

تأثير برنامج نوعي باستخدام أسلوب التدريب الفردي علي مستوى أداء بعض القدرات البدنية وفاعلية مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئي الكرة الطائرة

الباحث/ طارق محمد عبدالله

المقدمة ومشكلة البحث :

الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تعتمد علي مجموعة من أفراد الفريق يؤدون مجموعة من المهارات الأساسية الفردية سواء كانت مهارات دفاعية أو هجومية والتي تعتمد علي القدرات المهارية الفردية للفريق للتكامل معاً، وتأخذ في النهاية الصبغة الجماعية تحت مظلة خطة الفريق سواء الدفاعية أو الهجومية ، وكلما ارتفع الفريق في المستوى يكون بناء علي ما يمتلكه أفراد الفريق من مهارات فردية وقدرات بدنية خاصة وهي التي تميز فريق عن فريق آخر، ويعتبر إتقان المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من أهم العوامل التي تساعد اللاعبين علي تحقيق الفوز حيث تتميز لعبة الكرة الطائرة علي سرعة لمس الكرة وعدم الاحتفاظ بها، وسرعة الانتقال من الهجوم للدفاع تعتمد علي تكامل أداء المهارات للفريق وهي التي تحدد في اغلب الأحيان نتيجة المباراة. (١٢ : ٢٥)

يجب أن يتوافر لناشئي الكرة الطائرة المناخ والبيئة والظروف التي تمكنه من عمل ردود معينة من جسمه تخدم متطلبات الأداء الخاص للعبة، مع العمل على تنويع وتعدد الظروف البيئية ويتحقق ذلك من خلال الأشكال المختلفة للتدريبات التي تعمل على تنظيم وتكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة بغرض خلق الإحساس الحركي الخاص بالكرة حيث يجب أن تتميز هذه التدريبات باحتوائها على التفاعلات والعلاقات المختلفة التي تحدث بين القوى المختلفة كالزميل والأداة والمنافس حتى يصل الناشئي إلى المهارات التي تمكنه من الأداء بفاعلية عالية أثناء المنافسة. (٢٠ : ٢٨)

ويعتبر التدريب الفردي من أهم أساليب التدريب التي تمكن اللاعب من تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك إتقان مهارات الكرة الطائرة حيث يمكن تطبيق المهارات الفردية من خلال التدريب للاعب منفرداً وكذلك التدريب الفردي الثنائي وكذلك التدريب الفردي في مجموعات لها نفس المهام التدريبية من خلال برنامج مقنن لمدرّب الفريق وليس بطريقة عشوائية ليحدث الانسجام بين لاعبي الخط الأمامي والخلفي أثناء هجوم المنافس والذي يتم في ثواني معدودة، والتدريب الفردي لم يهتم به معظم المدربين علي الرغم من أنه أهم العوامل للارتقاء الحقيقي بمستوى اللاعبين البدنية والمهارية، وله تأثير كبير علي النواحي النفسية للاعبين، فمجرد الإحساس بالاهتمام الفردي من قبل المدرب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية في مستوى اللاعب. (١٧: ٦١)

وينمي في الناشئ الثقة بالنفس ويجعله يثق في قدراته البدنية والمهارية وفعالية أدائه، وظهرت طريقة التدريب الفردي لمقابلة الفروق بين المتعلمين حيث تظهر الفروق في القدرات البدنية والمهارية والعقلية والخبرات الحركية والخطئية وأساليب التعلم والدافعية والاتجاهات وفي النضج العاطفي والاجتماعي. (٣٠: ١١، ٣٨)

- ويتم التدريب الفردي من حيث طريقة التنفيذ بإحدى الإشكال الآتية:
- ١- التدريب الفردي للاعب مع المدرب.
 - ٢- التدريب مع مجموعة لها نفس الأخطاء المهارية أو التدريب على واجب معين مع المدرب.
 - ٣- التدريب الذاتي تبعا لتوجيهات وإرشادات المدرب والتدريب المسبق من المدرب.
 - ٤- تدريب اللاعب مع لاعب أقدم أو أكثر خبرة تطبيقاً لتوجيهات المدرب للتعلم الغير مباشر.
 - ٥- عمل نموذج للاعب ومحاولة تقليده. (١٠: ٣١)

ولكي يصل اللاعب إلي المستويات العليا لابد أن يتوفر له التدريب الذي يتناسب مع الفروق الفردية لكل لاعب علي حدة، وبالتالي فإن استجاباتهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة، وعند القيام بتدريب الناشئين في الكرة الطائرة خاصة يجب أن يراعي المدرب فردية التدريب، حيث أن الناشئين غير متشابهين في القدرات البدنية والمهارية حتى في المرحلة السنية الواحدة، بل مستوي الناشئ يتأثر ويختلف من وقت لآخر حسب الحالة التدريبية والمزاجية والنفسية له في نفس الموقف التدريبي الواحد، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها الوراثة والنضج والبيئة التي يعيشون فيها وبالتالي فإن استجاباتهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة من ناحية، ومن ناحية أخرى نظرا لصعوبة أداء مهارات الكرة الطائرة فكل مهارة وسيطة لمهارة أخرى ، والنجاح في أدائها يعتمد علي النجاح في أداء المهارة السابقة فيما عدا الإرسال فهو مهارة فردية مغلقة علي اللاعب نفسه وبالتالي فالنجاح في أداء معظم مهارات الكرة الطائرة تعتمد علي فردية الأداء مع عدم إهمال الاهتمام علي التدريب الجماعي والتنافسي في الوحدات التدريبية. (١٠ : ١١٨)

والقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة بصفة عامة مطلب أساسي في التقدم في التدريب و التي تتطلبها طبيعة أداء مهارات الكرة الطائرة، كما أننا نجد الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقاره للقدرات البدنية الخاصة بها، كما أن أي مهارة أو خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع في الاعتبار المتغيرات البدنية التي يمتلكها أفراد الفريق لتنفيذها. (٨ : ٢٠٧)

وتعد القدرات البدنية الخاصة من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة

وسليمة، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كماً ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء المهاري للعبة. (٩: ١٨)

ومهارة الدفاع عن الملعب ويطلق عليها أيضاً (مهارة الدفاع العميق أو المنخفض) هي احدي المهارات الأساسية الدفاعية الهامة في الكرة الطائرة، وتنفيذها يتكرر بنسبة (١٤%) تقريباً خلال المباراة، وإهمالها يؤدي إلي نسبة (٤١%) من إجمالي الفشل في المباراة، حيث يكسب المنافس الثقة في كسب النقاط السهلة وغير متوقعه، أما الفريق الذي يتقنها يكسب حوالي (٢٣%) تقريباً من مجموع نقاط الفريق خلال المباراة. (١٣: ٢٧٥)

