



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

"تأثير برنامج تدريبي نوعى باستخدام تدريبات اللعب الانتقالى
(Out of system) على مستوى أداء الضرب الساحق
والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة"

د / طارق محمد عبد الله

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية - جامعه اسيوط

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الأول - يوليو ٢٠١٨م
الترقيم الدولى : (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

"تأثير برنامج تدريبي نوعى باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة"

د/ طارق محمد عبد الله (*)

مشكلة البحث:

التدريب الرياضي يعد بأساليبه المختلفة واحدا من أهم أسباب التقدم الرياضي في الالعاب الجماعية المختلفة ، لدوره في الاعداد الامثل للاعبين والوصول بأدائهم لمستويات متقدمة ، لذا يشهد العالم اليوم تقدما ملحوظا في اساليب التدريب الرياضي ، ولقد تعددت الدراسات والابحاث العلمية للباحثين كلا من وجهة نظرة والتي تناولت تأثير البرامج التدريبية علي تطوير النواحي البدنية و المهارية والخطئية والنفسية وذلك بهدف تحديد افضل الطرق والاساليب التدريبية للوصول لتحقيق متطلبات اللعب الحديثة تحت كافة ظروف الاداء المختلفة المشابهة للأداء في المباريات (١٣ : ٧٨).

والكرة الطائرة احدي الالعاب الجماعية التنافسية والتي تسعى معظم الفرق في العالم بإعداد لاعبي فرقتها للفوز في البطولات المحلية و القارية أو العالمية أو الاولمبية باتباع كافة الاساليب العلمية في اعداد البرامج التدريبية التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الاداء الفني للاعبين.

حيث تتميز لعبة الكرة الطائرة بالانتقال السريع من الهجوم للدفاع ومن الدفاع للهجوم في جزء من الثانية ، حيث تبدأ بالأرسال القوي للفريق لتعبر الكرة الشبكة ليقوم الفريق الاخر 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 اخري ويحدث ذلك مئات المرات خلال المباراة والحصول او اهدار الكثير من النقاط خلال الشوط والمباراة بالتالي تحدد فوز فريق علي اخر (٤ : ٣٨٠).

وبتالي يوجد نوعين من اللعب الانتقالي (Transition) من داخل منطقة الهجوم ويطلق عليه (system) أو من خارج منطقة الهجوم (out of system) في مباريات الكرة الطائرة ويكون اللعب الانتقالي من الاستقبال أو الدفاع ، فمهارات الكرة الطائرة الهجومية والدفاعية تمتزج معاً بإيقاع سريع وأداء حركي بدرجة إتقان عالية وتتميز بالانتقال السريع من الدفاع للهجوم والعكس ولذا يتطلب من جميع اللاعبين تحقيق المستويات المطلوبة في الأداء المهارى سواء الهجومى أو الدفاعي على حسب درجاتهم ومستوياتهم (٣ : ١٢).

(*) مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعه اسبوط .

والضرب الساحق يعتبر من أهم المهارات الأساسية الهجومية في الكرة الطائرة لإحراز النقاط وهي التي تحدد في أغلب الأحيان فوز فريق علي فريق آخر، حيث يؤثر فيها عاملان هما قوة ضرب الكرة و توجيهها لاستفادة من نقاط الضعف الموجودة في حائط الصد ودفاع الفريق المنافس، ولتنفيذ الضرب الساحق يتطلب من المعد توجيه الكرة للضارب باستخدام رسغ اليد والاصابع قتريا او رأسيا بالارتفاع المناسب لضرب الكرة في اماكن معينة في الملعب، ومهارة الاعداد تقوم بتغيير مسار اللعب من الدفاع للهجوم ، وتعد دقة الاعداد هي الاساس للضرب الساحق الجيد ، والذي يتطلب اعداد علي قدر عالي من الدقة والتنوع من حيث وقرب وبعد الكرة وارتفاعها عن مستوي الحافة العليا للشبكة للوصول لأعلي فاعلية للضرب الساحق في المواقف الخطئية المختلفة كأداء مشابه لما يحدث في المباريات (١٥ : ٣٧).

نظراً لأهمية الضرب الساحق والإعداد في الكرة الطائرة كمهارات أساسية يتحتم على جميع اللاعبين أدائها ، حيث كلما زاد مستوى اللاعبين في الناحية الهجومية وخاصة في الضرب الساحق والارسال الساحق والذي لهما تأثير كبير على الاستقبال والدفاع عن الملعب للفريق المنافس مما ينتج عنه الكثير من مواقف اللعب الانتقالي من خارج منطقة الهجوم (out of system)، بزوايا واتجاهات وارتفاعات مختلفة للكرة المستقبلة أو المدافع عنها.

يؤكد ذلك الدراسة التي قام بها الباحث للتعرف على فاعلية الضرب الساحق والاعداد من خارج منطقة الهجوم خلال المباريات الرسمية على المستوى الدوري الممتاز (المحلى بدرجاته)، والتي اتضح فيها انخفاض في فاعلية اللاعبين في التعامل مع مثل هذه الكرات والتي تشكل نسبة كبيرة من النقاط داخل الاشواط والمباريات مما أثر ذلك كثيراً على نتائج المباريات (٨ : ٣٠).

ومن خلال اطلاع الباحث علي المراجع والابحاث العلمية اتضح أنها لم تتناول في حدود علم الباحث اللعب الانتقالي (out of system)، متغيرات الدراسة الحالية بالبحث والدراسة بل تناولت معظمها نواحي بدنية كدراسة رقم (١٣) ورقم (٦) وبعضها تناول نواحي مهاريه كدراسة رقم (١) ورقم(٩) وخطيه كدراسة (٧) ..الخ كلا من وجهة نظرة، ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لمنتخب مصر وعضو هيئة تدريس لتدريب الكرة الطائرة لاحظ ان البرنامج التدريبي للمدربين للفرق المحلية سواء الناشئين او الدوري الممتاز بدرجاته الاغفال الواضح لتدريبات (out of system)، خلال التدريب ويتضح ذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية (١) والتي قام بها الباحث (مرفق رقم ٢) والتي اتضح منها أن فوق ٩٠% من مدربي الدوري الممتاز (أ)، ومدربي الدوري الممتاز (ب) لا يشمل البرنامج التدريبي علي نسب مئوية مخصصة لتدريبات (out of system)، ولكن يشمل علي نسبة مئوية (١٠٠%) لتدريبات (system)، بالرغم من النسبة الكبيرة لحدوثها خلال المباريات حيث وصلت الي نسبة ٤١% في الدوري المحلي مما يدل علي التأثير الواضح في نتائج المباريات (٨ : ٢٩).

واهتمام المدربين فقط بالتدريبات (system) خلال الوحدات التدريبية برمي كرات للمعد سهلة، أو من استقبال لا رسالات سهلة أو دفاع سهل لأعدادها بسهولة وعمل التركيبات الهجومية الكثيرة، وهذا عكس ما يحدث في المباريات التنافسية من ارسالات تصل سرعتها ١٠٠ كم في الساعة وضرب ساحق قوي فينتج الكثير من المواقف التي يضطر فيها المعد لإعداد كرات صعبة للضارين بزوايا واتجاهات صعبة جدا للضارين للضرب من المراكز المختلفة من الملعب، مما دفع الباحث لقيام بوضع برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات من اللعب الانتقالي (out of system) للضرب الساحق والإعداد والتدريبات الخطئية كتدريبات نوعية مشابه لما يحدث في المباريات لأعداد الفريق بإضافة الي تدريبات (system) كلا على حسب نسبة حدوثها في المباريات، ومعرفة أثره في رفع مستوى الاعداد والضرب الساحق الي اعلي مستوى تسمح به قدرات اللاعبين في المتغيرات قيد البحث.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة كهدف رئيسي يتحقق من خلال تحقيق الاغراض الفرعية التالية:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء دقة الاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث -.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء دقة الضرب الساحق القطري لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث -.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء دقة الضرب الساحق الرأسي لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث -.
- ٤- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء الضرب الساحق مع وجود حائط صد لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث -.

