

تأثير جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى الكرة الطائرة

* أ.م.د/ إيمان عبد الله زيد محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي تحظى بإهتمام كبير فى مختلف الدول وذلك من خلال محاولة الوصول إلى مستوى البطولات الدولية والعالمية، كما تمتاز مبارياتها بالإيقاع السريع والخطط الهجومية والدفاعية المستمرة طوال المباراة، بالإضافة إلى أن الإعداد البدني من الجوانب الهامة للأداء الفني في رياضة الكرة الطائرة إذ يتأسس عليه أداء اللاعبين في التدريب والمنافسة ويدعم سرعة تعلم وإتقان المهارات الجديدة وتأخير ظهور التعب الناتج عن طول زمن المباراة وطبيعة الأداء.

ويرى أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م) أن تطوير مستوى الحالة التدريبية والحفاظ عليها طوال عمليات التدريب يتم من خلال الإعداد البدني والمهارى والخططى والنفسى باستخدام التمرينات المتنوعة ذات الإتجاهات المختلفة، والتي يحدد نوعها وشكلها وخصائصها طبقاً لفترات التدريب ونوعه. (٣ : ٢١) وتعتبر الجرعة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبى وهى عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تتشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضى بتنفيذها فى توقيت معين. (٢ : ٢٦٧) وفى هذا الصدد يتفق كلاً من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧)، وأمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨)، ويسطويسى أحمد (١٩٩٩م)، وعلى البيك (١٩٩٤) فى أنه يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لإتجاه تأثير التدريب وهما جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد وجرعات التدريب ذات الإتجاه المتعدد، وخلال الجرعة ذات الإتجاه الموحد يكون التأثير المستهدف هو تنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، أما جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد فتشمل الجرعة التدريبية الواحدة والتي تستهدف إلى تنمية عدة صفات بدنية فى نفس الوقت وفى إطار نفس الجرعة التدريبية. (٢ : ٢٧٢)، (٣ : ١٢٧)، (٥ : ٣٣٥)، (١٢ : ٩٢، ١٠٤)

وخلال الإعداد البدني الخاص تستخدم جرعات تدريبية ذات إتجاه موحد أو ذات إتجاه متعدد، ويفسر ذلك على فهمى البيك وآخرون (٢٠٠٩م) إلى أن برنامج الجرعة ذات الإتجاه الموحد يستخدم بحيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد، أما الجرعة ذات الإتجاه المتعدد فيستخدم خلالها وسائل تدريبية تمكن من تحقيق بعض الأهداف خلال الجرعة الواحدة، ولكن الإهتمام الأمثل يعطى للجرعات التدريبية ذات الإتجاه الموحد والتي تعطى إمكانية التركيز على الهدف الرئيسى وحشد المؤثرات الضرورية لإحداث الفاعلية المثالية، والذي بدوره يؤدي إلى حدوث التكيف بصورة أكبر منها عندما يتم أثناء الجرعة الواحدة محاولة تحقيق عدد من الأهداف التدريبية. (١٠ : ١٨٦)

* أستاذ مساعد بقسم الالعاب - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

وتتطلب ممارسة رياضة الكرة الطائرة إمتلاك اللاعبين إلى القدرات البدنية والمهارات الأساسية والخطط، وتكون هذه العناصر الرئيسية وحدة متكاملة يجب الاهتمام بها كشرط أساسي عند إعداد اللاعبين وتدريبهم حيث لا تقل إحداها أهمية عن الأخرى، فالقدرات البدنية هي القاعدة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة أو المكان المناسب، إذ يلزم للاعب القوة حتى يستطيع الوثب لأعلي و أداء الضرب الساحق بقوة وكذا الوقوف باتزان في الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب، كما يجب أيضاً توافر التحمل العضلي حتى لا يشعر اللاعب بالتعب أثناء الأداء أو المباريات، بالإضافة إلى تمتع اللاعب بالرشاقة والمرونة بمداهما الواسع وفي اتجاهات مختلفة. (٤ : ٥٢) ولا شك أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي أحد المهام الرئيسية لعملية التدريب الرياضي، مما قد يؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعبين للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الممارس واتقان الاداء المهارى، ولتنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الكرة الطائرة يستخدم المدربون طريقة الإتجاه الموحد في الوحدة التدريبية والبعض الآخر يفضل إستخدام الإتجاه المتعدد، ويعد هذه مسار للجدل فيما بينهم، بالإضافة إلى ارتباطه بهدف الوحدة التدريبية.

وفى هذا الصدد أكد كل من خيرية إبراهيم السكرى ومحمد جابر بريقع (٢٠٠١م) على أن البرامج التدريبية للناشئين يجب أن تصمم وتشكل بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا وتمائلها، ولكنها تختلف عنها فى مضمون محتواها من حيث مكونات الحمل، ودرجة التقويم التي تتناسب مع المرحلة السنوية. (٦ : ٧)

وتوجد العديد من الدراسات التي أهتمت بتناول تأثير جرعات التدريب المختلفة لتطوير مستوى الرياضيين مثل دراسة وفاء محمد عبد المجيد (٢٠١٦م) (١٧)، محمد احمد بدر (٢٠١٢م) (١٥)، ربيع عثمان محمد الحيدى (٢٠٠٧م) (٧)، طارق عبد الرحيم (٢٠٠٥م) (٩) الا أنه توجد ندرة فى تلك الدراسات فى مجال الكرة الطائرة - فى حدود علم الباحثة - لذا فأن التخطيط للجرعات التدريبية تبعاً لإتجاه تأثير الحمل في البرامج التدريبية تنظم عملية إستهداف تنمية الصفات البدنية بصورة منظمه ومرتبته حتى يتم إستعادة الشفاء بصورة كامله وسريعه ومواجهة التعب حتى داخل الوحده التدريبية المؤثره، حيث يتم إعطاء عدد من الأحمال التدريبية المؤثره تبعاً بدون الإنتظار الكامل لعملية إستعادة الإستشفاء بعد كل منها، حيث وصل عدد الأحمال خلال الأسبوع الواحد إلى ٤ - ٦ أحمال تدريبيه مؤثره أسبوعياً وهذا لا يتم إلا عن طريق التخطيط المنظم للجرعات التدريبية تبعاً لإتجاه حمل التدريب، وبالاخص أثناء تدريب الناشئين.

ومما سبق يتضح أن هناك تساؤلات حول أفضل الإتجاهات لتشكيل الجرعات التدريبية ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنيه الخاصة للاعبى الكرة الطائرة، حيث هناك تباين لاراء الدراسات والعلماء حول

إستخدام جرعة محددة بذاتها، وهذا ما دفع الباحثة لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية تطبيقية فى محاولة جادة للوصول إلى نتائج يستفاد منها المدربين لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بناشئى الكرة الطائرة، وذلك من خلال التعرف على أى الإتجاهين أفضل في كل فترة من فترات الموسم للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضيه العليا دون إصابات أو الوصول إلي الإجهاد بسبب التدريب الزائد، وهذا الأمر يتطلب العديد من الدراسات العلمية لتحديد تأثير هذين الإتجاهين سواء على الناحية البدنية التى تعتبر الأساس لجميع المهارات والناحية المهارية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى الكرة الطائرة بإستخدام إتجاهين فى التدريب وهما جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد والمتعدد من خلال التعرف على:

- ١- تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحد على القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى الكرة الطائرة.
- ٢- تأثير التدريب ذو الإتجاه المتعدد على القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى الكرة الطائرة.
- ٣- التعرف على الفروق بين تأثير جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد والمتعدد على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى الكرة الطائرة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى (ذو الإتجاه الموحد) مقارنة بالمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الثانية (ذو الإتجاه المتعدد) مقارنة بالمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاث (ذو الإتجاه الموحد، ذو الإتجاه المتعدد، المجموعة الضابطة) فى القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث.

