	0.510	0.218-

تشير نتائج الجدول إلى توصيف عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لعينة البحث، كما يتضح من الجدول اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ملعب الكرة الطائرة بالمواصفات القانونية.
- عدد (٢٠) كرة طائرة.



- عدد (٣) مقاعد.
- أقماع.
- صندوق جمع الكرات.
- رستاميتز لقياس الطول والوزن.
- حلقة كرة السلة.
- ساعة إيقاف.
- صافرة.
- مراتب.
- ٢- أدوات جمع البيانات:
- استمارة جمع البيانات.
- ٣- المهارات المستخدمة في البحث:
- الأرسال.
- الاعداد.
- حائط الصد.
- ٤- الاختبارات المستخدمة في البحث:
- دقة الارسال للنقاط الصعبة.
- دقة الارسال الطويل.
- مهارة الاستقبال.
- مهارة الضرب الساق (الضرب المستقيم) من مركز (٤).
- مهارة الضرب الساق (الضرب المستقيم) من مركز (٢).
- مهارة الضرب الساق (الضرب القطري) من مركز (٤).
- مهارة الضرب الساق (الضرب القطري) من مركز (٢).
- مهارة حائط الصد الهجومي.
- تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية.
- (مرفق ١)
- الدراسة الاستطلاعية:
- قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاثنين الموافق ٥ / ٧ / ٢٠٢١م إلى الثلاثاء ٢٠ / ٧ / ٢٠٢١م وذلك على عينة من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث



الأساسية، واشتملت عينة البحث الاستطلاعية على عدد (٧) لاعبات في نفس مرحلة عينة البحث الأساسية ، و(٧) لاعبات من مرحلة تحت (١٢) سنة كعينة غير مميزة.

- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

١- الصدق:

استخدم الباحث في التحقق من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث صدق التمايز وذلك على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٧) لاعبات تحت (١٦) سنة كعينة مميزة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، و (٧) لاعبات من مرحلة تحت (١٢) سنة كعينة غير مميزة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
دقة الارسال للنقاط الصعبة	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.224	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
دقة توجيه الارسال لمناطق محددة	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.165	0.002
	المميزة	7	11.00	77.00		
دقة الارسال الطويل	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.187	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
دقة الاستقبال من الارسال	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.162	0.002
	المميزة	7	11.00	77.00		
مهارة الاستقبال	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.390	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
دقة الإعداد على حلقة كرة السلة	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.162	0.002
	المميزة	7	11.00	77.00		
مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٤	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.302	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.343	0.001



تابع جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
	المميزة	7	11.00	77.00		
مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٢	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.258	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٤	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.314	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٤	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.258	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٢	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.500	0.000
	المميزة	7	11.00	77.00		
مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٢	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.247	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
مهارة حائط الصد الهجومي	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.339	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.343	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		
تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية	غير المميزة	7	4.00	28.00	*3.302	0.001
	المميزة	7	11.00	77.00		

*قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث .



٢- الثبات:

قام الباحث بالتحقق من ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٧) لاعبات تحت (١٦) سنة بفارق زمني بلغ (١٥) يوم.

جدول (٣)

معامل ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث

ن = ٧

م	الاختبارات	التطبيق		إعادة التطبيق	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	دقة الارسال للنقاط الصعبة	27.143	3.625	27.429	3.780
٢	دقة توجيه الارسال لمناطق محددة	35.857	1.069	36.143	0.900
٣	دقة الارسال الطويل	98.286	1.799	98.000	2.000
٤	دقة الاستقبال من الارسال	99.000	1.000	99.286	0.756
٥	مهارة الاستقبال	13.143	0.690	13.286	0.488
٦	دقة الإعداد على حلقة كرة السلة	117.000	1.155	117.286	1.113
٧	مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٤	5.714	0.951	6.000	1.000
		13.714	0.488	13.857	0.378
٨	مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٢	4.571	0.535	4.429	0.535
		9.857	0.378	9.714	0.488
٩	مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٤	8.429	0.535	8.571	0.535
		13.857	0.378	13.714	0.488
١٠	مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٢	8.286	0.488	8.429	0.535
		12.857	0.378	12.857	0.690
١١	مهارة حائط الصد الهجومي	13.857	0.378	13.714	0.488
١٢	تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية	24.857	0.690	24.429	0.535

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٧٥٤



تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المستخدمة قيد البحث، حيث تراوح معامل الثبات ما بين (٠.٧٥٨ : ٠.٩٤٥) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