فروض البحث:

- ١ - يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء دقة الاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث - .
- ٢ - يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء دقة الضرب الساحق القطني لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث - .
- ٣ - يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء دقة الضرب الساحق الرأسي لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث - .
- ٤ - يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء الضرب الساحق مع وجود حائط صد لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث - .

مصطلحات البحث:

١-التدريبات النوعية (Specific Exercises):

هي تلك التدريبات شديدة الخصوصية بمتطلبات الاداء الحركي للنشاط الرياضي الممارس ، حيث تتشابه فيها اسلوب الاداء مع التركيب الزمني والمسار الحركي والعمل العضلي للمهارة خلال الاداء في ظروف مشابهة للأداء في المنافسة . (١٢ : ٨)

٢-اللعب الانتقالي من خارج منطقة الهجوم (out of system):

هو مصطلح استخدمه خبراء الكرة الطائرة عالميا ويطلق علي مواقف اللعب في منافسات الكرة الطائرة من استقبال أو دفاع نتج عنه كرات تصل خارج منطقة الهجوم أو بعيدة عن متناول معد الفريق لإعدادها بواسطة أي لاعب في الفريق (بما في ذلك معد الفريق) للاعب الضارب أو المهاجم . (٨ : ٤)

٣- اللعب الانتقالي من داخل منطقة الهجوم (system):

هو مصطلح استخدمه خبراء الكرة الطائرة عالميا ويطلق علي مواقف اللعب في منافسات الكرة الطائرة من استقبال أو دفاع نتج عنه كرات تصل داخل منطقة الهجوم و في متناول معد الفريق لإعدادها للاعب المهاجم السريع وعمل تشكيلات هجومية مركبة بأكثر من لاعب . (٨ : ٤)

٤ - الضرب الساحق (Attack) :

هو احد المهارات الاساسية الهجومية الهامة في الكرة الطائرة بضرب الكرة بقوة بأحدي الذراعين وهي بكامل محيطها في ملعب الفريق لعبورها بالكامل فوق المستوي الراسي للشبكة وتوجيهها للأمام لأسفل والتغلب علي دفاعات الفريق المنافس بهدف اسقاط الكرة في ارض ملعب الفريق المنافس واحراز نقطة مباشرة للفريق. (تعريف اجرائي)

٥- الضرب الساحق القطري (Cross Attack) :

يعتبر أحد أشكال الضرب الساحق في الكرة الطائرة وهو ضرب الكرة بقوة وتوجيهها برسغ اليد قتريا من أعلي نقطة لعبورها بالكامل فوق المستوي الراسي للشبكة، وتوجيهها للأمام ولأسفل نحو ملعب الفريق المنافس من مركز (٤) للفريق الي مركز (٥) للفريق المنافس ، أو من مركز (٢) للفريق الي مركز (١) للفريق المنافس وذلك بهدف احراز نقطة مباشرة للفريق . (تعريف اجرائي)

٦- الضرب الساحق الراسي (Straight Attack) :

يعتبر أحد أشكال الضرب الساحق في الكرة الطائرة وهو ضرب الكرة بقوة وتوجيهها برسغ اليد راسيا من أعلي نقطة لعبورها بالكامل فوق المستوي الراسي للشبكة، وتوجيهها للأمام ولأسفل نحو ملعب الفريق المنافس من مركز (٤) للفريق الي مركز (١) للفريق المنافس ، أو من مركز (٢) للفريق الي مركز (٥) للفريق المنافس وذلك بهدف احراز نقطة مباشرة للفريق . (تعريف اجرائي)

٧- الاعداد (set) :

هي احدي المهارات الاساسية الهامة في الكرة الطائرة بتهيئة و إعداد الكرة (بعد استقبالها من ارسال منافس أو ضربة ساحقة أو مناولة وغالبا ما تكون اللمسة الثانية للفريق) من اعلي باليدين بارتفاعات وزوايا مختلفة، وتوجيه الكرة برسغ اليد والاصابع للأمام ولأعلي الحافة العليا للشبكة بواسطة لاعب معد الفريق أو اي لاعب في الملعب للاعب الضارب في المراكز المختلفة لضربها من فوق المستوي العمودي الراسي للشبكة (تعريف اجرائي) .

٨- الدقة (Regularity) :

هي احدي مكونات اللياقة البدنية والحركية وهي مرتبطة بالتوازن الحركي وهي عامل مهم للتعرف علي مستوي الاداء المهارى في لعبة الكرة الطائرة فعليها يتوقف احراز النقاط وتحقيق الفوز في المباريات . (١٧ : ٢٤٧)

الدراسات السابقة:

١- دراسة علي محمود ابو علي (٢٠١٦م) (١٠) واستهدفت الدراسة للتعرف علي أكثر انواع الاعداد استخداما في دورة الألعاب الاولمبية ٢٠١٢ م ، وتوصلت الدراسة الي أن الاعداد من أعلي العاليي الاكثر استخداما والاعداد السريع الاقل استخداما .

- ٢- دراسة أحمد محمد عامر (٢٠١٥ م) (١) والتي استهدفت الي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين مهارة الصد والضرب الساحق لطوال القامة المبتدئين في الكرة الطائرة ، وتوصلت الدراسة الي أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا علي الصد والضرب الساحق للعينة قيد البحث .
- ٣- دراسة شيماء السيد عبدالهادي (٢٠١٥ م) (٧) استهدفت دراسة تنوع الاداءات الخطئية لمعدات الكرة الطائرة للمستويات العليا ، وتوصلت الدراسة الي أن مركز (٤) أكثر مراكز الهجوم استخداما، والاعداد من أعلى باليدين للأمام العالي الارتفاع أكثر أنواع الاعداد المستخدمة من المعدين.
- ٤- دراسة محمد سلامة يونس (٢٠١٠م) (١٤) والتي استهدفت الي وضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة العضلية للطرف العلوي للاعبين الضاربين في الكرة الطائرة ، وتوصلت الدراسة الي ان البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا علي مستوى الضاربين في الكرة الطائرة للعينة قيد الدراسة.
- ٥- دراسة مها صبري حسن (٢٠٠٩ م) (١٨) والتي استهدفت التعرف علي علاقة القياسات الجسمانية والقدرة علي صد مهارة الضرب الساحق لدي لاعبي المنتخب القومي العراقي ، وتوصلت الدراسة الي أن هناك علاقة بين القياسات الجسمانية والاداء المهارى لمهارة الضرب الساحق والارسال.
- ٦- دراسة احمد محمد عبد الله (٢٠٠٤) م (٢) والتي استهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة ، وتوصلت الدراسة الي أن البرنامج التدريبي ساهم في زيادة القدرة الهجومية للاعبين المهاجمين وجعلهم غير مقيدون بالأداء في مركز معين أو أداء تشكيل ثابت أثناء المباراة .
- ٧- دراسة سعد الشرييني الشرييني (٢٠٠٤م) (٦) والتي استهدفت الي التعرف علي علاقة بعض القدرات الحس حركية بتوجيه الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، وتوصلت الدراسة الي ان هناك علاقة ايجابية بين القدرات الحس حركية وتوجيه الضرب الساحق من مركز (٢ ، ٣ ، ٤) .