مصطلحات البحث:

الجرعة التدريبية

هى القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة وهى عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التى تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضى بتنفيذها فى توقيت معين فى المرة الواحدة. (٢ : ٢٦٧)

التدريب ذو الإتجاه الموحد

هو التدريب الذى يكون التأثير المستهدف منه موجهاً لتنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، أى يهدف إلى تنمية عنصر بدنى خاص بمهارة معينة يتشكل لتحقيق هدفة من مقدمة الوحدة حتى نهايتها. (٢ : ٢٧٥)

التدريب ذو الإتجاه المتعدد

هو التدريب الذى يكون له أكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة بدنية فى الوحدة التدريبية الواحدة وهو الذى يقسم إلى أجزاء مستقلة تختلف فى إتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة. (٢ : ٢٧٦)
الدراسات السابقة:

١- دراسة **وفاء محمد عبد المجيد (٢٠١٦م)** (١٧) أستهذفت وضع برنامج تدريبي باستخدام الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد لتنمية مستوى الدفاع بالملازمة لناشئات كرة اليد، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم ذو القياس القبلى والبعدى على مجموعة تجريبية واحدة، وبلغ عدد عينة البحث (١٦) لاعبة ناشئة بنادى باكوس بالاسكندرية، وكانت أهم النتائج هى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث فى القدرات البدنية الخاصة بالدفاع متمثلة فى تطور تحمل السرعة، وتحمل الأداء والرشاقة، بالإضافة إلى تطوير فاعلية الدفاع متمثل فى قطع الكرات والاستحواذ.

٢- دراسة **محمد احمد بدر (٢٠١٢م)** (١٥) أستهذفت التعرف على تأثير التدريب بالإتجاهات المختلفة (الموحد- المتعدد- المركب) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى هوكى الميدان، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على ثلاث عينات قوام كل منها (١٠) لاعبين ناشئين، وكانت من أهم النتائج هو وجود دلالة فروق بين نتائج القياس البعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية للعينة (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة التى إستخدمت (الإتجاه المركب) من المجموعتين التجريبيتين اللتان إستخدمى (الإتجاهين الموحد- المتعدد).

٣- دراسة **ربيع عثمان محمد الحديدى (٢٠٠٧م)** (٧) أستهذفت التعرف على فاعلية التدريب بالأسلوبين المفرد والمركب فى تطوير بعض القدرات الخاصة والإنجاز الرقوى لمتسابقى ٤٠٠م/عدو، المقارنة بين أسلوبى التدريب المفرد والمركب فى تطوير بعض القدرات الخاصة والإنجاز الرقوى لمتسابقى ٤٠٠م/عدو، التعرف على العلاقات الإرتباطية بين القدرات الخاصة (البدنية والفسىولوجية) والإنجاز الرقوى لسباق ٤٠٠م/عدو، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين متسابقى ٤٠٠م/عدو، وكانت أهم النتائج هى أن التدريب بالأسلوبين المفرد والمركب أدى إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة (البدنية والفسىولوجية) (قيد البحث) والإنجاز الرقوى لمتسابقى ٤٠٠م/عدو، كما أوضحت دلالة الفروق أن نتائج تأثير التدريب بالأسلوب المركب أفضل من نتائج تأثير التدريب بالأسلوب المفرد لمتسابقى ٤٠٠م/عدو.

٤- دراسة **طارق محمد عبد الرحيم (٢٠٠٥م)** (٩) أستهذفت التعرف على تأثير حمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسىولوجية والبدنية والمستوى الرقوى لمتسابقى المسافات القصيرة والطويلة للناشئين، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث قوامها (٣٢) متسابق من مشروع البطل بنادى كفر الشيخ الرياضى تحت ١٤ سنة، وكانت أهم النتائج : وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقوى لمجموعة الإتجاه الواحد وكذلك الإتجاه المتعدد لناشئي المسافات القصيرة والطويلة لصالح القياس البعدى.

٥- دراسة **توم ويلسون Tom Wilson** (٢٠٠٠م) (٢٢) أستهدفت الدراسة وضع نموذج لبرنامج تدريبي لتنمية الوثب العمودى لدى لاعب الكرة الطائرة بإستخدام إتجاهين، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث من لاعبي فرق الكره الطائرة ذو المستوى العالى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، وكانت أهم النتائج: حدوث تحسن لكلا المجموعتين التجريبيتين فى القدرة على الوثب العمودى، ولكن لا بد من مراعاة الفترات التى يتم فيها إستخدام كلا الإتجاهين فى تنمية الوثب العمودى، وكذلك مراعاة الحالة التدريبية للاعبين.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي لثلاث مجموعات اثنان تجريبيتين وأخرى ضابطة، بإستخدام القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي الكرة الطائرة للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة بمحافظة الشرقية والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم التدريبي ٢٠١٧م/٢٠١٨م لاعب، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكرة الطائرة للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة من نادى السكة الحديد وعددهم (٢٠) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين قوام كل مجموعته (١٠) لاعبين المجموعة التجريبية الأولى طبقت أسلوب جرعات التدريب ذو الإتجاه الموحد والمجموعة التجريبية الثانية طبقت أسلوب جرعات التدريب ذو الإتجاه المتعدد، وعدد (١٠) لاعبين من الشرقية الرياضى كمجموعة ضابطة، بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادى فاقوس وعددهم (١٠) ناشئين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) ناشئ، ويوضح جدول (١) تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

العينة الكلية المستخدمة فى الدراسة			م
النسبة	العدد	العينة	
٢٥%	١٠	الإستطلاعية	١
٢٥%	١٠	المجموعة التجريبية الأولى (جرعات التدريب الموحدة)	عينة البحث الأساسية
٢٥%	١٠	المجموعة التجريبية الثانية (جرعات التدريب المتعددة)	
٢٥%	١٠	المجموعة الضابطة	٣
١٠٠%	٤٠	العينة الكلية للبحث	

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٧٥%، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٢٥% من إجمالي عدد اللاعبين المشاركين في الدراسة.
تجانس أفراد العينة :

قامت الباحثة بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو واختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة قيد البحث، ويوضح جدول (٢) تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية
والمهارية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة قيد البحث
ن = ٤٠

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٦.٣٥	٠.٥٨	١٦.٢٠	٠.٧٨	
الطول	سم	١٧٠.٧٥	٣.٣٣	١٧٠.٥٠	٠.٢٣	
الوزن	كجم	٦٢.٣٨	٤.١٧	٦١.٢٥	٠.٨١	
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	١.٩٢	٠.٢٤	١.٩٧	٠.٦٣ -	
الرشاقة	ثانية	١٠.٤٤	٠.٦٣	١٠.٤٥	٠.٠٥ -	
القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٨٨	٠.٢٥	١.٨٠	٠.٩٦	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٦.٣٠	٠.٩٧	٦.١٠	٠.٦٢	
الوثب من الجري للهجوم	سم	٢٢٥.٦٠	٧.٤٠	٢٢٥.٨٠	٠.٠٨ -	
مرونة الجذع	سم	٨.٣٩	٣.٦٤	٧.٨٥	٠.٤٥	
دقة الارسال للنقاط الصعبة	درجة	٢.١٣	٢.٠٣	٤	٢.٧٦ -	
دقة الارسال الطويل	درجة	٢.٢٧	٢.٠٢	٤	٢.٥٨ -	
دقة الاستقبال من الارسال	درجة	١.٥٣	١.٥٧	١	١.٠٢	
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	درجة	١.٦٠	١.٦٨	٢	٠.٧١ -	
اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	درجة	١.٧٣	١.٥٨	٢	٠.٥١ -	
دقة الضرب الساحق الخطي	درجة	١.٩٣	١.٥٨	٢	٠.١٣ -	
دقة الضرب الساحق القطري	درجة	١.٤٠	١.٣٠	٢	١.٣٩ -	