- البرنامج التدريبي المستخدم قيد البحث:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المستخدم قيد البحث بعد الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات العلمية باللغة العربية واللغة الأجنبية مثل علي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) (٩)، ودراسة أرتيمينكو Artemenko B.O (٢٠١٤م) (١٤)، ودراسة هند فاروق عبد الله (٢٠١٦م) (١٢)، ودراسة وسام رياض حسين، فراس سهيل إبراهيم (٢٠١٧م) (١٣)، ودراسة جعفر عبد المطلب حافظ، حافظ طارق علي (٢٠١٩م) (٤)، ودراسة إيمان عبد الله زيد (٢٠١٨م) (٣)، ودراسة رشا عطية محمد (٢٠١٨م) (٧)، ودراسة تياجو سيكساس دوارتي Thiago seixas Duarte (٢٠١٩م) (١٥)، ودراسة حنان جمال ديب (٢٠٢١م) (٦)، ودراسة حسين سبهان صخي، خالد نعمه خالد علوان (٢٠٢٢م) (١٣)، وبعد الاطلاع قد توصل الباحث إلى الآتي:

- أسس وضع البرنامج التدريبي:

- ١- تحديد الأهداف العامة للبرنامج التدريبي.
- ٢- ملاءمة البرنامج لعينة البحث.
- ٣- توفير عوامل الامن والسلامة.
- ٤- مراعاة وتقنين الحمل التدريبي (شدة - حجم - فترات راحة).
- ٥- تطبيق مبادئ علم التدريب الرياضي (التدرج - التنوع - التكيف - الخصوصية - الفروق الفردية).

- أهداف البرنامج التدريبي:

تمثلت الأهداف التي يسعى البرنامج الى تحقيقها فيما يلي:

- أ- أهداف تربوية وتمثلت في:
 - تنمية الثقة بالنفس والكفاح.
 - تنمية حب الجماعة والتعاون واحترام المواعيد.



ب- أهداف معرفية وتمثلت في:

- اكساب اللاعبين المعلومات عن المهارات الأساسية والجوانب الخطئية.

ج- أهداف بنائية وتمثلت في:

- تنمية وتطوير المهارات وزيادة فاعلية استخدامها في مواقف المباريات المختلفة.

- محتوى البرنامج المهاري:

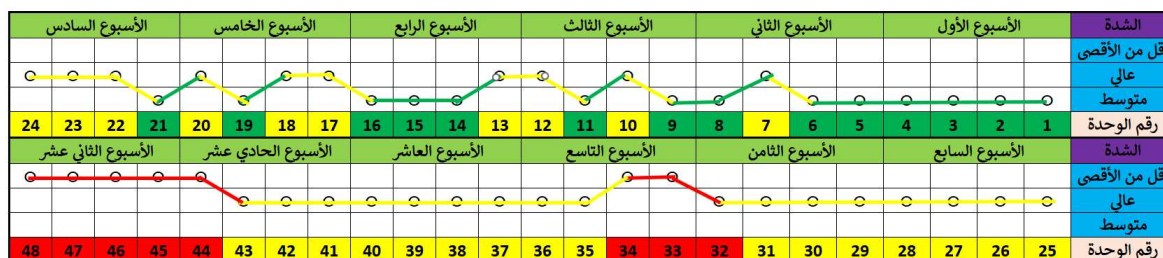
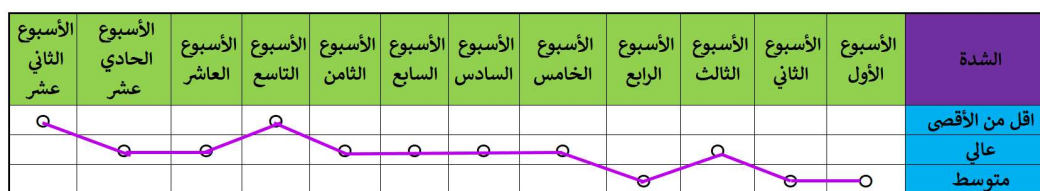
- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الارسال - استقبال الارسال - الاعداد - الضرب الساحق

- حائط الصد - الدفاع عن الملعب).

- الأدوات الخطئية المرتبطة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة (توجيه الارسال - تشكيل

الاستقبال - تحركات المعد - تشكيلات الهجوم من المنطقة الأمامية والمنطقة الخلفية -

تشكيلات حائط الصد - تشكيلات الدفاع عن الملعب).



شكل (1)

الشدة والاحجام المستخدمة في البرنامج التدريبي المستخدم قيد البحث

- فترة تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الاعداد الخاص وفترة ما قبل

المنافسات للموسم الرياضي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م.

- التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي:



حيث قام الباحث بتقسيم البرنامج مرفق (٢) بما يتناسب مع طبيعة وخصائص اللعبة كالاتي:

- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج خلال (٣) شهور بواقع عدد (١٢) أسبوع في كل أسبوع عدد (٤) وحدات تدريبية بواقع (٤٨) وحدة تدريبية ككل للبرنامج ومدة الوحدة التدريبية ساعة و نصف (٩٠ق) و يحدد زمن الاحماء بجري لمدة (٥) ق وعمل الإطالة للعضلات و المرونة للمفاصل ب (١٠ق) ثم الاحماء بالكرة لمدة (١٠ ق) وتمارين تهدئة (٥ق) و يعطى للجزء الرئيسي (٦٠ق).

- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بأجراء الدراسة الأساسية بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث خلال الفترة من الأثنين ٢ / ٨ / ٢٠٢١م وحتى الأربعاء الموافق ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢١م.

- القياسات القبليّة:

قام الباحث بأجراء القياسات القبليّة للاختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة البحث في خلال يومي الاربعاء والخميس الموافقين ٢٩ - ٣٠ / ٧ / ٢٠٢١م.



جدول (٤)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المستخدمة قيد البحث في القياس القبلي

ن=٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دقة الارسال للنقاط الصعبة	الدرجة	13.800	16.000	4.200	0.157-
دقة توجيه الارسال لمناطق محددة	الدرجة	17.550	18.000	2.282	0.146-
دقة الارسال الطويل	الدرجة	56.600	57.000	3.500	0.512-
دقة الاستقبال من الارسال	الدرجة	60.600	61.000	5.623	0.262-
مهارة الاستقبال	الدرجة	7.250	8.000	1.070	0.269-
دقة الإعداد على حلقة كرة السلة	الدرجة	57.850	58.000	9.292	0.368-
مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٤	الدرجة	1.200	1.000	0.696	0.292-
	الدرجة	6.650	6.500	0.875	0.274
مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٢	الدرجة	0.950	1.000	0.394	0.531-
	الدرجة	4.350	4.000	0.933	0.055
مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٤	الدرجة	3.700	4.000	0.923	0.214-
	الدرجة	9.700	10.000	0.657	0.396
مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٢	الدرجة	4.400	4.500	0.995	0.585-
	الدرجة	8.500	9.000	0.946	0.829-
مهارة حائط الصد الهجومي	الدرجة	6.550	6.000	0.945	0.257
تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية	الدرجة	12.650	13.000	1.663	0.013

تشير نتائج الجدول إلى توصيف عينة البحث في المتغيرات المستخدمة قيد البحث، كما يتضح من الجدول اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات المستخدمة قيد البحث حيث تراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

- القياسات البعدية:

قام الباحث بأجراء القياسات البعدية للاختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة البحث في خلال يومي الخميس والجمعة الموافق ٢١ - ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢١ م.



- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط بيرسون Pearson .

- اختبار (Z) لدلالة الفروق .
- نسب التغير المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (0.05) كما استخدم برنامج SPSS-

(V25) في حساب بعض المعاملات الإحصائية.



عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المستخدمة قيد البحث

في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث

ن=٢٠

القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.661	26.600	4.200	13.800	دقة الارسال للنقاط الصعبة
3.100	32.650	2.282	17.550	دقة توجيه الارسال لمناطق محددة
7.096	89.600	3.500	56.600	دقة الارسال الطويل
5.330	94.250	5.623	60.600	دقة الاستقبال من الارسال
1.210	11.900	1.070	7.250	مهارة الاستقبال
15.163	103.150	9.292	57.850	دقة الإعداد على حلقة كرة السلة
0.444	2.250	0.696	1.200	مهارة الضرب الساحق (الضرب
1.050	12.950	0.875	6.650	المستقيم) من مركز ٤
0.410	1.800	0.394	0.950	مهارة الضرب الساحق (الضرب
1.021	8.100	0.933	4.350	المستقيم) من مركز ٢
1.281	7.200	0.923	3.700	مهارة الضرب الساحق (الضرب
0.852	13.100	0.657	9.700	القطري) من مركز ٤
0.827	7.500	0.995	4.400	مهارة الضرب الساحق (الضرب
0.718	12.100	0.946	8.500	القطري) من مركز ٢
1.050	12.950	0.945	6.550	مهارة حائط الصد الهجومي
1.619	23.100	1.663	12.650	تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المستخدمة قيد

البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث.



جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمتغيرات المستخدمة قيد البحث لعينة البحث

ن=٢٠

احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	الاختبارات
0.000	*3.955	0.00	0.00	0	-	دقة الارسال للنقاط الصعبة
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*3.958	0.00	0.00	0	-	دقة توجيه الارسال لمناطق محددة
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*3.928	0.00	0.00	0	-	دقة الارسال الطويل
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*3.924	0.00	0.00	0	-	دقة الاستقبال من الارسال
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*3.950	0.00	0.00	0	-	مهارة الاستقبال
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*3.923	0.00	0.00	0	-	دقة الإعداد على حلقة كرة السلة
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.001	*3.391	0.00	0.00	0	-	مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز
		105.00	7.50	14	+	
				6	=	
0.000	*3.983	0.00	0.00	0	-	مركز
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	



0.000	*3.690	0.00	0.00	0	-	مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٢
		120.00	8.00	15	+	
				5	=	
0.000	*3.951	0.00	0.00	0	-	مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٢
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*3.998	0.00	0.00	0	-	مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٤
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*4.018	0.00	0.00	0	-	مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٤
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*4.006	0.00	0.00	0	-	مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٢
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*3.969	0.00	0.00	0	-	مهارة حائط الصد الهجومي
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*3.970	0.00	0.00	0	-	تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
0.000	*4.002	0.00	0.00	0	-	تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	

*قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس
البعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات المستخدمة قيد البحث لعينة البحث.



جدول (٧)

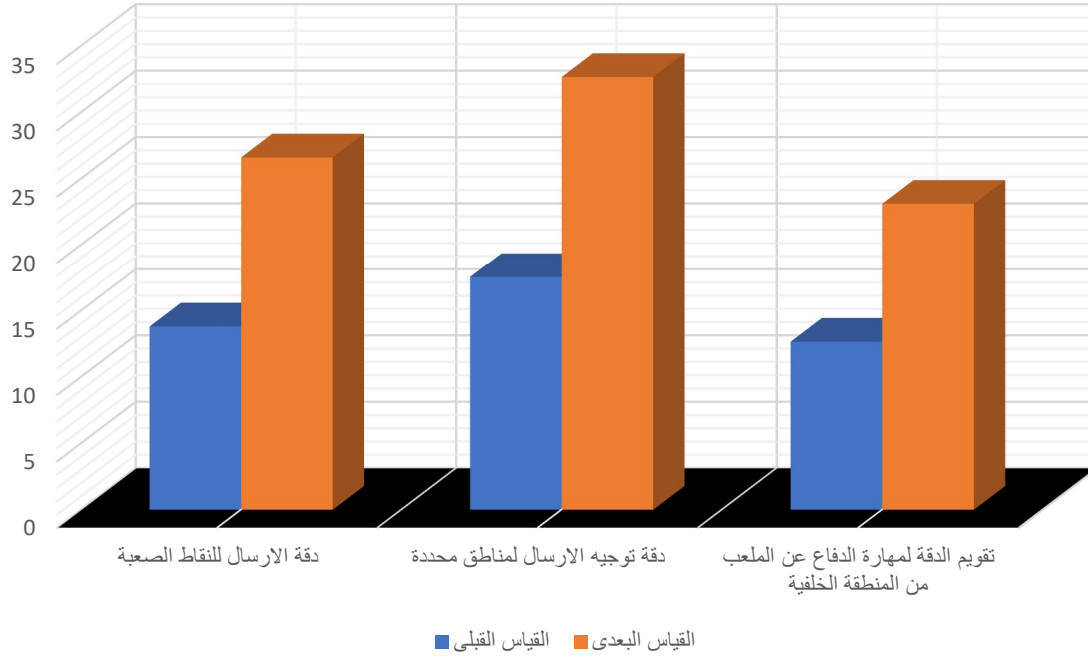
معدل تغير المتغيرات المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي

لعينة البحث صاحبة التدريب القائم على السرعة

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبارات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
%٩٢.٧٥	26.600	13.800	دقة الارسال للنقاط الصعبة
%٨٦.٠٤	32.650	17.550	دقة توجيه الارسال لمناطق محددة
%٥٨.٣٠	89.600	56.600	دقة الارسال الطويل
%٥٥.٥٣	94.250	60.600	دقة الاستقبال من الارسال
%٦٤.١٤	11.900	7.250	مهارة الاستقبال
%٧٨.٣١	103.150	57.850	دقة الإعداد على حلقة كرة السلة
%87.50	2.250	1.200	مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٤
%94.74	12.950	6.650	
%89.47	1.800	0.950	مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) من مركز ٢
%86.21	8.100	4.350	
%94.60	7.200	3.700	مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٤
%35.05	13.100	9.700	
%70.46	7.500	4.400	مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) من مركز ٢
%42.35	12.100	8.500	
%97.71	12.950	6.550	مهارة حائط الصد الهجومي
%82.61	23.100	12.650	تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية

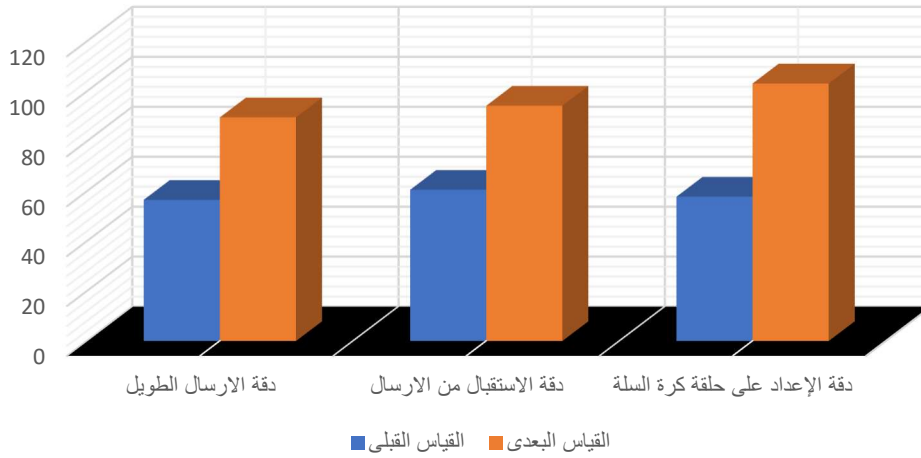


تشير نتائج الجدول إلى معدل تغير المتغيرات المستخدمة قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث.



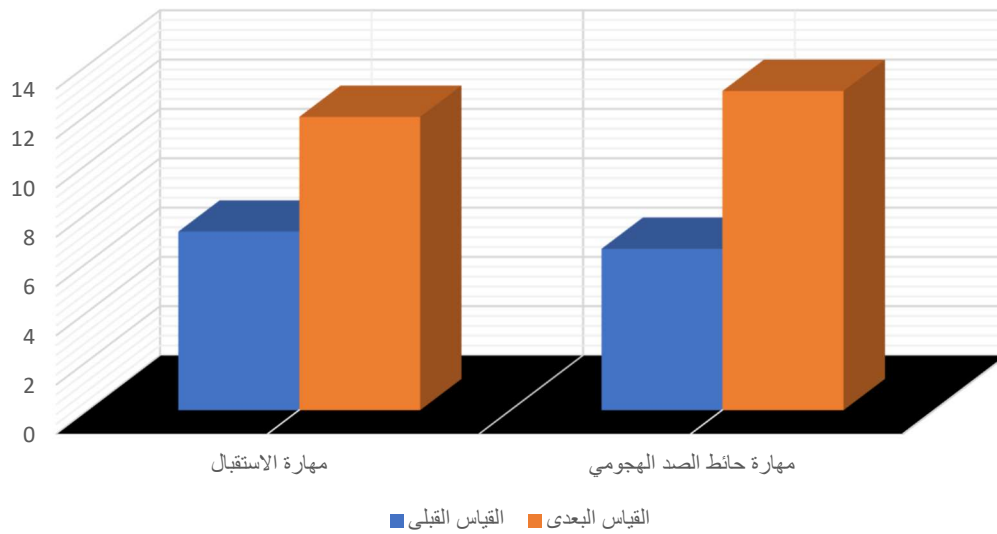
شكل (٢)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث لاختبارات (دقة الإرسال للنقاط الصعبة، دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة، تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية).