- إجراءات البحث:

أولا: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعه تجريبية واحدة يعتمد على المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي.

ثانيا: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز (ج) بالوادي الجديد والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة الموسم الرياضي ٢٠١٦ م وعددهم ٢٨ لاعب . وقد تم استبعاد بعض اللاعبين من مجتمع البحث وعددهم (٧) لاعب للأسباب التالية:

- تم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (٤).
- تم استبعاد اللاعبين الغير منتظمين في حضور التدريبات وعددهم (٣).
- وبذلك بلغ إجمالي مجتمع البحث إلى (٢١) لاعب .

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية لعدد (١٥) لاعب من لاعبي مركز شباب الخارجة (بالوادي الجديد) بدوري الممتاز (ج) في الكرة الطائرة للموسم الرياضي ، وتم اختيار (٦) لاعبين من مجتمع البحث لعمل الدراسات الاستطلاعية وتطبيق وايجاد المعاملات العلمية للاختبارات - قيد البحث - وخارج عينة البحث الاساسية ، وعدد (٦) ناشئين تحت (١٧) سنة من خارج عينة البحث لتطبيق صدق الاختبارات قيد البحث .

- التوصيف الإحصائي لعينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من اعتدالية البيانات الخاصة بالمتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وذلك لكل من المتغيرات الأساسية وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢٧.٥٣	٢.٥٩	-٠.٣٧	-٠.٦٠	غير دال
٢	الطول	سم	١٨٢.٠٠	٧.٠٩	-٠.٨٥	-٠.٨٠	غير دال
٣	الوزن	كجم	٨٠.٢٧	٦.٥٨	-١.١٣	-٠.٣٨	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٨.٤٠	١.٩٩	-٠.٠٨	-٠.٩٠	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = (١.١٦) ، ضعف الخطأ المعياري التفطح = (٢.٢٥)

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٠٨ : -١.١٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٩٠ : -٠.٣٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

**" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة "**
د/ طارق محمد عبد الله

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الأداء المهاري للمراكز والمناطق المختلفة في دقة الاعداد من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المناطق	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدالة
١	A	مركز ٤	درجة	٤.٤٧	١.٨٨	-٠.٥٧	١.٧٨	غير دال
٢		مركز ٢	درجة	٥.١٣	٠.٩٩	-٠.٣٠	٠.٦٢	غير دال
٣	B	مركز ٤	درجة	٤.٤٧	١.٤٦	-٠.٣٢	٠.٣٨	غير دال
٤		مركز ٢	درجة	٤.٦٧	١.٥٤	-٠.٢٤	٠.٢٥	غير دال
٥	C	مركز ٤	درجة	٤.٦٧	١.٥٤	-٠.٥١	١.٣١	غير دال
٦		مركز ٢	درجة	٣.٤٧	١.٢٥	-٠.٤٧	٠.٥٢	غير دال
٧	مج		درجة	٢٦.٨٧	٥.٥٣	-٠.٢٣	١.٠٢	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = (١.١٦) ، ضعف الخطأ المعياري التفطح = (٢.٢٥)
يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٥٧ : ٠.٥١)
وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-
١.٣١ : ١.٧٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية
توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول رقم (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الأداء المهاري للمراكز والمناطق المختلفة في دقة الضرب الساحق القطري من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المناطق	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدالة
١	A	مركز ٤	درجة	٦.٠٠	٢.٣٩	-٠.٦٩	٠.٠٩	غير دال
٢		مركز ٢	درجة	٥.٠٧	١.٨٣	-٠.٢٧	٠.٦٩	غير دال
٣	B	مركز ٤	درجة	٥.٤٧	١.١٩	-٠.٠٩	١.٥٠	غير دال
٤		مركز ٢	درجة	٥.٠٠	١.٠٧	-٠.٨١	٠.٤٠	غير دال
٥	C	مركز ٤	درجة	٣.٤٧	١.٤١	-٠.٠٨	٠.٧١	غير دال
٦		مركز ٢	درجة	٤.٢٧	٠.٩٦	-٠.٦٢	١.٣١	غير دال
٧	مج		درجة	٢٩.٢٧	٨.٨٥	-٠.٣٦	٠.٣٧	غير دال

ضعف الخطأ المعياري الالتواء = (١.١٦) ، ضعف الخطأ المعياري التفطح = (٢.٢٥)
يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨١ : ٠.٦٩) وهي أقل
من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٥٠ : ١.٣١)

وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول رقم (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في الأداء المهاري للمراكز والمناطق المختلفة في دقة الضرب الساحق الرأسي من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المناطق	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	A	مركز ٤	درجة	٥.٢٧	١.٤٩	١.١٣	١.٧٩	غير دال
٢		مركز ٢	درجة	٤.٨٠	٠.٨٦	٠.٣٤	٠.١١	غير دال
٣	B	مركز ٤	درجة	٤.٨٠	٠.٧٧	٠.٣٨	١.١٢	غير دال
٤		مركز ٢	درجة	٤.٦٠	٠.٩١	٠.٣١	٠.٧١	غير دال
٥	C	مركز ٤	درجة	٤.٨٠	٠.٨٦	٠.٤٣	١.٥٥	غير دال
٦		مركز ٢	درجة	٤.٦٧	٠.٩٨	٠.٢٨	٠.٦٥	غير دال
٧	مج		درجة	٢٨.٩٣	٣.٥٨	٠.٣٦	٠.٣٧	غير دال

ضعف الخطأ المعياري الالتواء = (١.١٦) ، ضعف الخطأ المعياري التفلطح = (٢.٢٥)

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٣٦ : ١.١٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠.٣٦ : ١.٧٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول رقم (٥) المعدل

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في الأداء المهاري للمراكز والمناطق المختلفة في مستوي الضرب الساحق من خارج منطقة الهجوم (out of system) في وجود حائط صد للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المناطق	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	A	مركز ٤	درجة	٦.٦٠	١.٣٥	٠.٢٦	٠.٢٨	غير دال
٢		مركز ٢	درجة	٧.٣٣	١.٦٣	٠.٤٠	٠.١٦	غير دال
٣	B	مركز ٤	درجة	٧.٢٧	٢.٣١	٠.٥٩	٠.٩٦	غير دال
٤		مركز ٢	درجة	٨.٠٧	٢.٥٢	٠.٢٤	٠.٥٩	غير دال
٥	C	مركز ٤	درجة	٦.٢٠	٢.٧٠	٠.٦٩	٠.٠٣	غير دال
٦		مركز ٢	درجة	٧.٨٧	٢.٠٨	٠.٣٦	١.٢٧	غير دال
٧	مج		درجة	٤٣.٣٣	٧.٦٧	٤.٠٤	٠.٦٠	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = (١.١٦) ، ضعف الخطأ المعياري التفلطح = (٢.٢٥)

**" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لحي لاعبي الكرة الطائرة "**
د/ طارق محمد عبد الله

يتضح من نتائج جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١.١٢ : ٠.٦٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٢٧ : ٠.٦٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

ثالثاً- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

عدد (٢٠) كرة طائرة قانونية - ملعب كرة طائرة مقسم لمناطق ملحق رقم (١) - كاميرا ديجيتال لتصوير الاختبارات - منضدة - دائرتان وشبكة - حبل طويل وحامل بارتفاع الشبكة لربط الحبل - أربعة مراتب مصارعة - شريط لاصق ملون - (٥) كرات تنس - (١٠) حبال وثب - كرة طبية وزن اكجم، جهاز

(رستاميتير) لقياس الطول لأفراد العينة قيد البحث ، ميزان طبي رقمي لقياس الوزن، ساعة

إيقاف.