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة قيد البحث إنحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعات البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعات البحث التجريبتين والضابطة في المتغيرات (النمو - البدنية - المهارية) قيد البحث، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

تحليل التباين بين متوسط القياسات القبليّة للمجموعات الثلاثة للمتغيرات

البدنية والمهارية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة قيد البحث ن=١ ن=٢ ن=٣ = ١٠

البيان المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
السن	سنة	بين المجموعات	٢,٤٧	٢	١,٢٣	٠,٧٤
		داخل المجموعات	٤٤,٩٠	٢٧	١,٦٦	
الطول	سم	بين المجموعات	٠,٠١	٢	٠,٠١	١,٣٢
		داخل المجموعات	٠,٠٦	٢٧	٠,٠٢	
الوزن	كجم	بين المجموعات	٨٨,١٦	٢	٤٤,٠٨	١,٠٨
		داخل المجموعات	١٠٠,٥٧	٢٧	٤٠,٧٦	
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	بين المجموعات	٠,٠٤	٢	٠,٠٢	٠,٣٩
		داخل المجموعات	١,٣٧	٢٧	٠,٠٥	
الرشاقة	ثانية	بين المجموعات	٠,٠٦	٢	٠,٠٣	٠,٤٠
		داخل المجموعات	٢,١٨	٢٧	٠,٠٨	
القدرة العضلية للرجلين	متر	بين المجموعات	٠,١٠	٢	٠,٠٥	٠,١٩
		داخل المجموعات	٧,١٦	٢٧	٠,٢٧	
القدرة العضلية للذراعين	متر	بين المجموعات	٠,٠٣	٢	٠,٠٢	٠,٤٤
		داخل المجموعات	٠,٩٠	٢٧	٠,٠٣	
الوثب من الجرى للهجوم	سم	بين المجموعات	٠,٠٢	٢	٠,٠١	٠,٣٤
		داخل المجموعات	٠,٥٩	٢٧	٠,٠٢	
مرونة الجذع	سم	بين المجموعات	٠,٥١	٢	٠,٢٥	١,٧٧
		داخل المجموعات	٣,٨٨	٢٧	٠,١٤	
دقة الارسال للنقاط الصعبة	درجة	بين المجموعات	١,٠٧	٢	٠,٥٣	٠,١٢
		داخل المجموعات	١١٨,٤٠	٢٧	٤,٣٩	
دقة الارسال الطويل	درجة	بين المجموعات	١٣,٨٧	٢	٦,٩٣	١,٨٠
		داخل المجموعات	١٠٤	٢٧	٣,٨٥	
دقة الاستقبال من الارسال	درجة	بين المجموعات	٢,٠٧	٢	١,٠٣	٠,٤٠
		داخل المجموعات	٦٩,٤٠	٢٧	٢,٥٧	
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	درجة	بين المجموعات	٩,٦٠	٢	٤,٨٠	٢,١٦
		داخل المجموعات	٥٩,٩٠	٢٧	٢,٢٢	
اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	درجة	بين المجموعات	٠,٤٧	٢	٠,٢٣	٠,١٠
		داخل المجموعات	٦٢,٥٠	٢٧	٢,٣٢	
دقة الضرب الساحق الخطي	درجة	بين المجموعات	٥,٤٠	٢	٢,٧٠	١,٣٢
		داخل المجموعات	٥٥,٤٠	٢٧	٢,٠٥	
دقة الضرب الساحق القطري	درجة	بين المجموعات	٧,٨٠	٢	٣,٩٠	٢,١٢
		داخل المجموعات	٤٩,٧٠	٢٧	١,٨٤	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية لمجموعات البحث الثلاث، حيث كانت قيمة " ف " الجدولية أكبر من قيمة " ف " المحسوبة، مما يشير الي تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً : الأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- كرة طبية ٣ كجم. - سبورة مثبتة على حائط املس. - شريط قياس. - ساعة إيقاف.
- ملعب كرة طائرة وكرات قانونية. - صندوق وثب. - شريط لاصق ملون. - مرتبة رياضية.

ثانياً : الإختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (١)

- ١- إختبار نيلسون (الاستجابة الحركية).
- ٢- إختبار الجرى مختلف الابعاد (الرشاقة).
- ٣- إختبار الوثب العمودى (القدرة العضلية للرجلين).
- ٤- إختبار دفع كرة طبية باليدين (القدرة العضلية للذراعين).
- ٥- إختبار الوثب من الجرى للهجوم (القدرة الانفجارية للرجلين).
- ٦- إختبار ثنى الجذع لأسفل من الوقوف (المرونة).

ثالثاً : الإختبارات المهارية قيد البحث: مرفق (٢)

- ١- إختبار دقة الارسال للنقاط الصعبة.
- ٢- إختبار دقة دقة الارسال الطويل.
- ٣- إختبار دقة الاستقبال من الارسال.
- ٤- إختبار دقة مهارة حائط الصد الهجومي.
- ٥- إختبار دقة مهارة حائط الصد الدفاعي.
- ٦- إختبار دقة الضرب الساحق الخطي.
- ٧- إختبار دقة الضرب الساحق القطري.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية الاولى فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٧ / ٥ / ٢٠١٧ الى يوم

الخميس الموافق ١١ / ٥ / ٢٠١٧ وذلك بغرض:

- شرح أهمية البحث ومدى الحاجة اليه لعينة البحث.

- التعرف على الامكانيات المتاحة
- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة:

- استوعبت عينة البحث اهمية البحث والحاجة اليه.
- تم التعرف على الامكانيات المتاحة.
- تم ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات كالتالي:

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث :
أولاً : معامل الصدق :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين وذلك للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وإستخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما غير مميزة وهي عينة البحث الاستطلاعية (١٠) لاعبين، والأخرى مجموعة مميزة (١٠) لاعبين ناشئين تحت ١٩ سنة ومن خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

$$ن=١٠ = ٢ ن = ١٠$$

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	مجموعة مميزة ن=١٠		مجموعة غير مميزة ن=١٠		قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
المتغيرات البدنية	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	١.٨٨	٠.١٩	١.٩٦	٠.٢٠	*٥.٦٤
	الرشاقة	ثانية	٩.٣٠	٠.٤٠	١١.١٠	٠.٣٣	*٦.٧٠
	القدرة العضلية للرجلين	متر	٢.١٠	٠.٢٨	١.٨٢	٠.١٩	*٤.٧٦
	القدرة العضلية للذراعين	متر	٩.٤٠	٠.٧٠	٦.٤٠	٠.٩٤	*٦.١١
	الوثب من الجرى للهجوم	سم	٢٦٥.٣٠	٨.٢٥	٢٢٧.٦٠	٦.٧٥	*٩.٤٢
	مرونة الجذع	سم	١٠.٢٥	٣.٦٨	٨.٨٠	٣.٢١	*٥.٢٤
المتغيرات المهارية	دقة الارسال للنقاط الصعبة	درجة	٤.٥٦	٢.٠٨	٢.١٥	٢.٠٠	*٤.٣٣
	دقة الارسال الطويل	درجة	٤.٧٣	٢.١١	٢.٢٨	٢.٠٨	*٤.٨٦
	دقة الاستقبال من الارسال	درجة	٣.٤٧	١.٣٨	١.٦١	١.٤٤	*٥.١٤
	اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	درجة	٣.٥٥	١.٥٣	١.٥٩	١.٦١	*٥.٨٤
	اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	درجة	٣.٧١	١.١٦	١.٧٧	١.٣٤	*٦.٢٢
	دقة الضرب الساحق الخطي	درجة	٣.٧٦	١.٢٦	١.٩٠	١.٢٢	*٥.٤٥
	دقة الضرب الساحق القطري	درجة	٣.٩٣	١.٤٢	١.٧٠	١.٣٥	*٦.٢٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