ويعتمد الفريق عليها في استقبال الكرات المضروبة من هجوم الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وبناء الهجوم المضاد، ولذلك لا بد أن يتقنها جميع أفراد الفريق سواء لاعبي الخط الأمامي الهجومي أو لاعبي الخط الخلفي الدفاعي، وتكتسب أهمية هذه المهارة أيضاً من الناحية القانونية فالنجاح فيها يحصل الفريق علي نقطة والفشل فيها يؤدي إلي فقد نقطة مباشرة للفريق، ولذلك فإن التدريب علي الدفاع عن الملعب يتساوي في أهميته مع التدريب علي الهجوم بأنواعه المختلفة، فمهما كان الفريق متمكناً من أساليب الهجوم فيكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يكن متمكناً من الدفاع، حيث تعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حيث تتطلب مستوي عال من القوة والرشاقة في إنقاذ الكرات البعيدة والقدرة علي سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة والتحمل العضلي. (٤: ١٧٥)

واستخدام التدريبات الفردية علي مهارة الدفاع عن الملعب للكرة الطائرة يدور محور التخطيط فيها علي المدرب نفسه ويقوم بتنفيذها علي اللاعبين، وذلك حتى يتحقق النتائج المرجوة منها، فالنوع الأول من التدريبات علي الدفاع

الخفي للملعب لمنع هجوم المنافس إسقاط الكرة في ملعب الفريق، والنوع الثاني تدريبات فردية علي تغطية حائط الصد والذي يعتبر خط الدفاع الأول للفريق، والنوع الثالث تدريبات علي تغطية ضارب الفريق، ويطلق علي هذه الأنواع الثلاثة تدريبات الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة. (٢٦ : ٥٩)

ويري الباحث أن استخدام اسلوب التدريب الفردي عبارة عن مجموعة من التدريبات المهارية المشابهة للأداء في المنافسة يعدها المدرب ويقوم بتنفيذها علي مجموعة من اللاعبين بطريقة فردية علي حسب مستوي ونوع تحركات القدمين لكل تخصص من التخصصات كلا علي حدة، لإحداث الانسجام بين لاعبي التخصصات المختلفة بين لاعبي الخط الأمامي الهجومي ولاعبي الخط الخفي الدفاعي لإحداث التقارب بين هذه الخطوط وتغطية أكبر جزء من الملعب ضد هجوم المنافس، ومرحلة (تحت ١٧ سنة) تمثل بداية لعب الناشئين علي ارتفاع الشبكة القانونية للرجال، فهي تمثل أيضا بداية ظهور النواحي التكتيكية كتخصصات اللاعبين في الملعب وطرق اللعب التخصصية وتمثل أيضا بداية اكتمال النواحي المهارية الدفاعية والهجومية في الكرة الطائرة ، لذا تعتبر من أهم المراحل السنوية في الكرة الطائرة والتي تحدد وصول اللاعب للمستوي العالي.

ومن خلال خبرة الباحث كمدرب لمنتخب مصر للناشئين والتدريب في المراحل السنوية المختلفة والدوري الممتاز بدرجاته سواء داخل مصر وخارجها والمدير الفني الحالي لفريق مركز شباب درنكة، وعضو لجنة المدربين العليا بالاتحاد المصري للكرة الطائرة سابقا، وعضو هيئة تدريس الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية، لاحظ أن معظم المدربين لا تراعي المرحلة السنوية ومستوي الفريق في التدريب، وذلك بتطبيق الكثير من التدريبات التنافسيه والمركبة الجماعية شديدة التخصصية وهي ما يطلق عليها (rally exercise) وإعطائها

معظم الوقت عند تدريب الناشئين علي مهارة الدفاع عن الملعب في المراكز المختلفة في ملعب الكرة الطائرة، والتي يصعب علي الناشئ أدائها، حيث تتميز المرحلة السنية تحت (١٧ سنة) بأنها بداية اكتمال النواحي المهارية وليس اكتمال أداء هذه المهارات أي نهاية مرحلة التوافق الجيد للمهارة، فيودي ذلك إلي ظهور الكثير من الأخطاء المهارية الفردية في الأداء نتيجة عدم مناسبة هذه التدريبات المركبة لقدرات الناشئين من ناحية، ومن ناحية أخرى فالتدريبات الفردية المهارية لها أهمية كبيرة في هذه المرحلة السنية وذلك لتحسين تحركات القدمين وتحقيق الوعي في كيفية التحرك والرجوع للدفاع بعد الهجوم للاعبين الخط الأمامي وكذلك الوعي بواجبات تحركات الدفاع للاعبين الخلفي وكيفية تحقيق الانسجام في توقيت رجوع للاعبين الخط الأمامي وللاعبين الخلفي أثناء الدفاع لهجوم المنافس، وهذا الذي يحدد ارتفاع مستوي فريق عن فريق في أداء المهارات الأساسية بصفة عامة ومهارة الدفاع عن الملعب بصفة خاصة، وإهمال معظم المدربين فردية التدريب يؤدي أيضا إلي إهدار الكثير من النقاط خلال الأشواط وربما ضياع المباراة، ويتضح ذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية رقم (١) والتي قام بها الباحث علي عينة من مباريات الدوري المصري للناشئين (تحت ١٧ سنة) والتي ظهر فيها ضعف مهارة الدفاع عن الملعب كأحد المهارات الأساسية الدفاعية الهامة في الكرة الطائرة وإهدار الكثير من النقاط، وبالتالي أثرت علي نتيجة المباراة وفوز فريق علي آخر، وكذلك التقييم الذي يتم باستخدام في مختلف برامج تحليل المباريات الحديثة مثل برنامج (داتا فولي بول) وحتى التقييم الذي يتم بالملاحظة العلمية الموضوعية باستخدام استمارات تحليل المباريات في الكرة الطائرة تعتمد في بياناتها علي فاعلية الاداء المهاري لكل لاعب منفردا، ومنها يظهر نواحي القصور والقوة في الاداء المهاري لتوجيه عملية المنافسة علي أساسها، ولا توجد دراسة في حدود علم الباحث تناولت تأثير استخدام أسلوب التدريب الفردي علي مستوي أداء بعض

القدرات البدنية وفاعلية مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة (تحت ١٧ سنة)، وهذا ما دفع الباحث إلي دراسة تأثير برنامج نوعي باستخدام أسلوب التدريب الفردي علي مستوي أداء بعض القدرات البدنية و فاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الي :

- ١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي النوعي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفردي علي مستوي أداء بعض القدرات البدنية- قيد البحث- لدي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي النوعي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفردي علي فاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب- قيد البحث- لدي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوي أداء بعض القدرات البدنية- قيد البحث- وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.
- ٢- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي علي مستوي أداء بعض القدرات البدنية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.

مصطلحات البحث:

- التدريب الفردي :

هو استعداد الناشئ لممارسة النشاط الرياضي التخصصي بصورة منفردة بهدف الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي الفردي والجماعي للاعب وفقاً لمتطلبات الأداء. (١٧ : ٦١)

- مهارة الدفاع عن الملعب :

هي استقبال الكرة المضروبة ضرباً هجومياً من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها للزميل في الملعب. (١٦ : ١٥٠)

الدراسات السابقة :

١- دراسة كلا من "دى سيلفو (Di-salvo)، بيجوز (Piozzi)" (١٩٩٨م) (٢٩) والتي استهدفت الدراسة إلى تقييم الكفاءة النسبية لبرنامج تدريب فردي للاعب كرة القدم على أساس مركزهم في الفريق عن طريق مقارنته ببرنامج لا يميز بين المراكز، واشتملت العينة على (٢٠) لاعب كرة قدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأهم النتائج أن برنامج التدريب الفردي المقترح على أساس مراكز اللاعبين في الملعب حقق زيادة في كفاءة وفاعلية كل اللاعبين كفريق واحد متكامل.