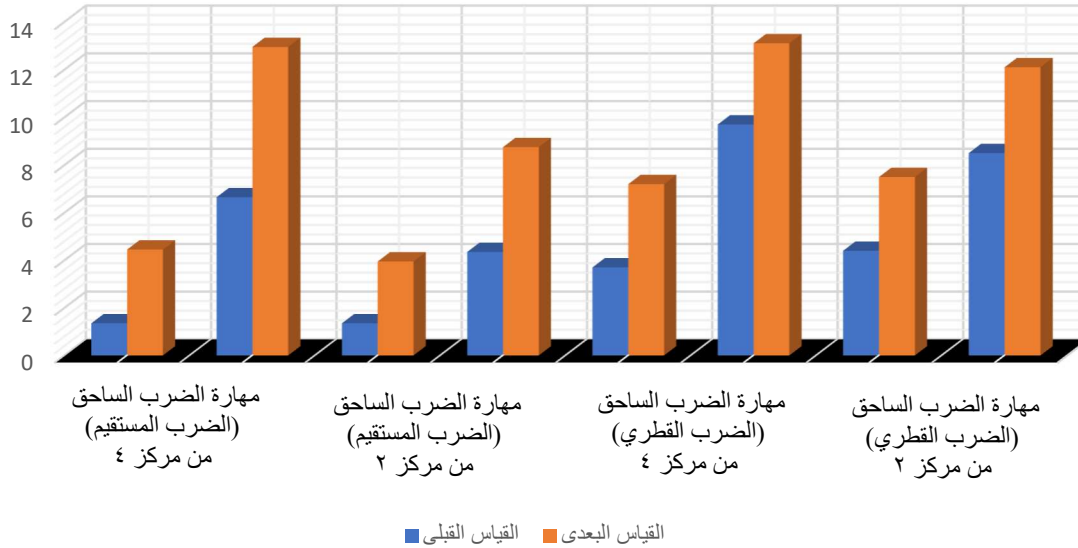
شكل (٣)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث لاختبارات (دقة الارسال الطويل ، دقة الاستقبال من الارسال، دقة الإعداد على حلقة كرة السلة)



شكل (٤)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث لاختباري (مهارة الاستقبال ، مهارة حائط الصد الهجومي)



شكل (٥)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث لاختبارات مهارة الضرب الساحق

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

ينتضح من جدول (٥) وشكل (٢، ٣، ٤، ٥) حيث بلغ المتوسط الحسابي لاختبار دقة الارسل للنقاط الصعبة في القياس القبلي (١٣.٨٠٠) بانحراف معياري قدره (٤.٢٠٠) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (٢٦.٦٠٠) بانحراف معياري قدره (٥.٦٦١) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار دقة توجيه الارسل لمناطق محددة في القياس القبلي (17.550) بانحراف معياري قدره (2.282) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (32.650) بانحراف معياري قدره (٣.١٠٠) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار دقة الارسل الطويل في القياس القبلي (56.600) بانحراف معياري قدره (٥.٥٠٠) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (89.600) بانحراف معياري قدره (7.096) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار دقة الاستقبال من الارسل في القياس القبلي (60.600) بانحراف معياري قدره (٥.٦٢٣) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (94.250) بانحراف معياري قدره (٥.٣٣٠) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار مهارة الاستقبال (7.250) بانحراف معياري قدره (١.٠٧٠) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (11.900) بانحراف معياري قدره (١.٢١٠) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار دقة الاعداد



على حلقة السلة في القياس القبلي (57.850) بانحراف معياري قدره (9.292) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (103.150) بانحراف معياري قدره (15.163) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار مهارة الضرب الساحق الضرب المستقيم من مركز (4) في القياس القبلي (1.200) بانحراف معياري قدره (0.696) ، و كذلك بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار (6.650) بانحراف معياري قدره (0.875) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (2.250) بانحراف معياري قدره (0.444) و كذلك متوسط حسابي (12.950) لنفس الاختبار في القياس البعدي بانحراف معياري قدره (1.050) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم من مركز (2) في القياس القبلي (1.200) بانحراف معياري قدره (0.696) ، و متوسط حسابي يبلغ قدره (4.350) بانحراف معياري يبلغ (0.933) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (1.800) بانحراف معياري قدره (0.410) و متوسط حسابي يبلغ قدره (8.100) بانحراف معياري (1.021)، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار مهارة الضرب الساحق القطري من مركز (4) في القياس القبلي (3.700) بانحراف معياري قدره (0.926) ، و متوسط حسابي يبلغ قدره (9.700) بانحراف معياري (0.957) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (7.200) بانحراف معياري قدره (1.281) و متوسط حسابي للقياس البعدي (7.500) بانحراف معياري قدره (0.827) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار مهارة الضرب الساحق القطري من مركز (2) في القياس القبلي (4.400) بانحراف معياري (0.995)، متوسط حسابي قدره (8.500) بانحراف معياري قدره (0.946) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (7.500) بانحراف معياري قدره (0.827) ، و متوسط حسابي قدره (12.100) بانحراف معياري قدره (0.718)، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار مهارة حائط الصد الهجومي في القياس القبلي (6.550) بانحراف معياري قدره (0.945) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (12.950) بانحراف معياري قدره (1.050) ، و قد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية في القياس القبلي (12.650) بانحراف معياري قدره (1.663) بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار في القياس البعدي (23.100) بانحراف معياري قدره (1.619) .