ثانياً : معامل الثبات:

قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره ثلاثة أيام من التطبيق الأول للإختبارات البدنية والمهارية، وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٥/٧ وحتى ٢٠١٧/٥/١١ وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني لعينة البحث الاستطلاعية
في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
*٠.٧٩١	٠.٢٢	١.٩٧	٠.٢٠	١.٩٦	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	المتغيرات البدنية
*٠.٨٥٣	٠.٣٤	١١,٨٣	٠.٣٣	١١,١٠	ثانية	الرشاقة	
*٠.٧٩٥	٠.٢٣	١.٩٥	٠.١٩	١.٨٢	متر	القدرة العضلية للرجلين	
*٠.٧٨٦	٠.٨٧	٦.٩٠	٠.٩٤	٦.٤٠	متر	القدرة العضلية للذراعين	
*٠.٨١٤	٦,٩١	٢٣٠,٣٠	٦,٧٥	٢٢٧,٦٠	سم	الوثب من الجرى للهجوم	
*٠.٧٧٠	٣.١٨	٨.٨٥	٣.٢١	٨.٨٠	سم	مرونة الجذع	
*٠.٨٢١	٢,٠٤	٢,٢٠	٢,٠٠	٢,١٥	درجة	دقة ارسال للنقاط الصعبة	المتغيرات المهارية
*٠.٧٩٥	٢,٠٦	٢,٢٦	٢,٠٨	٢,٢٨	درجة	دقة ارسال الطويل	
*٠.٨٨٣	١,٤٣	١,٨١	١,٤٤	١,٦١	درجة	دقة الاستقبال من ارسال	
*٠.٨٥٥	١,٦٦	١,٦٥	١,٦١	١,٥٩	درجة	اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	
*٠.٧٩٧	١,٣٩	١,٨٨	١,٣٤	١,٧٧	درجة	اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	
*٠.٨٢٢	١,٢٧	١,٩٩	١,٢٢	١,٩٠	درجة	دقة الضرب الساحق الخطي	
*٠.٨١٠	١,٤١	١,٧٢	١,٣٥	١,٧٠	درجة	دقة الضرب الساحق القطري	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيق الأول والثانى للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من السبت الموافق ١٣ / ٥ / ٢٠١٧م إلى الاثنين الموافق ١٥ / ٥ / ٢٠١٧م، وذلك لتجربة بعض الوحدات من البرنامج التدريبى المقترح للتأكد والتحقق من: - ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمنى لها. - تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبى المقترح. - قامت الباحثة بإستخدام طريقة النسب المئوية فى تقنين حمل التدريب. - ملائمة وصلاحيه المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة فى تنفيذ الوحدات التدريبية.

البرنامج التدريبى المقترح مرفق (٣)

الاسس العلمية لوضع البرنامج التدريبى:

يذكر زكى محمد حسن (٢٠١٣) ان خصائص البرنامج التدريبى الناجح تمثل فى حد ذاتها مجموعة من الاهداف التربوية التى يجب ان تراعى عند وضع البرنامج التدريبى وهى كالاتى:

١. ان يكون له هدف عام واضح ومحدد يتم تحقيقه من خلال مجموعة من الاهداف الفرعية.
٢. ان يكون محتوى التدريب مناسب ومحقق للهدف.
٣. يتسم بسهولة تنفيذ التقويم المبدئى والمرحلى والنهائى .
٤. ان يعمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للاعب (بدنية - مهارية - خطة - عقلية ... الخ)
٥. ان يكون البرنامج محدد بفترة بداية وفترة نهاية .
٦. ان يتسم بترابط وتسلسل اجزائه (الشهرية - الاسبوعية - اليومية)
٧. لا يبعث فى نفوس اللاعبين عامل الملل خاصة اذا كان المتدربين من الناشئى
٨. التنوع فى التدريبات حيث لا تأخذ الوحدة التدريبية وتيرة واحدة
٩. لا يحتاج الى امكانات مادية وبشرية كبيرة
١٠. ان يكون البرنامج متكامل مع تنوع طرق التدريب (مستمر - فترى مرتفع ومنخفض الشدة - تكرارى)
١١. ان يكون البرنامج متنوع الاساليب التدريبية (المقاطع - البليوميترك - الفارنلك - المرتفعات)
١٢. ان يتسم بالمرونة وسهولة التنفيذ
١٣. ان يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية

١٤. ان يتم تحديد الادوات المستخدمة فى كل وحدة
 ١٥. ان تستخدم فيه الادوات المختلفة والمناسبة لنوع النشاط والمرحلة السنية والجنس.
 ١٦. ان يسهم البرنامج فى نهايته بالتنبؤ بمستوى الحالة التدريبية التى وصل اليها الفرد. (٨: ٧٥، ٧٦)
- الاشتراطات أو الاعتبارات الخاصة بالبرنامج التدريبى الجيد :**
- ويذكر زكى محمد حسن (٢٠١٣) ان هناك مجموعة من الاشتراطات أو الاعتبارات الخاصة بالبرنامج التدريبى الجيد وهى كالتالى:
١. ان يكون محتوى البرنامج التدريبى مبنياً على الاسس العلمية السليمة.
 ٢. ان يكون مرتبط بعلم الرياضة (فسيولوجى - بيولوجى - بيوميكانيك - سيكولوجى ... الخ)
 ٣. ان يبين مصادر الطاقة المستخدمة
 ٤. ان يتسم بالشمولية والاقتصادية
 ٥. ان يعرف المدرب من خلاله مستوى اللاعبين الحقيقى قبل وبعد تنفيذ البرنامج
 ٦. ان يكون محتوى البرنامج ملائماً مع امكانيات الفرد واستعدادته
 ٧. ان يتم فيه كشف الصعوبات التى تواجه عملية التنفيذ
 ٨. فى حالة تكرار بعض الوحدات التدريبية اليومية يجب ان تكون متباعدة
 ٩. ان يراعى العملية السليمة الخاصة بوضع البرنامج (التدرج-الاستمرارية- النضج- الصعود بالحمل - الفروق الفردية - الراحة الخ)
 ١٠. ان تكون الادوات المستخدمة حديثة تتماشى مع التطور التكنولوجى
 ١١. ان يتوافر فى الادوات المستخدمة عوامل الامن والسلامة
 ١٢. ان يكون المكان ملائم لتنفيذ البرنامج (ملاعب مفتوحة - صالات مغلقة - مرتفعات - رمال . الخ)
 ١٣. ان يتسم البرنامج بالمرونة لسهولة التغيير طبقاً لحالات الطقس
 ١٤. فى حالة الاستعانة بمساعدين لابد ان يكونوا على دراية بأهداف البرنامج
 ١٥. ان يراجع المدرب الخطة مع المساعدين ورئيس الفريق
 ١٦. ان تتوافر فيه الاجهزة الخاصة بالقياس (المانومتر - اثروميتر - جينوميتر... الخ) (٨: ٧٧، ٧٨).
- وقد قامت الباحثة بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمنة أسابيع البرنامج التدريبى المقترح كالتالى:
- تم التدرج بشدة الحمل التدريبى خلال البرنامج على النحو التالى :
 - الأسبوع الأول ٥٠ % من مستوى اللاعبين (١٨٠ ق).