رابعاً: الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

بهدف التعرف علي مدى استخدام مدربي الدوري الممتاز (أ) ، (ب) في الكرة الطائرة لتدريبات (out of system) في البرنامج التدريبي للموسم الرياضي وذلك يوم ٥ / ٥ / ٢٠١٦ م ، مرفق رقم (٢).

جدول رقم (٦)

التعرف علي آراء المدربين حول مدى احتواء البرنامج التدريبي علي تدريبات اللعب الانتقالي (

out of system) و تدريبات (system)

م	عدد المدربين	استخدام تدريبات out of system	استخدام تدريبات system	عدد المدربين بالدوري الممتاز (ب)	عدد المدربين بالدوري الممتاز (أ)	%
١	١٥	لم يستخدم	استخدم	١٠	٥	٨٩ %
٢	٢	استخدم	استخدم	١	١	١١ %
المجموع	١٧	٢	١٧	١١	٦	١٠٠ %

نلاحظ من الجدول رقم (٦) ان حوالي (٨٩%) تقريبا من مدربي الفرق الدوري الممتاز (ا) ، (ب) الكرة الطائرة لم يشمل البرنامج التدريبي للموسم الرياضي علي تدريبات (out of system) واستخدموا فقط تدريبات (system)، ونلاحظ أيضا هناك (١١)% تقريبا من المدربين استخدموا تدريبات (system ، out of system) في البرنامج التدريبي ، مما يدل علي الاغفال الواضح لمدربين للتدريبات (out of system) في البرنامج التدريبي بالرغم من اهميتها .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

هدفها التعرف اكثر المناطق التي يتم الاعداد منها (out of system) واكثر مراكز الملعب التي يتم الضرب الساحق من الاعداد (out of system) في الكرة الطائرة وذلك يوم ١٠ / ٥ / ٢٠١٦م، مرفق رقم (٣)

و جدول رقم (٧) يوضح ذلك:

جدول رقم (٧)

تحديد النسبة المئوية لأكثر مناطق الاعداد ومراكز الضرب الساحق من خارج منطقة الهجوم (out of system) في الكرة الطائرة تكرارا في الكرة الطائرة

م	المباريات	مناطق الاعداد من خارج منطقة الهجوم (بالعدد)				مراكز الضرب من الاعداد من خارج منطقة الهجوم (بالعدد)			
		A	B	C	D	مركز ٤	مركز ٢	مركز ٣	خلفي
	المجموع	٥٤	٥٨	٣٣	٤	٧٦	٦٦	١	٦
	%	٣٦.٢٤	٣٨.٩	٢٢.١٥	٢.٧	٥١.٠١	٤٤.٣٠	٠.٧	٤.٠٢
	المجموع الكلي(بالعدد)	١٤٩				١٤٩			

نلاحظ من الجدول رقم (٧) لاختيار اكثر مناطق الاعداد من اللعب الانتقالي (out of system) خلال عدد من مباريات الدوري الممتاز (ب) (٤) مباريات و(٢) مباراة للدوري الممتاز (ا) في الكرة الطائرة في الموسم الرياضي ٢٠١٥م ، نلاحظ ان هناك أربعة مناطق يحدث منها الاعداد وهي المنطقة (B) توجد في يمين المنطقة الدفاعية ومساحتها (٣م × ٤.٥٠م) بنسبة مئوية (٣٨.٩%) تليها المنطقة (A) توجد في يسار المنطقة الدفاعية ومساحتها (٣م × ٤.٥٠م) بنسبة مئوية (٣٦.٢٤%) ، تليها المنطقة (C) تقع خلف المنطقة (B & A) في الجزء الاخير من المنطقة الدفاعية ومساحتها (٣م × ٩م) بنسبة مئوية (٢٢.١٥%) ، وملحق (١) يبين ذلك ، واستبعاد المنطقة (D) والتي تقع علي امتداد المنطقة الامامية من الخارج ، لان الباحث ارتضي اختيار المنطقة بحد ادني نسبة مئوية (٢٠%) ، و يتضح أيضا من الجدول رقم (٧) أن اكثر المراكز التي يتم منها الضرب في اللعب الانتقالي (out of system) جاء مركز (٤) الاكثر استخداما بنسبة مئوية (٥١%) تقريبا ويليها مركز (٢) بنسبة مئوية (٤٤%) واستبعاد مركز (٣) والخلفي لان الباحث ارتضي اختيار المركز بحد ادني نسبة مئوية (٢٠%) ، ويؤيد ذلك دراسة شيماء محمد عبدالهادي رقم (٧) أن أكثر مراكز الضرب استخداما في مباريات الكرة الطائرة هو مركز (٤) ، واقلهم استخداما هو مركز (٣) .

خامسا- الاختبارات المستخدمة في البحث من اعداد الباحث هي كالتالي :

قام الباحث من خلال البحث المرجعي والدراسات السابقة لإيجاد اختبارات لقياس المتغيرات التي تناسب اجراءات البحث لم يجدها في حدود علم الباحث ، مما دفع الباحث لبناء اختبارات مهارية وتم عرضها علي الخبراء مرفق رقم (١) وتم الاضافة والحذف والمناقشة للتوصل الي الاختبارات التالية في صورتها النهائية التي وافق عليها الخبراء بنسبة ١٠٠ % :

١- الاختبار الاول لقياس مستوي اداء دقة الاعداد في الكرة الطائرة من خارج منطقة الهجوم (out of system). مرفق رقم (١)

٢ - الاختبار الثاني والثالث لقياس مستوي اداء دقة الضرب الساحق القطري والرأسي المعدل من خارج منطقة الهجوم (out of system) مرفق رقم (١).

٣- الاختبار الرابع لقياس مستوي اداء الضرب الساحق مع وجود حائط صد من خارج منطقة الهجوم (out of system) مرفق رقم (١)

- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة:
أولا: الصدق :

استخدم الباحث لقياس صدق الاختبارات المهارية طريقة صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من مجموعتين من لاعبي الكرة الطائرة ، المجموعة الاولى المميزة وعددهم (٦) من ضمن مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية لاعبي الدوري الممتاز (ج) وخارج عينة البحث الاساسية والمجموعة الاخرى عددهم (٦) غير مميزة من ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة من خارج عينة البحث من مركز شباب الخارجة (بتاريخ ١٤ / ٥ / ٢٠١٦ م) وتم مقارنه متوسطات النتائج في الاختبارات قيد البحث والتعرف على دلالة هذه الفروق.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في مستوى اداء دقة الاعداد من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٢)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٨.٥٤	١.٠٥	٢.٠٠	١.٨٨	٤.٤٧	مركز ٤	A
دال	٩.٩٧	١.٤٣	٢.٤٠	٠.٩٩	٥.١٣	مركز ٢	
دال	١٠.١٠	١.٣٥	٢.٤٠	١.٤٦	٤.٤٧	مركز ٤	B
دال	٨.٩٣	١.٤٨	١.٨٠	١.٥٤	٤.٦٧	مركز ٢	
دال	١١.٨٢	١.٤١	٢.٠٠	١.٥٤	٤.٦٧	مركز ٤	C
دال	٩.٨٨	١.٣٢	١.٨٠	١.٢٥	٣.٤٧	مركز ٢	
دال	٢٣.٢٥	٣.٦٠	١٢.٤	٥.٥٣	٢٦.٨٧	مج	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

ينتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة و غير المميزة في اداء دقة الاعداد للعينة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٥٤ : ٢٣.٢٥)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجلها.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة و الغير مميزة في مستوى اداء دقة الضرب الساحق القطري من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٢)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٨.٠١	١.٣٤	٢.٣٠	٢.٣٩	٦.٠٠	مركز ٤	A
دال	١٢.٧٢	١.٣٥	٢.٦٠	١.٨٣	٥.٠٧	مركز ٢	
دال	٤.٤٨	١.٥٧	٢.٣٠	١.١٩	٥.٤٧	مركز ٤	B
دال	٨.٣٧	١.٠٨	١.٥٠	١.٠٧	٥.٠٠	مركز ٢	
دال	١٠.٥٩	١.٢٠	١.٩٠	١.٤١	٣.٤٧	مركز ٤	C
دال	٦.٤٤	١.٦٦	٢.١٠	٠.٩٦	٤.٢٧	مركز ٢	
دال	١٨.٦٤	٣.٥٩	١٢.٧	٨.٨٥	٢٩.٢٧	مج	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

**" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لحي لاعبي الكرة الطائرة "**
د/ طارق محمد عبد الله

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في أداء دقة الضرب الساحق القطري للعينة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٤٨ : ١٨.٦٤)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجلها.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة و الغير مميزة في مستوى اداء دقة الضرب الساحق
الرأسي من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٢)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	١١.٦٤	٠.٩٢	١.٨٠	١.٤٩	٤.٢٧	مركز ٤	A
دال	١٤.٠٣	١.٠٧	٢.٤٠	٠.٨٦	٥.٨٠	مركز ٢	
دال	١١.٤٢	١.٤٨	٢.٢٠	٠.٧٧	٤.٨٠	مركز ٤	B
دال	١١.٨٠	١.٧٩	١.٩٠	٠.٩١	٤.٦٠	مركز ٢	
دال	١٠.١٩	١.٤٨	٢.٢٠	٠.٨٦	٤.٦٧	مركز ٤	C
دال	٨.٧٣	١.٣٤	٢.٣٠	٠.٩٨	٤.٨٠	مركز ٢	
دال	٢٤.١٥	٣.٦١	١٢.٨	٣.٥٨	٢٨.٩٣	مج	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 2.23$

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في أداء دقة الضرب الساحق الرأسي للعينة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٧٣ : ٢٤.١٥)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجلها.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة و الغير مميزة في مستوى أداء الضرب الساحق من خارج منطقة الهجوم (out of system) في وجود حائط الصد للعينة قيد البحث (ن=١٢)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٧.٠٦	٢.٦٣	٣.٧٠	١.٣٥	٦.٦٠	مركز ٤	A
دال	٩.٣٥	٠.٩٧	٣.٦٠	١.٦٣	٧.٣٣	مركز ٢	
دال	٨.٥٦	١.٤٨	٣.٢٠	٢.٣١	٧.٢٧	مركز ٤	B
دال	١٣.٥٠	١.٥٢	٤.٩٠	٢.٥٢	٨.٠٧	مركز ٢	
دال	٩.٩٩	١.٧١	٢.٦٠	٢.٧٠	٦.٢٠	مركز ٤	C
دال	١٠.٨٠	١.١٠	٣.١٠	٢.٠٨	٧.٨٧	مركز ٢	
دال	٢٧.٦٦	٢.٣٣	٢١.١	٧.٦٧	٤٣.٣٣	مج	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ٢.٢٣

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى أداء الضرب الساحق للعينة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٠٦ : ٢٧.٦٦)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجلها.
ثبات الاختبارات :

استخدم الباحث لحساب ثبات الاختبارات المهارية قيد الدراسة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد (١٠) ايام على عينه استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (بتاريخ ١٥ / ٥ / ٢٠١٦ م) - (٢٥ / ٥ / ٢٠١٦ م) ، ولحساب ثبات الاختبارات يتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لكل اختبار والتعرف على معامل الارتباط بين التطبيقين :

**" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة "**
د/ طارق محمد عبد الله

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى اداء دقة الاعداد من خارج منطقة الهجوم
(out of system) للعينة قيد البحث (ن=٦)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠.٨٨	١.٧٥	٤.٦٧	١.٨٨	٤.٤٧	مركز ٤	A
دال	٠.٩٤	١.٤٧	٥.١٧	٠.٩٩	٥.١٣	مركز ٢	
دال	٠.٩٩	٢.٣٤	٤.٥٠	١.٤٦	٤.٤٧	مركز ٤	B
دال	٠.٨٨	١.١٧	٤.٨٣	١.٥٤	٤.٦٧	مركز ٢	
دال	٠.٨٥	٠.٧٥	٤.٥٠	١.٥٤	٤.٦٧	مركز ٤	C
دال	٠.٩٧	١.٥٢	٤.٣٠	١.٢٥	٣.٤٧	مركز ٢	
دال	٠.٩٣	٢.٨٨	٢٧.٩٧	٥.٥٣	٢٦.٨٧	مج ١	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١

يتضح من الجدول السابق رقم (١٢) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في دقة الاعداد من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث مما يدل على ثبات اختبار دقة الاعداد ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى اداء دقة الضرب الساحق القطري من خارج
منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث (ن=٦)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠.٩٥	١.٥٢	٦.٥٠	٢.٣٩	٦.٠٠	مركز ٤	A
دال	٠.٩١	١.٢١	٥.٦٧	١.٨٣	٥.٠٧	مركز ٢	
دال	٠.٨٦	٢.٥٩	٥.٥٠	١.١٩	٥.٤٧	مركز ٤	B
دال	٠.٩٦	٢.٥٨	٥.٣٣	١.٠٧	٥.٠٠	مركز ٢	
دال	٠.٩٥	٣.٠١	٣.٣٣	١.٤١	٣.٤٧	مركز ٤	C
دال	٠.٩٤	١.٩٠	٤.٠٠	٠.٩٦	٤.٢٧	مركز ٢	
دال	٠.٩٢	٧.٢٠	٣٠.٣٣	٨.٨٥	٢٩.٢٧	مج	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الضرب الساحق القطري من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعيينة قيد البحث مما يدل على ثبات اختبار الضرب الساحق القطري ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩٥) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوي اداء الضرب الساحق الرأسي من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعيينة قيد البحث (ن=٦)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠.٨٩	١.٠٥	٤.٥٠	١.٤٩	٤.٢٧	مركز ٤	A
دال	٠.٩٧	١.٨٦	٥.٦٧	٠.٨٦	٥.٨٠	مركز ٢	
دال	٠.٨٥	٠.٧٥	٤.٨٣	٠.٧٧	٤.٨٠	مركز ٤	B
دال	٠.٨٣	١.٢٦	٤.٠٠	٠.٩١	٤.٦٠	مركز ٢	
دال	٠.٩٨	١.٣٨	٤.٥٠	٠.٨٦	٤.٦٧	مركز ٤	C
دال	٠.٨٨	١.١٧	٤.١٧	٠.٩٨	٤.٨٠	مركز ٢	
دال	٠.٩٤	٣.١٤	٢٧.٦٧	٣.٥٨	٢٨.٩٣	مج	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١

يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الضرب الساحق الرأسي من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعيينة قيد البحث مما يدل على ثبات اختبار الضرب الساحق الرأسي ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٨) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

**" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لحي لاعبي الكرة الطائرة "**
د/ طارق محمد عبد الله

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى أداء الضرب الساحق من خارج
منطقة الهجوم (out of system) في وجود حائط الصد للعينة قيد البحث (ن=٦)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠.٩٩	١.٠٥	٦.٥٠	١.٣٥	٦.٦٠	مركز ٤	A
دال	٠.٨٨	١.٨٦	٧.٦٧	١.٦٣	٧.٣٣	مركز ٢	
دال	٠.٩٥	٠.٧٥	٧.٨٣	٢.٣١	٧.٢٧	مركز ٤	B
دال	٠.٨٣	١.٢٦	٨.٠٠	٢.٥٢	٨.٠٧	مركز ٢	
دال	٠.٨٦	١.٣٨	٦.٥٠	٢.٧٠	٦.٢٠	مركز ٤	C
دال	٠.٩٧	١.١٧	٧.١٧	٢.٠٨	٧.٨٧	مركز ٢	
دال	٠.٨٦	٣.١٤	٤٣.٦٧	٧.٦٧	٤٣.٣٣	مج	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١