كما يتضح من جدول (٦) للقياسات القبلية والبعديّة للاختبارات المهاريّة قيد البحث للمجموعة التجريبيّة في مهارات (الارسال - الاستقبال - الاعداد - الضرب الساحق - حائط الصد - الدفاع عن الملعب) تبين أن القيم المحسوبة للاختبارات المهاريّة قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي و يرى الباحث سبب وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية و القياسات البعديّة للعينة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة للمهارات الأساسيّة قيد البحث الى تأثير محتوى البرنامج و ما اشتمل عليه من مجموعة من التمرينات التي تتميز بالتنافس و التدرج من السهل الى الصعب و من البسيط الى المركب و كذلك مراعاة الترتيب المنطقي لتدريب المهارات الأساسيّة قيد البحث و كذلك ترتيب التمرينات الخطيّة الخاصّة بأشكال اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع في الكرة الطائرة مما أثر إيجابيا على القياس البعدي للاختبارات المهاريّة قيد البحث كما أن ممارسة المهارات عن طريق المنافسة و الحالات المتغيرة و التفاعل مع المتغيرات الخطيّة و تنفيذ المهارات بدقة من خلال التحكم و السيطرة على الكرة و كفيّة اتقان المهارات في المواقف الخطيّة أثناء المنافسة كذلك مراعاة مكونات الحمل التدريبي (شدة - حجم - كثافة - فترات راحة) للفئة العمريّة قيد البحث و بهذا يكون البحث قد حقق الهدف منه، وأن البرنامج التدريبي للمواقف التنافسيّة يتيح فرصا للعينة قيد البحث من اللابعات الى تحسن في المهارات الأساسيّة في الكرة الطائرة حيث ان وضع اللابعات في ظروف مماثلة لظروف المباريات من شأنه تحسين و تطوير المهارات الأساسيّة للكرة الطائرة كذلك تحسين الوضع الخطي للاعبات من خلال التمرکز الجيد سواء في المهارات الهجومية أو الدفاعية كذلك يرى الباحث انه لا يمكن الاستعانة عن أداء تدريب مواقف اللعب التنافسيّة بأي وسيلة تدريب أخرى حيث أنها توضح الحالة التدريبيّة للاعبات بشكل خاص و الفريق بشكل عام و أن الاهتمام بتدريب مواقف اللعب التنافسيّة يساعد على الارتقاء بالنواحي المهاريّة و الخطيّة بصورة سليمة و فعالة كذلك زيادة الاتصال الفعال و الإيجابي بين اللابعات و الانسجام الواضح و التفاعل مما أثر بشكل إيجابي على إرساء بعض قيم الفريق كروح الجماعة و التعاون كذلك أثر البرنامج بشكل كبير في التغلب على الخوف والقلق من المنافسات ، كذلك يرى الباحث من خلال خبرته العملية التأثير الإيجابي للبرنامج نتيجة ارتباط المهارات الأساسيّة للكرة الطائرة ببعضها خلال تمرينات مواقف اللعب التنافسيّة حيث ترتبط بسهولة أو صعوبة الارسال خطيا بالاستقبال الذي يؤثر على



دقة الاعداد فيما ان ينتج عنه هجوم قوي يحرز نقطة او هجوم ضعيف يؤدي الى تمركز حائط الصد او الدفاع بشكل مؤثر .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أرتيمينكو **Artemenko B.O** (٢٠١٤م) (١٤)، ودراسة هند فاروق عبد الله (٢٠١٦م) (١٢)، ودراسة وسام رياض حسين، فراس سهيل إبراهيم (٢٠١٧م) (١٣)، ودراسة جعفر عبد المطلب حافظ، حافظ طارق علي (٢٠١٩م) (٤)، ودراسة إيمان عبد الله زيد (٢٠١٨م) (٣)، ودراسة رشا عطية محمد (٢٠١٨م) (٧)، ودراسة تياجو سيكساس دوارتي **Thiago seixas Duarte** (٢٠١٩م) (١٥)، ودراسة أمينة عبد الهادي عبد الرحمن (٢٠١٩م) (٢)، ودراسة حنان جمال ديب (٢٠٢١م) (٦)، ودراسة حسين سبهان صخي، خالد نعمه خالد علوان (٢٠٢٢م) (١٣) في ان تحسن الأداء الخططي بالمواقف التنافسية في الكرة الطائرة و ان الاهتمام بتمرينات المنافسة لتحسين الأداء الخططي هي الأساس في تنفيذ الخطط سواء كانت هجومية او دفاعية ، كذلك أكدت هذه الدراسات ان الأداء الخططي ينمي بتمرينات للمواقف التنافسية من خلال البرامج التدريبية التي تؤثر في المواقف التنافسية. وان البرنامج التدريبي للمواقف التنافسية يتيح فرصا للعينة قيد البحث من اللاعبات الى تحسن في المهارات الاساسية.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من فرض البحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والقياسات البعدية لعينة البحث لصالح القياسات البعدية للمهارات الأساسية المستخدمة قيد البحث"، والذي يحقق هدف البحث " تصميم برنامج مهاري خططي باستخدام مواقف اللعب التنافسية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة".