- الأسبوع الثاني زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الأول (٢٠٧ ق).
- الأسبوع الثالث زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الثاني (٢٣٨ ق).
- الأسبوع الرابع مساوي لزمن الأسبوع الثاني (٢٠٧ ق).
- الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (٢٣٨ ق).
- الأسبوع السادس زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الخامس (٢٧٤ ق).
- الأسبوع السابع مساوي لزمن الأسبوع الخامس (٢٣٨ ق).
- الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع السادس (٢٧٤ ق).
- الأسبوع التاسع زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الثامن (٣١٥ ق).
- الأسبوع العاشر مساوي لزمن الأسبوع الثامن (٢٧٤ ق).
- الأسبوع الحادي عشر مساوي لزمن الأسبوع التاسع (٣١٥ ق).
- الأسبوع الثاني عشر زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الحادي عشر (٣٦٢ ق).

تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٣١٢٢ دقيقة بواقع ٩٣١ دقيقة للجزء البدني بنسبة ٣٠ %، ١٥٦٢ دقيقة لتنمية الجزء المهاري بنسبة ٥٠ %، و ٦٢٩ دقيقة للإرتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة ٢٠ % بإستخدام طريقتي التدريب الفترى المرتفع والمنخفض.

وقامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي للمجموعتين التجريبيتين يشتمل هذا البرنامج علي الإتجاهين الموحد والمتعدد، حيث كانت المجموعة الأولى هي مجموعة التدريب ذو الاتجاه الواحد والذي يتم التركيز فيه علي عنصر بدني واحد من القدرات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة بالتشكيلات الثابته والمتغيره والمركبه، وقد إستخدمت الباحثة طرق التدريب المستمر والفترى منخفض ومرتفع الشدة والتكراري، وفي مجموعة التدريب ذو الاتجاه المتعدد يتم التركيز علي مجموعه من القدرات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة بالتشكيلات المتتاليه والمتوازيه، وتم إستخدام طرق التدريب المستمر والدائري والتكراري والفترى مرتفع ومنخفض الشده، بحيث يتساوي زمن الجزء البدني للمجموعتين ولكن يختلف التوزيع داخل هذا الجزء حسب الهدف المراد من حيث إتجاه تأثير التدريب ففي الموحد تعطي تمرينات لتحقيق هدف لهذه الجرعة وهو تنمية صفة واحدة، وفي المتعدد تعطي تمرينات لتنمية مجموعه من القدرات الخاصه مع مراعاة ديناميكية الحمل داخل الجرعة التدريبية، ثم بعد ذلك يدخل المجموعتين معاً في الجزء المهاري والخططي الخاص بالوحدة التدريبية، وفي نهاية البرنامج يتم معرفة تأثيراته المختلفة علي المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي المهاري لها مع المقارنة بين تأثير الإتجاهين وبعضهما وبينهما وبين المجموعة الضابطة.

جدول (٦)

نسب توزيع المتغيرات البدنية قيد البحث خلال البرنامج التدريبي

م	المتغير البدني	النسبة	الزمن
١	التحمل الدوري التنفسي	%١٠	٩٣ق
٢	القوة المميزة بالسرعة	%١٥	١٤٠ق
٣	سرعة رد الفعل	%١٠	٩٣ق
٤	المرونة	%٧	٦٥ق
٥	الدقة	%١٠	٩٣ق
٦	التوافق	%١٠	٩٣ق
٧	التوازن	%١٠	٩٣ق
٨	الرشاقة	%٨	٧٥ق
٩	تحمل القوة	%١٠	٩٣ق
١٠	تحمل السرعة	%١٠	٩٤ق
	الاجمالي	%١٠٠	٩٣١ق

جدول (٧)

نسب توزيع المتغيرات المهارية قيد البحث خلال البرنامج التدريبي

م	المتغير المهاري	النسبة	الزمن
١	مهارة الارسال	%١٠	١٥٧ق
٢	مهارة الاستقبال	%٢٠	٣١٢ق
٣	مهارة حائط الصد	%٢٠	٣١٢ق
٤	مهارة الضرب الساحق	%٥٠	٧٨١ق
	الإجمالي	%١٠٠	١٥٦٢ق

القياسات القبلية :

تم اجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/٥/١٧م وحتى ٢٠١٧/٥/١٨م.

تطبيق محتوى البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة ١٢ أسبوع في فترة الإعداد العام والخاص خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٥/٢٠م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٨/٩م بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والأثنين والأربعاء من كل أسبوع .
القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٧/٨/١٠م إلى ٢٠١٧/٨/١٢م للمجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء. - إختبار "ت".
- تحليل التباين احادي الاتجاه. - إختبار "LSD". - نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى
(الاتجاه الموحد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	نسبة التحسن (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المتغيرات البدنية:	سرعة الاستجابة الحركية	١.٩٤	٠.٢١	١.٨٠	٠.٢١	*٥.٦٤	٧.٢٢
	الرشاقة	١١,٠٠	٠,٢٨	٩,٥٥	٠,٢٤	*٦.٧٠	١٣,١٨
	القدرة العضلية للرجلين	١.٨٦	٠.٢٣	١.٩٣	٠.٣٠	*٤.٧٦	٣,٧٦
	القدرة العضلية للذراعين	٦.٥٠	٠.٨٢	٨.١٠	٠.٤٨	*٦.١١	٢٤,٦٢
	الوثب من الجرى للهجوم	٢٢٨,٩٠	٧,٨٤	٢٤٥,٧٧	٧,٢٠	*٩.٤٢	٧,٣٧
	مرونة الجذع	٨.١٠	٢.٠٩	٩.٦٠	٢.١٠	*٥.٢٤	١٨,٥٢
المتغيرات المهارية:	دقة الارسال للنقاط الصعبة	٢,١٤	٢,٠٦	٤,٨٤	٢,١٥	*٤.٣٣	١٢٦,١٧
	دقة الارسال الطويل	٢,٢٥	٢,١٣	٤,٧٥	٢,١٠	*٤.٨٦	١١١,١١
	دقة الاستقبال من الارسال	١,٥٤	١,٣٦	٣,٥٤	١,١١	*٥.١٤	١٢٩,٨٧
	اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	١,٦٣	١,٥٥	٣,٦١	١,٢٢	*٥.٨٤	١٢١,٤٧
	اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	١,٧١	١,٢٨	٢,٨٨	١,٢٥	*٦.٢٢	٦٨,٤٢
	دقة الضرب الساحق الخطي	١,٨٩	١,٢٣	٣,٥٤	١,٢٣	*٥.٤٥	٨٧,٣٠
دقة الضرب الساحق القطري	١,٦٦	١,٤٧	٢,٩٠	١,٢٧	*٦.٢٠	٧٤,٧٠	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى ذات الجرعات التدريبية ذات الاتجاه الموحد.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية
(الاتجاه المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن (%)
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المتغيرات البدنية	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	١.٩٣	٠.١٦	١.٧٢	٠.١٨	*٤.٢٤	١٠.٨٨
	الرشاقة	ثانية	١٠.٩٨	٠.٢٩	٨.٨٠	٠.٢٣	*٣.٧٥	١٩.٨٥
	القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٨٥	٠.٢٧	١.٩٩	٠.٢٩	*٥.١٠	٧.٥٧
	القدرة العضلية للذراعين	متر	٦.٤٥	٠.٨٠	٨.٧٥	٠.٧٤	*٥.٤٠	٣٥.٦٦
	الوثب من الجرى للهجوم	سم	٢٢٥.٤٤	٦.٤٧	٢٥٤.٨٤	٥.٩٠	*٣.٩٢	١٣.٠٤
	مرونة الجذع	سم	٨.٤٥	٢.١٥	١٠.٢٠	٢.٥٠	*٣.٤٧	٢٠.٧١
المتغيرات المهارية	دقة ارسال للنقاط الصعبة	درجة	٢.١٧	٢.١١	٥.٦٤	٢.٢٠	*٤.٥٠	١٥٩.٩١
	دقة ارسال الطويل	درجة	٢.٢٢	٢.٠٤	٥.٩٩	٢.١٤	*٥.٢٠	١٦٩.٨٢
	دقة الاستقبال من ارسال	درجة	١.٦١	١.٢٤	٤.٣٥	١.١٠	*٦.١٠	١٧٠.١٩
	اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	درجة	١.٥٥	١.٣٣	٤.٨٤	١.٢٤	*٥.٥٨	٢١٢.٢٦
	اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	درجة	١.٤٢	١.٣١	٣.٩٨	١.٣٠	*٤.٣٠	١٨٠.٢٨
	دقة الضرب الساحق الخطي	درجة	١.٨٠	١.٢٥	٤.٧٦	١.٢٤	*٤.١٤	١٦٤.٤٤
	دقة الضرب الساحق القطري	درجة	١.٦٤	١.٤٨	٣.٦٨	١.٣٠	*٥.٤٦	١٢٤.٣٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢.٦٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى ذات الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد.