يتضح من الجدول السابق رقم (١٥) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مستوى أداء الضرب الساحق من خارج منطقة الهجوم (out of system) للعينة قيد البحث مما يدل على ثبات اختبار مستوى أداء الضرب الساحق ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

سادساً: محتوى البرنامج التدريبي :

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية رقم (٣) يوم ٢٦ / ٥ / ٢٠١٦ م ، مرفق رقم (٤) و جدول رقم (١٦) بهدف التعرف على آراء الخبراء وعددهم (١٠) خبراء في مجال تدريب الكرة الطائرة حول محاور مكونات البرنامج المقترح والنسبة المئوية لكل محور كما يلي : عدد اسابيع البرنامج - عدد الوحدات الاسبوعية - النسب المئوية للمكونات الأساسية للبرنامج - نسبة اللعب الانتقالي من خارج منطقة الهجوم وداخل منطقة الهجوم في الجانب المهاري والخطي و تدريبات البرنامج المقترح اللعب الانتقالي (out of system) ، مع الاستعانة ببعض الدراسات والمراجع في هذا الصدد مثل دراسة طارق محمد عبدالله رقم (٨).

جدول رقم (١٦)

آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج ثلاثة شهور (١٢ أسبوع).	١٠	%١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٥) وحدات.	٩	% ٩٠
٣	زمن الوحدة التدريبية (٩٠ - ١٥٠) دقيقة.	١٠	% ١٠٠
٤	دورة الحمل الأسبوعية (٢ : ١).	٩	% ٩٠
٥	طريقة التدريب المستخدمة (الفتري)	١٠	% ١٠٠
٦	نسبة الإعداد البدني %٣٥.	٩	% ٩٠
٧	نسبة الإعداد المهارى الكلية % ٤٠.	٩	% ٩٠
٨	نسبة الاعداد المهارى (system) %٦٠	١٠	%١٠٠
٩	نسبة الاعداد المهارى (out of system) % ٤٠	١٠	%١٠٠
١٠	نسبة الإعداد الخططي الكلية % ٢٥.	٩	% ٩٠
١١	نسبة الاعداد الخططي (system) %٦٠	٩	%٩٠
١٢	نسبة الاعداد الخططي (out of system) % ٤٠	٩	%٩٠
١٣	تدريبات البرنامج المقترح للعب الانتقالي (out of system)	١٠	%١٠٠

نلاحظ من الجدول السابق رقم (١٦) والهادف الي تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور ومحتوي تدريبات البرنامج التدريبي النوعي المقترح ، ولقد ارتضى الباحث اختيار المحور بحد أدني نسبة ٩٠%، وبالتالي توصل الباحث الي الأسس التالية لوضع البرنامج التدريبي النوعي المقترح:

- ١- دورة الحمل الأسبوعية المستخدمة هي (٢ : ١) .
- ٢- مدة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوع، بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً.
- ٣- زمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٩٠ و ١٥٠) دقيقة.
- ٤- الأحمال المستخدمة في البرنامج الحمل المتوسط والعالي والأقصى.
- ٥- تم استخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض والمرتفع الشدة.
- ٦- التدريبات المهاريه (الاعداد والضرب الساحق القطري والرأسي) الخاصة باللعب الانتقالي من (خارج منطقة الهجوم out of system) . مرفق رقم (٦)
- ٧ - المواقف الخططيه الخاصة باللعب الانتقالي من (خارج منطقة الهجوم out of system) . مرفق رقم (٦)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حسب درجات الحمل ودورات الحمل المستخدمة
داخل البرنامج التدريبي وهي كالآتي :

١ - الحمل المتوسط : بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط (٥) أسابيع موزعه كالآتي : (الأسبوع
الأول والرابع والسابع والعاشر والثاني عشر) وبذلك أصبح زمن الحمل المتوسط داخل
البرنامج التدريبي = ٤٥٠ (زمن الاسبوع) × ٥ (عدد الاسبوع) = ٢٢٥٠ دقيقة.

٢- الحمل العالي: بلغ عدد أسابيع الحمل العالي (٤) أسابيع موزعه كالآتي : الأسبوع الثاني والثالث
والخامس، والحادي عشر وبذلك أصبح زمن الحمل العالي داخل البرنامج التدريبي = ٦٠٠ × ٤ =
٢٤٠٠ دقيقة.

٣ - الحمل الأقصى : بلغ عدد أسابيع الحمل اقصى ٣ أسابيع موزعه كالآتي : الأسبوع السادس
والثامن والتاسع ، وبذلك اصبح زمن الحمل الاقصى داخل البرنامج التدريبي = ٧٥٠ × ٣ =
٢٢٥٠ دقيقة.

١- مجموع الزمن الكلي للبرنامج = ٢٢٥٠ + ٢٤٠٠ + ٢٢٥٠ = ٦٩٠٠ دقيقة.

٢- تم تحليل المراجع والابحاث العلمية للتعرف على نسبة اللعب الانتقالي (out of
system و system) خلال المباريات ليتم مراعاة ذلك في البرنامج التدريبي المقترح
(٨ : ٢٩).

جدول (١٧)

التوزيع الزمني لكل من نسبة الاعداد البدني والمهاري والخططي داخل البرنامج التدريبي

الاعداد	النسبة	الإجمالي بالدقائق
البدني	$\frac{٦٩٠٠ \times \%٣٥}{١٠٠}$	٢٤١٥ ق
المهاري	$\frac{٦٩٠٠ \times \%٤٠}{١٠٠}$	٢٧٦٠ ق
الخططي	$\frac{٦٩٠٠ \times \%٢٥}{١٠٠}$	١٧٢٥ ق
الزمن الكلي للبرنامج		٦٩٠٠ ق