٢- دراسة "خليل إبراهيم، جمعه محمد" (٢٠١١م) (١١) والتي استهدفت إلى بناء وتقنين اختبارات مهارية للدفاع عن الملعب (العميق) بالكرة الطائرة، واشتملت العينة على لاعبي الدرجة أولى وعددهم (٦٠) لاعب، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، حيث أشارت أهم النتائج أن الاختبارات المقننة كانت ملائمة لأفراد عينة البحث.

٣- دراسة "إسلام سمير" (٢٠١٤م) (٣) والتي استهدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب الفردي على مستوى أداء بعض الجوانب الخطئية الهجومية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٨ سنة، اشتملت العينة على (١٠) ناشئ تنس طاولة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أشارت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس اللاحق

- والقياس البعدى لصالح القياس البعدى في متغيرات أداء الجوانب الخطئية الهجومية قيد البحث لناشئ تنس الطاولة تحت ١٨ سنة.
- ٤- دراسة "عماد كاظم، عباس عكلة" (٢٠١٦) (١٩) والتي استهدفت تطبيق تقييم موضوعي لتمرين تخصصية تعليمية لبعض المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوي دقة الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة، واشتملت عينة الدراسة علي (٢٠) ناشئ ، واهم النتائج وجود تطور ايجابي للتمرين الخاصة وفق التقييم الموضوعي، وكذلك وجود علاقة ارتباط ايجابية بين دقة الأداء وبعض المهارات المستخدمة.
- ٥- دراسة "بن عبدالرحمن سيد وآخرون" (٢٠١٧م) (٥) والتي استهدفت التعرف علي التوافق الحركي بين العينين والرجلين واليدين وأثرة علي دقة مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وفقا لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية وشملت العينة (٣٠) لاعب، واستخدمت المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين، وكانت أهم النتائج التدريبات التوافق الحركي المطورة وفقا للمتغيرات البيوكينماتيكية المقترحة من قبل الباحثين أثرت في تطوير مهارة استقبال الإرسال لدي لاعبي المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة.
- ٦- دراسة "وليد محمد" (٢٠١٨م) (٢٧) والتي استهدفت التعرف علي فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي لعضلات مركز الجسم علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنشاط الكهربى لبعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة (الإرسال الساحق والضرب الساحق)، بلغت عينة الدراسة الأساسية (٨) ناشئين تحت ١٧ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأهم النتائج البرنامج التدريبي له أثر ايجابي في تنمية وتحسين المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئ الكرة الطائرة (تحت ١٧ سنة) في محافظة أسيوط والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٨ - ٢٠١٩م وعددهم (٤٩) ناشئ.

عينة البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ الكرة الطائرة بمركز شباب درنكة (تحت ١٧ سنة) وعددهم (١٤) ناشئ، والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٨م - ٢٠١٩م، واختيار (١٠) ناشئين آخرين من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للبحث.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٦.٠٧	٠.٩٢	٠.١٦-	١.٩٣-	غير دال
٢	الطول	متر	١٧٧.٢٩	٨.٥٨	٠.٨٩-	٠.٣٣-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٤.٧١	٣.٣١	٠.١٢	١.١٦-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٨٦	٠.٨٦	٠.٣١	١.٦٤-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٠ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٣٠

يتضح من نتائج جدول رقم (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٨٩ : ٠.٣١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٣٣ : -١.٩٣) وهي أقل من ضعف

الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في الاختبارات البدنية وفاعلية مهارة الدفاع عن الملعب للعينة قيد البحث (ن=١٤)

٥	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	ثانية	٣.٢١	٠.٣٢	٠.٣٣	١.٤٥-	غير دال
٢	الجلوس من الرقود لمدة (دقيقتين)	عدد	١٨.٧٩	١.٨٩	٠.٦٠-	٠.٤٢-	غير دال
٣	سرعة ٢٠م	ثانية	٣.٦٤	٠.٣٤	٠.١٩-	١.٧٣-	غير دال
٤	اختبار الرشاقة ٩-٣-٦-٣-٩	ثانية	١٣.٠٤	١.٣٣	٠.٧٥-	٠.١٥	غير دال
٥	مرونة الديناميكية لمدة ٣٠ث	عدد	٢٩.٤٣	٢.٨٥	٠.١٦-	٠.٨٥-	غير دال
٦	الوثب العريض	سم	١.٨٤	٠.٠٩	٠.٠٧	٠.٨٧-	غير دال
٧	الوثب داخل الدوائر المرقمة (توافق)	ثانية	٨.٣٦	٠.٩٣	٠.١٩-	٠.٧٩-	غير دال
٨	التوازن المتحرك	نقاط	٤٠.٥٧	٣.٦٣	٠.٢٥-	٠.٢٨-	غير دال
٩	فاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	٣١.٩٣	٤.٨٣	٠.١٢-	٠.٩٢-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٠ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ٢.٣٠
يتضح من نتائج جدول رقم (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٣٣: ٠.٧٥-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٧٣: ٠.١٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

الوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات :
أولاً - الأدوات والأجهزة المستخدمة لجمع البيانات :

ملعب كرة طائرة قانوني- عدد (١٠) كرة طائرة قانوني- شريط قياس- ميزان طبي- ساعة إيقاف- كاميرا للتصوير بالفيديو للمباريات الخاصة بالعينة قيد البحث- جهاز لاب توب ماركة (hp) بنتيوم (٤)- هارد خارجي واحد تيرا لتخزين وتحميل المباريات المسجلة- أدوات تدريب.

ثانيا : وسائل جمع البيانات :

التحليل المرجعي- المقابلات الشخصية- الشبكة الدولية للمعلومات- استمارات الاستبيان.

١- التحليل المرجعي :

تم الاطلاع علي المراجع والدراسات الأبحاث العلمية المرتبطة بالبحث دراسة رقم (٢٧)، (١٩)، (١٥)، (١٧)، (١٠)، (١٦)، (٤) وذلك بهدف :
أ- تحديد أنواع أداء مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة والعلاقات القانونية بين لاعبي الخط الأمامي والخلفي وأنواع التحركات الفردية، وتخصصات لاعبي الكرة الطائرة ومهامهم أثناء الدفاع ضد هجوم المنافس.

ب- تحديد أنسب أساليب تطبيق التدريبات الفردية واستخدام التدريب الفردي علي مهارة الدفاع عن الملعب ومدى مناسبتها للمرحلة السنية الناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة.