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

نسبة التحسن (%)	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٠.٥٣	١.٤٥	٠.٣٢	١.٨٨	٠.٢٠	١.٨٩	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	المتغيرات البدنية
٠.٦٤	١.١٤	٠.٢٧	١٠.٨٠	٠.٢٥	١٠.٨٧	ثانية	الرشاقة	
١.١١	١.١٠	٠.١٤	١.٨٢	٠.٢١	١.٨٠	متر	القدرة العضلية للرجلين	
٣	*٢.٣٠	٠.٧٤	٧.٢٠	٠.٦٦	٦.٩٩	متر	القدرة العضلية للذراعين	
١.٩٦	*٣.١٠	٨.١٠	٢٣٠.٥٤	٧.٣٦	٢٢٦.١٠	سم	الوثب من الجرى للهجوم	
٢.٣٦	١.٩٩	٢.٣١	٨.٢٤	٢.٠٠	٨.٠٥	سم	مرونة الجذع	
١.٨٨	٢.٢١	٢.٠١	٢.١٧	٢.١٦	٢.١٣	درجة	دقة الارسال للنقاط الصعبة	المتغيرات المهارية
٢.٢٧	١.٧٠	٢.١١	٢.٢٥	٢.٠٩	٢.٢٠	درجة	دقة الارسال الطويل	
٩.٠٩	١.٨٥	١.٣١	١.٨٠	١.٢٠	١.٦٥	درجة	دقة الاستقبال من الارسال	
١٧.٨٣	٢.٠١	١.٢٤	١.٨٥	١.٣٠	١.٥٧	درجة	اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	
١٨.٠٦	١.٩١	١.٢٩	١.٧٠	١.٢٣	١.٤٤	درجة	اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	
٨.٢٠	١.٩٥	١.٢١	١.٩٨	١.٢٧	١.٨٣	درجة	دقة الضرب الساحق الخطي	
٨.١٩	٢.١٠	١.٤٠	١.٨٥	١.٤٣	١.٧١	درجة	دقة الضرب الساحق القطري	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات ماعدا متغير القدرة العضلية للذراعين والوثب من الجرى للهجوم وذلك لصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة مقارنة بالقياس البعدي حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية عند ٠.٠٥.

جدول (١١)

تحليل التباين بين متوسط القياسات البعدية للمجموعات الثلاثة للمتغيرات

البدنية والمهارية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة قيد البحث ن=١ ن=٢ ن=٣ = ١٠

البيان المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	بين المجموعات	٠,٠٤	٢	٠,٠٢	*١٠,٣٢
		داخل المجموعات	١,٣٧	٢٧	٠,٠٥	
الرشاقة	ثانية	بين المجموعات	٠,٠٦	٢	٠,٠٣	*٨,٦٥
		داخل المجموعات	٢,١٨	٢٧	٠,٠٨	
القدرة العضلية للرجلين	متر	بين المجموعات	٠,١٠	٢	٠,٠٥	*١٣,١١
		داخل المجموعات	٧,١٦	٢٧	٠,٢٧	
القدرة العضلية للذراعين	متر	بين المجموعات	٠,٠٣	٢	٠,٠٢	*٤,٠٥
		داخل المجموعات	٠,٩٠	٢٧	٠,٠٣	
الوثب من الجرى للهجوم	سم	بين المجموعات	٠,٠٢	٢	٠,٠١	*٨,٢٧
		داخل المجموعات	٠,٥٩	٢٧	٠,٠٢	
مرونة الجذع	سم	بين المجموعات	٠,٥١	٢	٠,٢٥	*٦,٢١
		داخل المجموعات	٣,٨٨	٢٧	٠,١٤	
دقة الارسال للنقاط الصعبة	درجة	بين المجموعات	١,٠٧	٢	٠,٥٣	*٤,١٢
		داخل المجموعات	١١٨,٤٠	٢٧	٤,٣٩	
دقة الارسال الطويل	درجة	بين المجموعات	١٣,٨٧	٢	٦,٩٣	*٣,٨٠
		داخل المجموعات	١٠٤	٢٧	٣,٨٥	
دقة الاستقبال من الارسال	درجة	بين المجموعات	٢,٠٧	٢	١,٠٣	*٥,٤٠
		داخل المجموعات	٦٩,٤٠	٢٧	٢,٥٧	
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	درجة	بين المجموعات	٩,٦٠	٢	٤,٨٠	*٦,١٦
		داخل المجموعات	٥٩,٩٠	٢٧	٢,٢٢	
اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	درجة	بين المجموعات	٠,٤٧	٢	٠,٢٣	*٤,١٠
		داخل المجموعات	٦٢,٥٠	٢٧	٢,٣٢	
دقة الضرب الساحق الخطي	درجة	بين المجموعات	٥,٤٠	٢	٢,٧٠	*٧,٣٢
		داخل المجموعات	٥٥,٤٠	٢٧	٢,٠٥	
دقة الضرب الساحق القطري	درجة	بين المجموعات	٧,٨٠	٢	٣,٩٠	*٥,١٢
		داخل المجموعات	٤٩,٧٠	٢٧	١,٨٤	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج المتغيرات البدنية والمهارية لمجموعات البحث الثلاث، حيث كانت قيمة " ف " الجدولية أقل من قيمة " ف " المحسوبة، وسوف تقوم الباحثة بإجراء الاختبار الاحصائي (LSD) للتعرف على إتجاهات الفروق بين المجموعات الثلاثة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعات الثلاثة في المتغيرات