الاستخلاصات :

من خلال مشكلة البحث وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١- حقق البرنامج المهاري الخططي باستخدام مواقف اللعب التنافسية تأثيرا إيجابيا و فعالا على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث بنسب تراوحت ما بين (٣٥.٠٥ % : ٩٧.٧١ %).

٢- يؤدي استخدام البرامج التدريبية الخاصة الجديدة و المبتكرة الى تحسن الأداء المهاري في الكرة الطائرة.

٣- احتواء البرنامج على عنصر التشويق والاثارة و كذلك زاد معدل التعاون وروح الفريق.

التوصيات :

في حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من استخلاصات يوصى الباحث بما يلي

:

- ضرورة الاهتمام باستخدام برامج مواقف اللعب التنافسية.

- الاستعانة والاستفادة من تطبيق البرنامج المهاري الخططي باستخدام مواقف اللعب التنافسية لفرق الكرة الطائرة الأخرى

- اجراء دراسات مشابهة أخرى على فئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين في الكرة الطائرة.



قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- الين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، ط ١، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ٢٠١١م
- ٢- أمينة عبد الهادي عبد الرحمن: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة"، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، المجلد ٤، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش، مصر، ٢٠١٩م.
- ٣- إيمان عبد الله زيد: "برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية وتأثيره على التحصيل المعرفي والمهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة"، مجلة بحوث التربية الشاملة، عدد ١، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، الشرقية، مصر، ٢٠١٨م.
- ٤- جعفر عبد المطلب حافظ، حافظ طارق علي: "تأثير تمارين مشابهة لمواقف المباريات وفق احصائيات البرنامج التحليلي في بعض أنواع الأداء المهاري لبعض لاعبي دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة"، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (٣١)، عدد (٣)، جامعة بغداد، بغداد، العراق، ٢٠١٩م.
- ١٣- حسين سبهان صخي، خالد نعمه خالد علوان: "تأثير تمارين مشابهة لمواقف المباريات في التفكير الخططي ودقة مهارة الاعداد العالي لمركزي (٤-٢) للاعبين المعدين للأعمار (١٥-١٨) سنة بالكرة الطائرة"، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (٣٤)، عدد (٣)، جامعة بغداد، بغداد، العراق، ٢٠٢٢م.
- ٦- حنان جمال ديب: "فاعلية برنامج تدريبي باستخدام المواقف التنافسية لتحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبات منتخب جامعة الأقصى للكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين، ٢٠٢١م.
- ٧- رشا عطية محمد: "برنامج تدريبي للمهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة وأثره على التشكيلات الهجومية"، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، عدد ٩، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، مصر، ٢٠١٨م.



- ٨- سامر يوسف متعب ، وسام صلاح عبد الحسن : التعلم الحركي و تطبيقاته في التربية البدنية و الرياضية ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، ٢٠١٤م.
- ٩- علي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية" ، ط٢، دار المعارف، الإسكندرية ، مصر ، ٢٠٠٣م.
- ١٠- محمد بعلي: "مصدر الضبط - التحكم وعلاقته بالأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، معهد العلوم وتقنية النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر، ٢٠١٦م.
- ١١- محمود على عثمان: " أثر استخدام استراتيجية التعلم للإتقان في تدريس مقرر الكرة الطائرة على تنمية الأداء المهاري والتفكير الخططي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، سوهاج، مصر، ٢٠١٩م.
- ١٢- هند فاروق عبد الله: "برنامج للتمرينات النوعية وتأثيره على المستوى البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ٢٠١٦م.
- ١٣- وسام رياض حسين، فراس سهيل إبراهيم: " تأثير تمرينات مشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب"، مجلة جامعة بابل، مجلد ٢٥، عدد ١، جامعة بابل، بابل، العراق، ٢٠١٧م.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 14- Artemenko B.O: "The significance of the tactical training of volleyball players of different skill level in their play activities", Cherkasy National University, 2014.
- 15- Thiago seixas Duarte "Technical and tactical training load in professional volleyball players", International journal of sports physiology and performance, Human kinetecs, 2019