ج- تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها التي تقيس المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة. مرفق (٤ ، ٥)

د- تحديد استمارة قياس فاعلية الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة. مرفق (٩)

هـ- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة لقياس المتغيرات المرتبطة بالبحث.
٢- المقابلات الشخصية: تم إجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء للتعرف علي أهمية البحث والتعرف علي الاختبارات التي تقيس النواحي

البدنية والاستمارة لقياس فاعلية الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة ، وكذلك بناء محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

٣ - الشبكة الدولية للمعلومات: جمع البيانات الحديثة عن متغيرات البحث الأساسية للبحث والجديد في الكرة الطائرة ومرتبطة بالبحث والتواصل مع الخبراء لجمع الآراء حول متغيرات البحث الأساسية.

٤ - استمارات جمع البيانات: للعرض علي السادة الخبراء للتعرف علي المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الدفاع عن الملعب وكذلك اختيار أفضل الاختبارات التي تقسها وتناسب مستوي العينة قيد البحث، ولذلك بناء محتوى البرنامج النوعي المقترح والنسب المئوية لمحاورة ومكان التدريبات الفردية المقترحة لمهارة الدفاع عن الملعب في فترة الاعداد الخاصة بالبرنامج. مرفق رقم (٣) وحتى مرفق (١٠).

٥ - اختبارات تقيس المتغيرات البدنية:

أولاً: تم تصميم استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات البدنية- قيد البحث- المرتبطة بمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة :

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تحتوي علي المتغيرات البدنية التي أسفرت عنها نتائج تحليل المراجع العلمية المتخصصة مرجع رقم (٤)، (١٦)، والدراسات السابقة وتم عرضها على السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها وتتناسب مع المرحلة السنوية لناشئي الكرة الطائرة (تحت ١٧ سنة) وذلك يوم الخميس الموافق ٣/٥/ ٢٠١٨ م. مرفق (٢-٥)

جدول (٣)

نسبة اتفاق الخبراء لأهم المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة لدي ناشئي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة- قيد البحث- وفقاً لآراء السادة الخبراء (ن = ١٠)

م	المتغيرات البدنية	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية
---	-------------------	---------------	----------------

١	سرعة الاستجابة الحركية	١٠	% ١٠٠
٢	تحمل عضلي	١٠	% ١٠٠
٣	السرعة الانتقالية	١٠	% ١٠٠
٤	الرشاقة	٩	% ٩٠
٥	المرونة	٩	% ٩٠
٦	القوة المميزة بالسرعة	٨	% ٨٠
٧	التوافق	٨	% ٨٠
٨	التوازن	٨	% ٨٠

يتضح من جدول رقم (٣) أن أعلى نسبة مئوية لأراء الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة وهي (سرعة الاستجابة الحركية- التحمل العضلي- السرعة الانتقالية- الرشاقة- المرونة- القوة المميزة بالسرعة- التوافق- التوازن) والتي يجب التركيز عليها ضمن متغيرات البرنامج التدريبي، وقد ارتضى الباحث باختيار المتغيرات البدنية التي حققت نسبة ٨٠ ٪ فأكثر، وهذا يتفق مع آراء بعض المراجع العلمية رقم (٤: ١٧٥)، (١٦: ١٥٠).

ثانيا: قام الباحث بتصميم استمارة استبيان بناء علي ما توصل إليه من النتائج المقترحة من آراء الخبراء للمتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة- قيد البحث- وتم عرضها على الخبراء مرفق (٣) وذلك بهدف تحديد أفضل وانسب اختبار لقياس كل متغير بدني كلا على حده لناشئي الكرة الطائرة تحت (١٧ سنة) عينة البحث الأساسية، مرفق (٤، ٥). بعد استطلاع رأى الخبراء تم تحديد أهم الاختبارات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد البحث كما هو موضح في جدول رقم (٤).

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة لدي ناشئي الكرة الطائرة- قيد البحث (ن = ١٠)

م	القدرة	الاختبارات	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	سرعة الاستجابة الحركية	- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية. - اختبار نيلسون بيد واحدة. - اختبار نيلسون باليدين.	١٠ صفر صفر	١٠٠% صفر% صفر%
٢	التحمل العضلي	- الانبساط المائل ثني الذراعين. - الجلوس من الرقود لمدة (دقيقتين).	٢ ٨	٢٠% ٨٠%
٣	السرعة الانتقالية	- اختبار سرعة العدو (٢٠م). - اختبار العدو (٥٠ م)	١٠ صفر	١٠٠% صفر
٤	الرشاقة	- اختبار الجري الزجراجي بارو - الجري على شكل حرف 8 - اختبار الجري المكوكي (٩-٣-٦-٣-٩) - اختبار الجري الارتدادي.	صفر ١ ٨ ١	صفر ١٠% ٨٠% ١٠%
٥	المرونة	- اختبار المرونة الأمامية. - اختبار المرونة الديناميكية.	١ ٩	١٠% ٩٠%
٦	القوة المميزة بالسرعة	- اختبار الوثب العريض. - رمي كرة طبية زنة ٢ كجم. - اختبار الوثب العمودي من الحركة.	٩ ١ صفر	٩٠% ١٠% صفر%
٧	التوافق	- اختبار نط الحبل. - اختبار الوثب في الدوائر المرقمة.	صفر ١٠	صفر% ١٠٠%
٨	التوازن	- اختبار التوازن الثابت (ث). - اختبار التوازن المتحرك (بالنقاط).	٢ ٨	٢٠% ٨٠%

من الجدول السابق رقم (٤) وفي ضوء آراء الخبراء جدول رقم (٣) وإرتضى الباحث الاختيار للاختبارات البدنية الأعلى نسبة مئوية من ٨٠% فأكثر وهي الأكثر ارتباطا بمهارة الدفاع عن الملعب وليس بلعبة الكرة الطائرة بصورة اجمالية.

ثالثا: استمارة قياس فاعلية الدفاع عن الملعب لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة:

استخدم الباحث استمارة قياس فاعلية الدفاع عن الملعب لناشئ الكرة الطائرة (تحت ١٧ سنة) والتي سبق استخدامها كلا من الدراسة رقم (٢) والدراسة رقم (١٥)، وقام الباحث بالتعديل فيها بما يتناسب مع متغيرات

البرنامج مرفق (٤) وقام الباحث بعرضها علي الخبراء وكانت نسبة الاتفاق (١٠٠%) لاستخدام هذه المهارة بعد التعديل.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية واستمارة قياس فاعلية مهارة الدفاع عن الملعب :

أولاً : حساب الصدق:

استخدام الباحث صدق التمايز للتعرف على مدى صدق الاختبارات المستخدمة في التعرف على الفروق بين المجموعة المميزة لاعبي الدوري الممتاز (ب) رجال لنادي مركز شباب درنكة وعددهم (١٠) لاعبين والمجموعة الغير مميزه من ناشي الكرة الطائرة تحت (١٧ سنة) من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية للبحث وعددهم (١٠) ناشئين في المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٥/٧م ويتضح ذلك من الجدول رقم (٥) التالي :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغيرمميزة في الاختبارات البدنية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب قيد البحث(ن=٢٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت المحسوبة
			م	ع	م	ع	
١	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	ثانية	٢.٢٥	٠.٢٠	٣.٢٧	٠.٣٢	*٨.٥٣
٢	الجلوس من الرقود لمدة (دقيقتين)	عدد	٢٧.١٠	١.٥٢	١٨.٣٠	١.٨٩	*١١.٤٧
٣	سرعة ٢٠م	ثانية	٣.٠٤	٠.٠٧	٣.٧٣	٠.٣١	*٧.٠٠