جدول (١٨)
الاطار العام للبرنامج التدريبي

المجموع	فترة الاعداد												المرحلة		
	قبل منافسات			الاعداد الخاص				الاعداد العام							
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسابيع		
٣				*	*		*							اقصى	درجات الحمل
٤		*						*		*	*		عالي		
٥	*		*			*		*				*	متوسط		
٦٠ وحدة	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	عدد الوحدات في الاسبوع	
	٩٠	١٢٠	٩٠	١٥٠	١٥٠	٩٠	١٥٠	١٢٠	٩٠	١٢٠	١٢٠	٩٠	زمن الوحدة		
٦٩٠٠ ق	٤٥٠	٦٠٠	٤٥٠	٧٥٠	٧٥٠	٤٥٠	٧٥٠	٦٠٠	٤٥٠	٦٠٠	٦٠٠	٤٥٠	الزمن الكلي للاسبوع		
	%١٧	%١٧	%١٥	%٢٠	%٢٦	%٢٧	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	الاعداد البدني		
٢٤١٥ ق	٧٦.٥	١٠.٢	٦٧.٥	١٥٠	١٨٠	١٢١.٥	٢٦٢.٥	٢٤٠	٢٢٥	٣٦٠	٣٦٠	٢٧٠	٢٤١٥ ق		
	% ٢٩	% ٣٣	% ٣٣	%٤٠	%٥٥	% ٤٩	%٥٠	%٥٠	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٣٥	نسبة المهاري %		
٢٧٦٠ ق	١٣٠.٥	١٩٨	١٤٨.٥	٣٠٠	٤١٢.٥	٢٢٠.٥	٣٧٥	٣٠٠	١٥٧.٥	١٨٠	١٨٠	١٥٧.٥	زمن المهاري الكلي ٢٧٦٠ (ق)		
	%٥	%٥	%١٠	% ١٠	%٢٢	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%١٥	%٢٠	%٢٠	نسبة (out of system) %٤٠		
١١١٧.٥ ق	٢٢.٥	٣٠	٤٥	٧٥	١٦٥	٩٠	١٥٠	١٥٠	٩٠	٩٠	١٢٠	٩٠	الزمن ١١١٧.٥ (ق)		
	%٢٤	%٢٨	%٢٣	%٣٠	%٣٣	%٢٩	%٣٠	%٣٠	%١٥	%١٥	%١٠	%١٥	نسبة system %٦٠		
١٦٧٢ ق	١٠.٨	١٦٨	١٠٣.٥	٢٢٥	٢٤٧	١٣٠.٥	٢٢٥	١٨٠	٦٧.٥	٩٠	٦٠	٦٧.٥	الزمن ١٦٧٢ (ق)		
	%٥	%١٥	%٢٠	%١٠	%٧	%١٠	%١٠	%٥	%١٠	%٧	%٧	%٥	نسبة (out of system) %٤٠		
٦٩٠ ق	٢٢.٥	٩٠	٩٠	٧٥	٥٢.٥	٤٥	٧٥	٣٠	٦٧.٥	٦٠	٦٠	٢٢.٥	الزمن ٦٩٠ ق		
	%٤٩	%٣٥	%٣٢	%٣٠	%١٤	% ١٤	%٥	%٥	نسبة system %٦٠		
١٠٠٣٥ ق	٢٢٠.٥	٢١٠	١٤٤	٢٢٥	١٠٥	٦٣	٣٧.٥	٣٠	الزمن ١٠٠٣٥ (ق)		
٦٩٠٠ ق	١٥٠٠ ق			٢٧٠٠ ق				٢٧٠٠ ق					إجمالي الزمن الكلي للفترة		

التوزيع الزمني للوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي النوعي المقترح والوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج : مرفق رقم (٥ ، ٧)

تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

تم تنفيذ البرنامج المقترح على النحو التالي: تم استخدام التدريبات المهارية والخطية للأعداد من خارج منطقة الهجوم للضرب الساحق القطري أو الرأسي من المنطقة الأمامية باتجاهات وزوايا مختلفة ومتنوعة لزيادة فاعلية اللاعبين في الاعداد والضرب الساحق مرفق رقم (٦) .

الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

حرصا الباحث على سلامة الإجراءات الإدارية والفنية قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج، حيث قام الباحث باختيار عدد (٨) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة يوم ١ / ٦ / ٢٠١٦م، حيث تم تطبيق أسبوع تدريبي اشتمل على عدد (٥) وحدات تدريبية بهدف التعرف على عدة نقاط أهمها :

- ١- التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة في القياس .
- ٢- التعرف على متوسط عدد الوحدات التي يمكن للاعبين تنفيذها خلال البرنامج التدريبي.
- ٣- تقنين تدريبات المهارية للأعداد والضرب الساحق من خارج وداخل منطقة الهجوم داخل الوحدة التدريبية .
- ٤- التأكد من مناسبة التدريبات المهارية مع مستوى اللاعبين وكذلك الفترات الزمنية المحددة داخل الوحدات التدريبية .
- ٥- متوسط نبض اللاعبين اثناء تنفيذ التدريبات بالشدات العالية .
- ٦- التأكد من محتوى البرنامج التدريبي من حيث تقنين وحداته والأزمنة المخصصة لأجزاء الوحدة، والتكرارات لكل تدريب من التدريبات .

إجراءات تطبيق البرنامج:

تم اجراء القياسات المهارية للاعبين عينه البحث الاساسية بالترتيب التالي:

أ- القياسات القبليه:

تم اجراء القياسات القبليه المهارية لعينه البحث الاساسية يوم ٧ / ٦ / ٢٠١٦م.

ب- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج ابتداء من يوم ٩ / ٦ / ٢٠١٦ م .

ج- القياسات البعديه:

تم اجراء القياسات البعديه يوم ١٠ / ١٢ / ٢٠١٦ م من خلال نفس الإجراءات التي تمت في

القياس القبلي .

جدول رقم (١٩)

التوزيع الزمني لإجراءات البحث

م	إجراءات البحث	الهدف	الفترة الزمنية
١	الموافقات الادارية	لتطبيق البحث علي عينة البحث الاساسية وعينة الدراسات الاستطلاعية	٢٠١٦/٥/١
٢	الدراسة الاستطلاعية الاولى	مدي استخدام مدربي الكرة الطائرة لتدريبات out of system في البرنامج الزمني للموسم الرياضي	٢٠١٦ / ٥ / ٥ م
٣	الدراسة الاستطلاعية الثانية	هدفها التعرف اكثر المناطق التي يتم الاعداد منها ، واكثر مراكز الملعب التي يتم الضرب الساحق من الاعداد (out of) system	٢٠١٦ / ٥ / ١٠ م
٤	المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	التعرف علي صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث	من ٢٠١٦ / ٥ / ١٤ م - ٢٠١٦ / ٥ / ٢٥ م
٥	الدراسة الاستطلاعية الثالثة	التعرف علي اراء الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي	٢٠١٦ / ٥ / ٢٦ م
٦	الدراسة الاستطلاعية الرابعة	تجربة البرنامج المقترح علي عينة مماثلة لعينة البحث	٢٠١٦ / ٦ / ١ م
٧	القياس القبلي	تحديد مستوي العينة في متغيرات البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح	٢٠١٦ / ٦ / ٧ م
٨	تطبيق البرنامج	تنفيذ وحدات البرنامج	٢٠١٦ / ٦ / ٩ م
٩	القياس البعدي	تحديد مستوي العينة في متغيرات البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي	٢٠١٦ / ٩ / ١٠ م

-المعالجات الإحصائية :-

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام التحليل الإحصائي الآتي:

- ١-المتوسط الحسابي . ٢-الانحراف المعياري . ٣ - الالتواء . ٤ -النسبة المئوية .
- ٥ - التفلطح . ٦ - معامل الارتباط لبيرسون . ٧ - نسب التحسن . ٨ - اختبارات .

**" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة "**
د/ طارق محمد عبد الله

عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

ولتحقيق الفرض الاول :

١- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) على مستوى أداء دقة الاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث-.

جدول رقم (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء دقة الاعداد باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٥)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	م
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	١٦.٠١	١٢٨.٣٦	١.٩٧	١٠.٢٠	١.٨٨	٤.٤٧	مركز ٤	A
دال	١٥.٧٨	١٢٠.٧٨	١.٧٦	١١.٣٣	٠.٩٩	٥.١٣	مركز ٢	
دال	٢٢.١٥	١٢٩.٨٥	١.٧٥	١٠.٢٧	١.٤٦	٤.٤٧	مركز ٤	B
دال	١٦.٦٤	١٢٢.٨٦	١.٩٢	١٠.٤٠	١.٥٤	٤.٦٧	مركز ٢	
دال	١٩.٤٤	١١٨.٥٧	١.٠٥	١٠.٦٧	١.٥٤	٤.٦٧	مركز ٤	C
دال	١٦.٥٠	١١٥.٣٨	١.٤٩	١٠.٠٧	١.٢٥	٣.٤٧	مركز ٢	
دال	٤٣.١٢	١٣٤.٢٤	٤.٧٠	٦٢.٩٣	٥.٥٣	٢٦.٨٧	مج	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء دقة الاعداد قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٥.٧٨ : ٤٣.١٢)، ونسب تحسن تراوحت ما بين (١١٥.٣٨% : ١٢٩.٨٥%).