البدنية والمهارية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة قيد البحث ن=١ ن=٢ ن=٣ = ١٠

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	فرق المتوسط بين المجموعات		قيمة (LSD)
					المجموعة الثانية	المجموعة الضابطة	
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية		المجموعة الأولى	١.٨٠	*٠.٠٨	*٠.٠٨	٠,٣٩
			المجموعة الثانية	١.٧٢	*٠.١٦		
			الضابطة	١.٨٨			
الرشاقة	ثانية		المجموعة الأولى	٩.٥٥	*٠.٧٥	*١.٢٥	٠,٤٠
			المجموعة الثانية	٨.٨٠	*٢.٠٠		
			الضابطة	١٠.٨٠			
القدرة العضلية للرجلين	متر		المجموعة الأولى	١.٩٣	*٠.٠٦	*٠.١١	٠,١٩
			المجموعة الثانية	١.٩٩	*٠.١٧		
			الضابطة	١.٨٢			
القدرة العضلية للذراعين	متر		المجموعة الأولى	٨.١٠	*٠.٦٥	*٠.٩٠	٠,٤٤
			المجموعة الثانية	٨.٧٥	*١.٥٥		
			الضابطة	٧.٢٠			
الوثب من الجرى للهجوم	سم		المجموعة الأولى	٢٤٥.٧٧	*٩.٠٧	*١٥.٢٣	٠,٣٤
			المجموعة الثانية	٢٥٤.٨٤	*٢٤.٣٠		
			الضابطة	٢٣٠.٥٤			
مرونة الجذع	سم		المجموعة الأولى	٩.٦٠	*٠.٦٠	*١.٣٦	١,٧٧
			المجموعة الثانية	١٠.٢٠	*١.٩٦		
			الضابطة	٨.٢٤			
دقة الارسال للنقاط الصعبة	درجة		المجموعة الأولى	٤.٨٤	*٠.٨٠	*٢.٦٧	٠,١٢
			المجموعة الثانية	٥.٦٤	*٣.٤٧		
			الضابطة	٢.١٧			
دقة الارسال الطويل	درجة		المجموعة الأولى	٤.٧٥	*١.٢٤	*٢.٥٠	١,٨٠
			المجموعة الثانية	٥.٩٩	*٣.٧٤		
			الضابطة	٢.٢٥			
دقة الاستقبال من الارسال	درجة		المجموعة الأولى	٣.٥٤	*٠.٨١	*١.٧٤	٠,٤٠
			المجموعة الثانية	٤.٣٥	*٢.٥٥		
			الضابطة	١.٨٠			
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	درجة		المجموعة الأولى	٣.٦١	*١.٢٣	*١.٧٦	٢,١٦
			المجموعة الثانية	٤.٨٤	*٢.٩٩		
			الضابطة	١.٨٥			
اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	درجة		المجموعة الأولى	٢.٨٨	*١.١٠	*١.١٨	٠,١٠
			المجموعة الثانية	٣.٩٨	*٢.٢٨		
			الضابطة	١.٧٠			
دقة الضرب الساحق الخطي	درجة		المجموعة الأولى	٣.٥٤	*١.٢٢	*١.٥٦	١,٣٢
			المجموعة الثانية	٤.٧٦	*٢.٧٨		
			الضابطة	١.٩٨			
دقة الضرب الساحق القطري	درجة		المجموعة الأولى	٢.٩٠	*٠.٧٨	*١.٠٥	٢,١٢
			المجموعة الثانية	٣.٦٨	*١.٨٣		
			الضابطة	١.٨٥			

يوضح جدول (١٢) الخاص باتجاهات الفروق بين المجموعات الثلاثة وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج المتغيرات البدنية والمهارية فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) والمجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الثانية ذات التدريب بالاتجاه المتعدد، وتوضح نتائج اتجاهات الفروق بين المجموعات وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى.

ثانياً : مناقشة النتائج:

أشارت نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (الإتجاه الموحد) فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية وكان هناك نسبة تحسن للاختبارات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث وخاصة أختبارات الدقة التى تحسنت اعداد تكراراتها لهذه المجموعة.

وتعزى الباحثة هذا التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الإتجاه الموحد) إلى برنامج التدريب ذو الإتجاه الموحد والذى تم بناءه على أسس علمية فى تقنين الاحمال واختيار التدريبات البدنية والمهارية والتى تنمى دقة الاداء المهارى لناشئى فى الكرة الطائرة، بالاضافة إلى مراعاة الباحثة إلى تطبيق طريقة الإتجاه الموحد بالتنوع فى التدريبات والاختلاف فى التشكيلات خلال العمل والراحة لكل تنمية تخص صفات بدنية أو مهارية، مما أدى إلى إلى تحسن الاداء المهارى لدقة الارسال والاستقبال وحائط الصد والتدرج فى الحمل التدريبى الذى اثر فسيولوجيا على الكفاءة البدنية وتنمية الصفات البدنية. وهذا يتفق مع ما أشار اليه **على البيك وآخرون (٢٠٠٩م)** الى فاعلية التدريب الموحد كلما زاد التنوع فى أساليب تشكيل الأحمال التدريبية فى الجرعات كلما كان له تأثيراً إيجابياً كبيراً على النواحي البدنية والمهارية. (٩ : ١٧٤)

كما تتفق هذه النتائج مع **أدمس و آخرون (١٩٩٢م)** فى أن ٦ أسابيع من تدريبات القوة بالاتجاه الموحد تعمل على تنمية وتطوير معدلات القوة العضلية والقدرة للاعبى المستويات العليا. (١٨ : ٣٦) وأشارت نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (الإتجاه المتعدد) فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية وكان هناك نسبة تحسن للاختبارات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث وخاصة أختبارات الدقة التى تحسنت اعداد تكراراتها للضعف تقريباً لهذه المجموعة.

وتعزى الباحثة التحسن الملحوظ لهذه المجموعة فى المتغيرات البدنية والمهارية لهذه المجموعة مقارنة بالمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت الإتجاه الموحد إلى طريقة الإتجاه المتعدد التدريبية حيث تم مراعاة التدريب والفروق الفردية والتكيف التدريبى لمرحلة الناشئين تحت ١٧ سنة، بالإضافة إلى نوعى التدريب ذو الإتجاه المتعدد وهما المتتالي والمتوازي واللذان كانا لهما أكبر الأثر فى تحقيق التدريب ذو الإتجاه المتعدد لأهدافه وإلى حدوث التحسن في المتغيرات قيد البحث، بالإضافة إلى أن الباحثة ترى أن هذه الطريقة كانت تجمع فى أسلوبها التعدد المهارى مع البدنى فى التمرينات مثل تعدد دمج تدريبات السرعة مع تدريبات الارسال والاستقبال وحائط الصد.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه فيلبى و آخرون (١٩٩٩م) فى أن التدريب بالاتجاه المتعدد له تأثيرات إيجابية على تطوير الأداء خلال المراحل المختلفة من دورات حمل التدريب والمنافسات (١٩ : ٢٣٠)