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغيرمميزة في الاختبارات البدنية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب قيد البحث(ن=٢٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت المحسوبة
			م	ع	م	ع	
٤	اختبار الرشاقة ٩-٣-٦-٣-٩	ثانية	١٠.٢٠	٠.٨٧	١٣.٦٨	٠.٧٣	*٩.٧١
٥	مرونة الديناميكية	عدد	٤٠.٥٠	١.٧٢	٣٠.٠٠	٢.٩٨	*٩.٦٥

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول	إعادة التطبيق	قيمة و
٦	لمدة ٣٠ ث	سم	٢.٤٨	٠.٣٧	١.٨٤
٧	الوثب العريض	سم	٢.٤٨	٠.٣٧	١.٨٤
٧	الوثب داخل الدوائر المرقمة (توافق)	ثانية	٨.١٠	٠.٨٨	٤.٦١
٨	التوازن المتحرك	نقاط	٥٢.٥٠	٧.٩١	٣٩.٨٠
٩	فاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	٥١.٦٠	٥.٧٨	٣١.٧٠

قيمة ت عند مستوى $0.05 = 2.23$

يتضح من نتائج جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة من للاعبين الدوري الممتاز (ب) رجال لنادي مركز شباب درنكة والغير مميزة من ناشي الكرة الطائرة تحت (١٧ سنة) في الاختبارات البدنية وفاعلية الأداء المهاري- قيد البحث- لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٨٠ : ١١.٤٧)، وهي أكبر من قيمتها الجدوليه، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

ثانياً: حساب الثبات :

تم حساب ثبات الاختبارات عن طريق التطبيق وإعادته على أفراد العينة الاستطلاعية، بفواصل زمني قدره أسبوع في الفترة من (٥/٨) وحتى ٢٠١٨/٥/١٥م، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول رقم (٦)

حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية الأساسية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب للعينة الغير متميزة لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة (ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة و
			ع	م	ع	م	
١	اختبار نيلسون لسرعة	ثانية	٣.٢٧	٠.٣٢	٣.٣٢	٠.٣٠	*٠.٩٣

الاستجابة الحركية						
*٠.٩٥	٢.٣٣	١٨.٩٠	١.٨٩	١٨.٣٠	عدد	الجلوس من الرقود لمدة (دقيقتين)
*٠.٩٢	٠.٣٢	٣.٦٨	٠.٣١	٣.٧٣	ثانية	سرعة ٢٠م
*٠.٩٧	٠.٦٨	١٣.٦٦	٠.٧٣	١٣.٦٨	ثانية	اختبار الرشاقة ٩-٣-٩
*٠.٨٧	٢.٤٢	٣١	٢.٩٨	٣٠.٠٠	عدد	مرونة الديناميكية لمدة ٣٠ث
*٠.٩٥	٠.١١	١.٨٥	٠.١٠	١.٨٤	سم	الوثب العريض
*٠.٩٠	٠.٩٢	٤.٤٨	٠.٨٨	٤.٦١	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة (توافق)
*٠.٨٩	٢.٢٨	٣٩.٩٠	٢.٧٤	٣٩.٨٠	نقاط	التوازن المتحرك
*٠.٩٢	٥.٧٦	٣٢.٥٠	٥.٥٤	٣١.٧٠	درجة	فاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب

قيمة ر عند مستوى $0.05 = 0.75$

يتضح من الجدول السابق رقم (٦) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية وفاعلية الأداء المهاري مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٧) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك يوم الجمعة الموافق

٢٠١٨/٣/٢م.

الهدف منها: التعرف علي فاعلية مهارة الدفاع عن الملعب في مباريات الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٧ سنة والتأكد من صلاحية استمارة الفاعلية لقياس مهارة الدفاع عن الملعب، وجدول رقم (٧) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم (٧)

فاعلية مهارة الدفاع عن الملعب في مباراة الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٧ سنة بين فريقى نادي أسبوط الرياضى (أ) ومركز شباب درنكة (ب)

النتيجة	النسبة المئوية للفاعلية %	مج الدرجات	مج التكرارات	فاعلية الدفاع عن الملعب				المهارة المتغيرات
				دفاع يوفو كرة عالية لمعد القريب داخل المنطقة	دفاع يوفو كرة خلف المنطقة	دفاع يوفو كرة حرة للمنافس	دفاع فاشل	

				الأمامية	الأمامية	١	صفر	الدرجة
				٣	٢			
هزيمة	٢٥ %	٢٤	٣٢	٣	٥	٥	١٩	تكرارات الفريق (أ)
				٩	١٠	٥	الدرجة للفريق (أ)	
فوز	٣٣ %	٣٦	٣٠	٥	٩	٣	١٣	تكرارات الفريق (ب)
				١٥	١٨	٣	الدرجة للفريق (ب)	

نلاحظ من الجدول السابق رقم (٧) المستوي المنخفض جدا في مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة للفريقين قيد الدراسة الاستطلاعية فكانت فاعلية الفريق (أ) منخفضة جدا لتصل نسبتها المئوية (٢٥%) واستحق الهزيمة بينما الفريق (ب) وصلت نسبته المئوية للفاعلية (٣٣%) وحقق الفوز في المباراة، وكلتا النسبتين منخفضتين جدا لفاعلية مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة لتظهر حجم المشكلة للمجتمع قيد البحث والدراسة.

خطوات تنفيذ البحث :

١- قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة لتحديد متغيرات البحث وصياغة المشكلة بطريقة علمية وحجم العينة وطريقة قياس متغيرات البحث البدنية والمهاريه.

٢- استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور المحتوى الزمني ومكونات البرنامج النوعي المقترح- قيد للبحث- وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٥/٣م.

جدول (٨)

آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي النوعي المقترح والنسبة المئوية لكل محور (ن=١٠)

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	المحاور	٥
١٠٠ %	١٠	فترة البرنامج ثلاثة شهور (١٢ أسبوع).	١
١٠٠ %	١٠	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٥) وحدات.	٢
٨٠ %	٨	زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة.	٣
٧٠ %	٧	دورة الحمل الأسبوعية (٢ : ١).	٤
٩٠ %	٩	طريقة التدريب المستخدمة الفترى بنوعية	٥

٦	نسبة الإعداد البدني ٣٣%.	٧	٧٠%
٧	نسبة الإعداد البدني العام ٥٥%	٩	٩٠%
٨	نسبة الإعداد البدني الخاص ٤٥%	٩	٩٠%
٩	نسبة الإعداد المهاري ٣٨%.	٩	٩٠%
١٠	نسبة مهارة الدفاع عن الملعب من نسبة الإعداد المهاري ٢٥%	٩	٩٠%
١١	نسبة الإعداد الخططي ١٤%	٨	٨٠%
١٢	نسبة الإجماء والجزء الختامي ١٥%	٨	٨٠%

وفقاً لآراء السادة الخبراء من الجدول السابق رقم (٨) تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج النوعي المقترح وقد ارتضى الباحث باختيار المحاور التي حققت نسبة ٧٠% فأكثر حيث اتفقت معظم الآراء على تحديد محاور البرنامج التدريبي كالتالي :

- مدة البرنامج التدريبي المقترح (١٢ أسابيع).
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٥ وحدات تدريبية)
- اجمالي الوحدات التدريبية (٦٠ وحدة تدريبية).
- زمن الوحدة التدريبية اليومية (١٢٠ ق).
- ٣- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح مرفق رقم (١١، ١٢، ١٣)
- ٤- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة على العينة الاستطلاعية خارج العينة الأساسية للبحث وعددهم (١٠) ناشئين وهم نفس العينة المستخدمة في إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث، وذلك بتطبيق أسبوع تدريبي في الفترة من يوم الخميس ١٧/٥/٢٠١٨م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٣/٥/٢٠١٨م لعدد (٥) خمس وحدات تدريبية وذلك بهدف ما يلي:

- مدى مناسبة زمن الجرعة التدريبية وتدريباتها لعينة البحث.
- تحديد جرعات التدريبات المقترحة ومدى مناسبتها للعينة.
- مدى تفهم عينة البحث لوحدات البرنامج النوعي التدريبي المقترح.
- التعرف علي متوسط نبض الناشئين للأحمال التدريبية العالية.

- مناسبة الأحمال التدريبية لكل تمرين داخل الوحدة التدريبية للعينه قيد الدراسة.
- عدد التمرينات المناسبة المستخدمة في كل وحدة تدريبية- ومناسبة الأدوات المستخدمة والوقت المستخدم وكفائتها، وكيفية التقسيم الفردي للناشئين علي التمرينات المقترحة.
- تحديد الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الأساسية.
- تدريب المساعدين علي مساعدة الباحث في تطبيق محاور البحث الرئيسية وتحديد دور كل واحد منهم بدقة.

٥- القياس القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلية البدنية وقياس فاعلية الأداء المهاري في الدفاع عن الملعب للعينه الأساسية للبحث وذلك في الأسبوع الثاني قبل تطبيق البرنامج النوعي المقترح وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٧/١م، ويمثل الأسبوعين قبل تطبيق البرنامج المقترح (خارج مدة تطبيق البرنامج الأساسية (١٢) أسبوع) لإعداد العينه الأساسية للبحث لإجراء القياسات القبلية، وذلك لمنع الإصابات أثناء إجراء قياسات الحد الأقصى للاختبارات البدنية وظهور الناشئين بمستوي جيد في فاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب، وتحقيق موضوعية القياسات، وذلك بمقر نادي مركز شباب درنكة محافظة أسيوط.

٦- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح على العينه قيد البحث لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٥) وحدات أسبوعية، اعتباراً من يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٧/١٥م وحتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٠/١٧م، أيام تطبيق الوحدات (السبت، الأحد، الاثنين، الأربعاء، والخميس) و(الراحة الثلاثاء) من كل أسبوع، ويتم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريب الفردي

علي الجزء البدني الخاص والجزء المهاري الخاص بمهارة الدفاع عن الملعب للعينة قيد البحث.

٧- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي القدرات البدنية- قيد البحث- بنفس شروط ومواصفات ومكان القياس القبلي وذلك يوم الاربعاء الموافق ١٧/١٠/٢٠١٨م، أما قياس فاعلية مهارة الدفاع عن الملعب في الأسبوع الأول والثاني لمرحلة المنافسات الرسمية للفرق، وذلك بأخذ متوسط فاعلية مهارة الدفاع عن الملعب في المباريات الرسمية للعينة قيد البحث تحت ١٧ سنة.

جدول رقم (٩)

التوزيع الزمني لإجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

م	إجراءات البحث	الهدف	الفترة الزمنية
١	الدراسة الاستطلاعية الأولى	التعرف علي فاعلية مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة	٢٠١٨/٣/٢م
٢	الموافقات الإدارية علي تطبيق البحث	اخذ موافقة مركز شباب درنكة علي تطبيق البحث علي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.	٢٠١٨/٥/١م
٣	تصميم استمارة استبيان لتحديد أهم المتغيرات البدنية واختباراتها التي تتناسب مع المرحلة السنوية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب.	اخذ رأي الخبراء لاختيار لتحديد أهم المتغيرات البدنية واختباراتها التي تتناسب مع المرحلة السنوية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب.	٢٠١٨/٥/٣م

تابع جدول رقم (٩)

التوزيع الزمني لإجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

م	إجراءات البحث	الهدف	الفترة الزمنية
٤	استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي النوعي المقترح	التعرف علي آراء الخبراء علي تحديد محتوى البرنامج الزمني المقترح	٢٠١٨/٥/٣م
٥	إجراء المعاملات العلمية للبحث	إجراء صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث	٥/٧ وحتى ٢٠١٨/٥/١٥م
٦	إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية	تطبيق أسبوع تدريبي للبرنامج المقترح للتأكد من سلامة الإجراءات التنفيذية	٥/١٧ إلي ٢٠١٨/٥/٢٣م

	للبرنامج المقترح		
٢٠١٨/٧/١ م	إجراء القياسات البدنية وفاعلية مهارة الدفاع عن الملعب للناشئ الكرة الطائرة	القياس القبلي	٧
٢٠١٨/٧/١٥ م وحتى ٢٠١٨/١٠/١٧ م	ابتداء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح	تطبيق البرنامج المقترح	٨
٢٠١٨/١٠/١٧ م	تم إجراء القياسات البعده بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.	القياس البعدي	٩

٨- المعالجات الإحصائية :

بناء على أهداف البحث وفروضه تم تحديد المعالجة الإحصائية المستخدم لتحليل البيانات تطبيق الدراسة الاساسية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS)، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.
- قيمة ايتا (N^2) وقيمة (d) مقدار حجم التأثير للبرنامج.