كما يتفق مع ما أشار اليه على فهمى البيك وآخرون (٢٠٠٩م)، محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م) إلى أن التدريب المتعدد المقنن والمبني على أساس علمي سليم يعمل على تحسين القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم قادرين على أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية، كما أن هذه الطريقة تراعي ضمان إستعادة الإستشفاء وفي نفس الوقت الإستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمه وتحقيق أهدافها ومراعاة الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبه وتحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعه كما ينمي الإتجاه المتعدد المتوازي الصفات البدنية المندمجه مثل القوه المميزة بالسرعة والتحمل اللاهوائي والهوائى بصورة أسرع أمن من غيرها من الطرق. (٩ : ١٧٧)، (١٥ : ٥٧)

كما أظهرت نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى بعض الاختبارات مثل اختبار القدرة العضلية للذراعين واختبار الوثب من الجرى للهجوم، وترجع الباحثة هذا التحسن فى هذان المتغيران إلى البرنامج التقليدي للاعبى العينة التجريبية من قبل المدرب بالإضافة إلى التدريبات المتنوعة الخاصة بالكرة الطائرة والتي تستهدف المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الكرة الطائرة والتي تتركز على تدريبات القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتكرار التدريبات المهارية مثل الاستقبال والارسال.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه توم وآخرون (٢٠٠٠م) حيث أشار إلى أن أشكال التدريب تؤثر

على معظم القدرات البدنية والمهارية بالتحسن خلال البرامج التدريبية ما قبل الموسم. (٢١ : ١٤٤)

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول والثاني والذي ينص على: " وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيية الاولى والثانية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعتين مقارنة بالمجموعة الضابطة ".

أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث (المجموعة التجريبيية الاولى (الموحد) - المجموعة التجريبيية الثانية (المتعدد)، المجموعة الضابطة) في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

كما أظهر جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعات الثلاثة فى القياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية الثانية (المتعدد) مقارنة بالمجموعة التجريبيية الاولى (الموحد) والمجموعة الضابطة فى الإختبارات البدنية والمهارية بالاضافة إلى وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبيية الأولى فى القياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وتعزى الباحثة تفوق المجموعة التجريبيية الثانية ذات الاسلوب المتعدد إلى أن الجرعات ذات الإتجاهات المتعددة أكثر فاعلية من إستخدام الجرعات التدريبيية التى تعتمد على إتجاه واحد، بالاضافة إلى أن الإستخدام النسبى للجرعات التدريبيية المختلفة والمتعددة أكثر تأثيراً وإيجابية من الجرعات التدريبيية ذات الإتجاه الواحد، حيث تم إستخدام تدريبات التشكيل المتغير والمركب والتنوع فى طرق التدريب ووسائل مختلفة للتدريب فى نفس الجرعة التدريبيية، بالاضافة إلى أن الطريقة المتعددة تساعد على تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للجرعة، وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق لتنمية الصفات البدنية والمهارية المندمجة.

ويتفق ذلك مع نتائج رودريجس و آخرون (٢٠١٤م) فى أن التدريب بالاحمال المتعددة والتنوع فى إستخدام التدريبات المتعددة المهارية والبدنية يعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارية وذلك مقارنة بالتدريب التقليدى للمدربين فى مجال الكرة الطائرة. (٢٠ : ١٥٨٨)

ويتفق هذا مع ماأشار إليه علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) فى أن التدريب المتعدد يعمل علي تنمية الصفات البدنية المندمجة بأحمال تدريبيه مؤثرة مع ضمان إستعادة الإستشفاء بسرعة حتي يتم أخذ أحجام أسبوعية مؤثره بصورة مكثفه تصل إلي ٤ : ٦ أحمال مع عدم الوصول إلي مرحلة التعب (٩ : ١٧٧)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من دراسة وفاء محمد عبد المجيد (٢٠١٦م) (١٦)، محمد احمد بدر (٢٠١٢م) (١٤)، ربيع عثمان محمد الحديدى (٢٠٠٧م) (٧)، طارق عبد الرحيم (٢٠٠٥م) (٨).

وبذلك يتحقق فرض البحث الثانى والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاث (ذو الإتجاه الموحد، ذو الإتجاه المتعدد، المجموعة الضابطة) فى القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث "

الإستخلاصات:

فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج إستخلصت الباحثة مايلي:

- ١- التدريب بالإتجاهات المختلفة (الموحد- المتعدد) أدى إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.
- ٢- وجود دلالة فروق بين نتائج القياس البعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية للعينة (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التى إستخدمت (الإتجاه المتعدد) مقارنة بالمجموعتين التجريبية الاولى (الموحد) والمجموعة الضابطة.
- ٣- زيادة فاعلية أسلوب التدريب المتعدد للاعبى الكرة الطائرة الناشئين.
- ٤- إستخدام التدريب بالجرعات المتعددة يؤدى إلى تنمية الصفات البدنية والمستوى المهارى فى بداية الموسم وبشكل ملحوظ.

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث والإستخلاصات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلي :

- ١- إستخدام التدريب بالإتجاه المتعدد فى تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئى الطائرة تحت ١٧ سنة.
- ٢- تعميم إستخدام أسلوب التدريب المتعدد للناشئين فى رياضة الكرة الطائرة لما له من أثر تدريبي جيد لتنمية الصفات البدنية والمهارية سوياً فى بداية الموسم.
- ٣- إجراء بحوث مشابهة بإستخدام التدريب المركب (الموحد- المتعدد) على عينات مختلفة، ورياضات مختلفة لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

١. أبوالعلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضى المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
٢. أبوالعلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
٣. أمر الله أحمد البساطى: قواعد وأسس التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
٤. إيلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٠م.
٥. بسطويسى أحمد بسطويسى: أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
٦. خيرية إبراهيم السكرى، محمد جابر بريقع: سلسلة التدريب المتكامل، الجزء الأول، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠١م.
٧. ربيع عثمان محمد الحيدى: فاعلية التدريب بالإسلوبين المفرد والمركب فى تطوير بعض القدرات الخاصة والإنجاز الرقْمى لمتسابقى ٤٠٠م/عدو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
٨. زكى محمد محمد حسن : اسس التدريب الرياضى فى الكرة الطائرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٣.
٩. طارق محمد عبد الرحيم: تأثير حمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقْمى لناشئى المسافات القصيرة والطويلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
١٠. على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل: سلسلة الإتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات)، الجزء الرابع، تخطيط التدريب الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
١١. على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
١٢. علي فهمي البيك: تخطيط التدريب الرياضى، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، ١٩٩٤م.
١٣. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٧م.
١٤. ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٥. محمد أحمد بدر: تأثير التدريب بالاتجاهات المختلفة على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي هوكي الميدان، مجلة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٢م.

١٦. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.

١٧. وفاء محمد عبد المجيد: تأثير استخدام الجرعات التدريبية ذات الإتجاه المتعدد على تنمية مستوى الدفاع بالملازمة للناشئات فى كرة اليد، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٣) العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٦م.

١٨. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني - مهاري - معرفي - نفسي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

19- Adams, K., O'Shea, J. P., O'Shea, K. L., & Climstein, M. (1992). The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production. Journal of applied sport science research, 6(1), 36-41.

20- Filby, W. C., Maynard, I. W., & Graydon, J. K. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. Journal of Applied Sport Psychology, 11(2), 230-246.

21- Rodríguez-Marroyo, J. A., Medina, J., García-López, J., García-Tormo, J. V., & Foster, C. (2014). Correspondence between training load executed by volleyball players and the one observed by coaches. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(6), 1588-1594.

22- Tom wilsson's: Single diretion training volleyball, 2000.