عرض النتائج ومناقشتها:

تحقيق نتائج الفرض الأول :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوي أداء بعض القدرات البدنية- قيد البحث- وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء القدرات البدنية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب للعينة - قيد البحث - (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م		
١	اختبار نيلسون للسرعة الاستجابية	ثانية	٠.٣٢	٣.٢١	٠.٢٩	١.٩٩	٦١.٢٩	*٩.٧٠

الحركية							
٢	الجلوس من الرقود لمدة (دقيقتين)	عدد	١٨.٧٩	١.٨٩	٣٤.٢٩	٤.٣٨	٨٢.٥١
٣	سرعة ٢٠م	ثانية	٣.٦٤	٠.٣٤	٢.٢١	٠.٢٤	٦٤.٣٥
٤	اختبار الرشاقة ٩-٣-٦-٣-٩	ثانية	١٣.٠٤	١.٣٣	٩.٠٢	١.١٩	٤٤.٥٨
٥	مرونة الديناميكية لمدة ٣٠ث	عدد	٢٩.٤٣	٢.٨٥	٤٩.٠٠	٤.٥٧	٦٦.٥٠
٦	الوثب العريض	سم	١.٨٤	٠.٠٩	٢.١٥	٠.٠١	١٧.١٧
٧	الوثب داخل الدوائر المرقمة (توافق)	ثانية	٨.٣٦	٠.٩٣	٤.٢٠	٠.٤٤	٩٨.٩٨
٨	التوازن المتحرك	نقاط	٤٠.٥٧	٣.٦٣	٥٦.٨٦	٨.٦٥	٤٠.١٤
٩	فاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	٣١.٩٣	٤.٨٣	٤٩.٢٩	٧.٢٩	٥٤.٣٦

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من نتائج جدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء القدرات البدنية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب للعينة- قيد البحث- لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٨٠: ٢٧.٩٠) وبنسب تحسن في مستوى أداء القدرات البدنية تراوحت ما بين (١٧.١٧%) وهي أقل نسبة تحسن وكانت للوثب العريض وهذه النتيجة طبيعية من وجهة نظر الباحث ومنطقية حيث أن مهارة الدفاع عن الملعب لا تعتمد علي القدرة العضلية بشكل كبير ولكن تعتمد علي القوة العضلية والتحمل العضلي بشكل كبير، وكانت أعلى قيمة للتحسن لاختبار الوثب في الدوائر المرقمة وبلغت (٩٨.٨٩%) ويعزو الباحث ذلك إلي نجاح البرنامج النوعي المقترح في تحسين تحركات القدمين وذلك لما يحتويه البرنامج المقترح من تدريبات تخصصية

مركزة وبتكرارات كبيرة وأنواع من التدريبات الفردية المتنوعة الكثيرة أدى إلي هذا التحسن والتطور الكبير في توافق عمل القدمين (٤: ١٧٥)

أما بالنسبة لفاعلية مهارة الدفاع عن الملعب فقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي في مهارة الدفاع عن الملعب (٣١.٩٣) وبانحراف معياري (٤.٨٣)، أما في القياس البعدى فبلغ المتوسط الحسابي (٤٩.٢٩) وبانحراف معياري قدرة (٧.٢٩)، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر أن القيمة المحسوبة (١٨.٢٢) * وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بأنها أكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الأختبار القبلي والبعدى ولصالح الأختبار البعدى، ويعزو الباحث الفروق والتحسين في فاعلية الدفاع عن الملعب والتي وصلت إلي نسبة تحسن بلغت (٥٤%) إلى أن التدريبات المهارية الفردية الخاصة المستخدمة في مواقف مختلف داخل الملعب وزيادة التكرار خلال فترة التدريب أدى إلى تحسنها عند ناشئ الكرة الطائرة العينة- قيد البحث- وذلك نتيجة لاستخدام التدريبات المهارية الفردية لمهارة الدفاع عن الملعب والتي تأخذ شكل مشابه للأداء داخل المباريات، وبالتالي هناك ربط وثيق بين مهارة الدفاع عن الملعب والتدريبات البدنية المرتبطة بها والتي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب، حيث أن طريقة التدريب الفردي ظهرت لمقابلة الفروق الفردية بين المتعلمين حيث تظهر الفروق في المهارات والخبرات وأساليب التدريب، فالتدريب الفردي ينمي في الناشئ الثقة بالنفس ويجعله يثق في قدراته البدنية والمهارية وفاعلية أدائه. (٢٨: ٣٨)، (٢٤: ٤٢).

وأظهرت نتائج جدول رقم (١٠) أيضا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في اختبار السرعة (العدو ٣٠ متر) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٤.١٤) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٤٥)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى، أما سرعة الاستجابة الحركية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٧٠) وهي قيمة أكبر من قيمة

"ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٤٥) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات السرعة وتدريبات سرعة الاستجابة الحركية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة داخل الملعب و خاصة عند تنفيذ الدفاع عن الملعب بأقصى سرعة للوصول للكرة ويكرر هذا الأداء عند تداول الكرة بين الفريقين والذي قد يستمر حتى (٨-١٢ث) علي حسب قوة المباراة وسهولتها وكان الاهتمام بالسرعة الاستجابة الحركية عند اللاعب في التدريبات الفردية للبرنامج المقترح والتي وصلت الي نسب تحسن (٦١%) من القياس القبلي إلي القياس البعدي لصالح القياس البعدي كي يستطيع الوصول للكرة المضروبة أو الخادعة خلف حائط الصد بأقصى سرعة والاستفادة منها في بناء هجوم مضاد قوي ولذلك قام الباحث بعمل تدريبات لتطوير السرعة الأمامية بدرجة أكبر ثم الجري للخلف ثم بتغيير الاتجاه، سرعة رد الفعل، الجري الجانبي، حيث تعد من المتطلبات الأساسية في اللعبة (١٤ : ٢٦٧) (٦ : ٤).

ولتحقيق الفرض الثاني :

١- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي علي مستوي أداء بعض القدرات البدنية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب لدي ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة.

جدول (١١)

قيمة (N^2)، قيمة (d) المقابلة لها ومقدار حجم التأثير للبرنامج التدريبي علي مستوي أداء القدرات البدنية وفاعلية الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة للعيننة - قيد البحث -

العامل المستقل	العامل التابع	قيمة ايننا (N^2)	قيمة (d)	مقدار حجم التأثير
البرنامج	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	٠.٨٧	٣.٥٤	كبير
	الجلوس من الرقود لمدة	٠.٩٤	٥.٦٣	كبير

			(دقيقتين)
كبير	٥.٢٥	٠.٩٣	سرعة ٢٠م
كبير	٤.٣٧	٠.٩١	اختبار الرشاقة ٩-٣-٦-٣-٩
كبير	١٠.٥٠	٠.٩٨	مرونة الديناميكية لمدة ٣٠ث
كبير	٣.٠٦	٠.٨٤	الوثب العريض
كبير	٧.٩١	٠.٩٧	الوثب داخل الدوائر المرقمة (توافق)
كبير	٢.٧٩	٠.٨١	التوازن المتحرك
كبير	٦.٨٢	٠.٩٦	فاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) أن قيمة ايتا (N2) للبرنامج المقترح على إختبارات القدرات البدنية- قيد البحث- وفاعلية أداء الدفاع عن الملعب للعينة- قيد البحث- حيث تراوحت ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة ايتا (N2) مما يدل علي التأثير الكبير للبرنامج [حيث أن يكون حجم التأثير كبير عندما (٠.٨٠) \geq حجم التأثير > (١.١٠)]، كما تراوح حجم التأثير قيمة (d) للبرنامج المقترح على الاختبارات البدنية وفاعلية أداء مهارة الدفاع عن الملعب (٢.٧٩ : ١٠.٥٠).

ويتضح من الجدول السابق رقم (١١) التأثير الكبير الايجابي للبرنامج التدريبي النوعي المقترح علي مستوي أداء القدرات البدنية- قيد البحث- وفاعلية الدفاع عن الملعب حيث أن التدريبات المقترحة مرفق رقم (١٣) تأخذ نفس التسلسل الحركي للدفاع عن الملعب في مباريات الكرة الطائرة من تدريبات سرعة رد الفعل الحركي وتغير الاتجاهات في الوصول للكرات الصعبة ومرونة المفاصل في الوصول لأقصى مدي حركي لامتناس الكرات المدافع عنها من هجوم المنافس، ومنع سقوطها في ملعب الفريق وخسارة نقطة وقد نخسر المباراة، وهذا يتفق مع رأي علماء الكرة الطائرة بأن هناك شرط أساسي عند التدريب علي زيادة فاعلية مهارة الدفاع عن الملعب أن يتم في ظروف مشابهة لحالات ومواقف اللعب في المباريات الرسمية. (٧ : ٤١٥)

ويعزي الباحث التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الفردي في الاختبارات البدنية وفاعلية مهارة الدفاع عن الملعب إلي قيام المدرب بتدريب اللاعبين

على المهارة قيد البحث كلا علي حدة بمفرده والوصول بهم إلى التنمية سريعة، وقد أعتد الباحث علي هذا الأسلوب من التدريب الي إثارة الرغبة لدى الناشئين في التدريبات التي يكلفون بالتدريب عليها مع تزويدهم بالمعلومات والتوجيهات وتوضيح الهدف منها وتطبيقها في صورة جماعية في التدريب الجماعي كي تنثير دوافعهم نحو تحقيق أفضل مستوى ممكن، وكذلك ارتفاع مستوى اللاعبين في إتقان الكرات التي يتم الدفاع عنها وليس التعامل معها بصورة عشوائية، حيث أن هذه المهارة لها أهمية كبيرة وتأثير اكبر على نتائج المباريات، وكذلك تؤثر على الحالة النفسية للاعبين المهاجمين بطريقة سلبية عند ارتفاع مستواها عند المدافعين وهذا ما أكدته الدراسة رقم (٤٩).

وقد اتفقت هذه النتائج مع المراجع العلمية إلي أن التدريب المقنن والمبني علي أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين، ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية. (١: ٥٥)

واتفقت أيضا إلي أن التدريب الفردي البدني والمهاري يهدف إلى الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية المميزة للاعب بصورة منفردة وفقاً لمتطلبات وواجبات التدريب المكلف به في الملعب بصورة منفردة أو جماعية. (١٨: ٤٢)

الاستنتاجات:

١- وجود فروق في نسب التحسن في القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب للعيينة قيد الدراسة نتيجة استخدام التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.

٢- التركيز علي أن متغيرات البرنامج التدريبي ومحتواه من التدريبات يمكن استخدامها بشكل كبير للعينات من لاعبي الكرة الطائرة المتشابهين مع هذه العينة وفي محافظات اخري.

٣- فترة تطبيق البرنامج (٣ شهور) كافية لظهور التغيرات الإيجابية في مستوى بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الدفاع عن الملعب علي العينة- قيد البحث-.

ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق،
٢٠١٤م.

٤- **اكرم زكي خطابية:** موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (تاريخ- مهارات- خطط
لعب- اعداد بدني- تدريب- اصابات- قياس وتقويم- قواعد
العبة- الكرة الطائرة المصغرة والشاطئية- مصطلحات
رياضية، ط١، جامعة مؤته، ١٩٩٦م.

٥- **بن عبد الرحمن سيد علي وآخرون:** التوافق الحركي بين العينين والرجلين
واليدتين وأثرة علي دقة مهارة استقبال الإرسال في الكرة
الطائرة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية، بحث منشور،
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة
البويرة، الجزائر ٢٠١٧م.

٦- **حسام الدين عبد العزيز عطية:** السلوك الخططي لصانع اللعب وعلاقته
بالهجوم في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية بنين، جامعة حلوان ٢٠٠١م.

٧- **حسين سبهان، طارق حسن:** المهارات والخطط الهجومية في الكرة
الطائرة، ط١، مطبعة النجف، ٢٠١١م.

٨- **حمدي عبد المنعم:** أثر الإرسال على إحراز النقاط في مباريات الكرة
الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٧٤م.

٩- **حنان عبد الفتاح خضر:** تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة على تحسين
بعض القدرات الحركية الخاصة بمهارات التمير والإرسال
للناشئين في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.

١٠- **حنفي محمود مختار:** مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،
١٩٩٥م.

- ١١- خليل إبراهيم سليمان، جمعه محمد معوض: بناء وتقنين اختبارات مهاريه للدفاع العميق بالكرة الطائرة، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار، العراق، ٢٠١١م.
- ١٢- زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، القاهرة، المعارف للطباعة والنشر، ١٩٩٩م.
- ١٣- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي، دار زهران للنشر والطباعة، عمان، ٢٠٠٢م.
- ١٤- سلوان صالح جاسم: الإعداد البدني بكرة السلة، ط١، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، الصرافية، ٢٠١٤م.
- ١٥- سمير لطفي السيد: تصميم مقياس للسلوك الخططي لصانع اللعب في الكرة الطائرة، مجلة علمية، ٢٠٠٠م.
- ١٦- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٧- علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٨- علي فهمي البيك، شعبان إبراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٩- عماد كاظم ياسر، عباس عكلة بادي: تطبيق تمارين تخصصية وفق التقييم الموضوعي وعلاقتها بمستوي دقة الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة ، بحث منشور، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار، العراق، ٢٠١٦م.
- ٢٠- قدري السيد مرسي: مذكرة في علم التدريب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- ٢١- **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان:** اختبارات الاداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٢- **محمد صبحي حسنين:** القياس والتقويم فى التربية الرياضية والبدنية، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
- ٢٣- **محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم:** الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٢٤- **محمد عبد الله وآخرون:** تعليم وتدريب الملاكمة الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩١م.
- ٢٥- **محمود وجيه حمدي:** أثر مهارة الدفاع المنخفض على نتائج المباريات في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٢٦- **نزار الزين:** كرة الطائرة تدريب وتعليم، دار الفكر العربي، ط١، بيروت، ١٩٨٩م.
- ٢٧- **وليد محمد حسن:** فاعلية برنامج تدريبي لثبات مركز ثقل الجسم علي بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٨م.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 28- Dearie, Cabin. R. A:** written program of self instruction of the tennis serve, M.S physical health, physical education and Recreation, vol 15, 2003
- 29- DI-Salvo, V, Pizza, and F:** Physical training of football players based on their positional the team. Effects on performance –related factors,

Journal of sports medicine and physical fitness (Torino) 38(4), Dec, 1998, 294-297, Refs, 18.

- 30- Remiszoluki.A. J,** Developing Auto-instruction Materials, London, Kong page Ltd, 1996.