ويتضح ايضا من نتائج جدول رقم (٢٠) ارتفاع نسب التحسن في مستوي دقة الاعداد في متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي للعينة قيد البحث وهذا يرجعه الباحث أولا الي أن مهارة الاعداد عموما مرتبطة أكثر بالمعد المتخصص للفريق وهذا هو فكر معظم مدربي الكرة الطائرة في التدريب علي هذه المهارة ويظهر ذلك واضحا من النتائج المتدنية للقياس القبلي للعينة فيثبت وبكل وضوح مستوي العينة في هذه المهارة المهمة ويدل أيضا علي الاغفال الواضح من المدربين في التدريب الفردي والجماعي علي هذه المهارة الاساسية الهامة في الكرة الطائرة ، وارتفاع نتائج القياس البعدي للعينة قيد البحث يثبت ايضا نجاح البرنامج التدريبي النوعي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) والذي اعتمد فيه الباحث علي تدريب جميع اللاعبين

ضاربين ومعدّين وليسي المعدّين فقط كما هو راسخ عند جميع المدربين ، علي الاعداد من مناطق مختلفة للملعب الكرة الطائرة وبالتالي الي زوايا اعداد و ارتفاعات للكرة مختلفة مما جعل هذه التكرارات الكثيرة لهذا الاداء والمواقف كأداء مشابه أصعب وأكثر من مواقف المباراة ، وبالتالي يتكيف اللاعب في زيادة فاعليته في الاعداد للعدد القليل من هذه المواقف والتي يتعرض لها اللاعب خلال المباراة والتي تؤدي الي الحصول أو اهدار الكثير من النقاط السهلة خلال المباريات الرسمية ، ويرجع الباحث ايضا نسب التحسن الكبيرة الي أن اللاعبين يفتقدون لمثل هذه التدريبات في اللعب الانتقالي (out of system) الفردية المهارية و الجماعية الخطئية والتي تحدث كثيرا خلال المباريات ، وهذا ما وفرة البرنامج التدريبي النوعي المقترح بتدريبات تم اعطائها بصورة موجه نحو هدف معين وهو الوصول باللاعبين جميعا الي اعلي دقة من الاعداد في المواقف المختلفة للاعبين عندما يهتز الاستقبال والدفاع عن الملعب فينتج عن ذلك الكثير من مواقف اللعب الانتقالي (out of system) ، فتم التدريب علي هذه المواقف وبالتركيز ، ويرى الباحث في ان مهارة الاعداد من المهارات الاساسية المهمة التي يجب علي جميع اللاعبين التدريب عليها واتقانها، لان الضرب الساحق الجيد لا يتم الا في وجود أعداد جيد للكرة الثانية للضارب في المراكز المختلفة في ملعب الكرة الطائرة. (٨ : ٢)

ونلاحظ أيضا في الجدول رقم (٢٠) اختلاف نسب التحسن في دقة الاعداد من اعلي بناء علي منطقة الاعداد فلقد تفوقت المنطقة (B) علي المنطقة (A) في دقة الاعداد الي مركز (٤) ، ومركز (٢) وتفوقت أيضا المنطقة (B) ، (A) علي المنطقة (C) ويرجع الباحث ذلك لان المنطقة (C) تعتبر من اصعب زوايا الاعداد في ملعب الكرة الطائرة (C) وهذا يتفق مع شمت ٢٠٠٠م في ان يجب علي المدربين تدريب اللاعبين بعدد كبير من التكرارات وذلك حتي يحدث التحسن المطلوب (١٩ : ٢٠٦).

ولتحقيق الفرض الثاني :

٢ - يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) علي مستوى أداء دقة الضرب الساحق القطري لدى لاعبي الكرة الطائرة - العينة قيد البحث - .

" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لحي لاعبي الكرة الطائرة " د/ طارق محمد عبد الله

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء دقة الضرب الساحق
القطري باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
A	مركز ٤	٦.٠٠	٢.٣٩	١٢.٠٧	١.٦٢	١٠١.١١	١٠.٤٤	دال
	مركز ٢	٥.٠٧	١.٨٣	١٠.٩٣	١.٦٧	١١٥.٧٩	١٣.٨٤	دال
B	مركز ٤	٥.٤٧	١.١٩	١١.٠٧	١.٤٤	١٠٢.٤٤	١٤.٤٤	دال
	مركز ٢	٥.٠٠	١.٠٧	١١.٤٠	١.٤٠	١٢٨.٠٠	٢٣.٤٨	دال
C	مركز ٤	٣.٤٧	١.٤١	١٠.٢٧	١.٩٤	١٩٦.١٥	١٣.٨٨	دال
	مركز ٢	٤.٢٧	٠.٩٦	٩.٩٣	١.٦٧	١٣٢.٨١	١٩.٧٢	دال
	مج	٢٩.٢٧	٤.٨٥	٦٥.٦٧	٤.٠٦	١٢٤.٣٧	٢٨.٧٩	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء دقة الضرب الساحق القطري قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠.٤٤ : ٢٨.٧٩)، ونسب تحسن تراوحت ما بين (١٠١.١١% : ١٩٦.١٥%).

ويتضح أيضا من نتائج الجدول رقم (٢١) انخفاض متوسط القياس القبلي بصورة كبيرة للعينة قيد البحث ويدل ذلك على هبوط مستوى اللاعبين في هذه المهارة الهجومية الهامة في الكرة الطائرة والتي تعتبر المنتج النهائي لأي فريق في الحصول أو اهدار النقاط وبتالي الفوز في المباريات فيعرفنا ذلك الي عدم الاهتمام الواضح من قبل معظم المدربين بتدريبات اللعب الانتقالي سواء علي مستوى الدفاع او الاستقبال وتركيز معظم المدربين علي اللعب الانتقالي كما هو واضح من الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث رقم (٣)، ويتضح ايضا من نتائج الجدول رقم (٢١) الارتفاع الكبير في نسب التحسن في متوسط القياس البعدي لنسبة وصلت (١٩٦%) تقريبا للضرب الساحق القطري للعينة قيد البحث فيدل علي تحقيق البرنامج التدريبي المقترح للهدف الذي وضع من آجلة وذلك باستخدام شدات مناسبة لمستوي العينة ، وتنوع التدريبات الانتقالية من خارج منطقة الهجوم من الاعداد المناطق المختلفة للملعب للضاربيين بزوايا ضرب صعب جدا كأداء مشابه لما يحدث في المباريات ، ونلاحظ أيضا في نفس الجدول رقم (٢١) تفوق المنطقة (C) علي المنطقة (A)، (B) في دقة الضرب الساحق القطري في نسب التحسن من الضرب من مركز (٤) ، ومركز (٢) ويرجع

الباحث ذلك الي انخفاض مستوي العينة بدرجة كبيرة في متوسط القياس القبلي للمنطقة (C) اكثر من المنطقة (A) ، (B) نتيجة الاهمال الكبير من قبل المدربين في وضع تدريبات للضرب الساحق من الاعداد من خارج منطقة الهجوم بزوايا صعبة سواء للضرب من مركز (٤) أو مركز (٢) ، ونجاح البرنامج التدريبي في وضع مجموعة من الوحدات التدريبية لتنمية الضرب الساحق القطري من مركز (٤) أو مركز (٢) من الاعداد من المناطق المختلفة في الملعب بزوايا اعداد صعبة للاعب الضارب لتنمية مستواه في التعامل مع مثل هذه المواقف في المباريات ، عن طريق التدريبات الفردية بدون حائط صد ثم مع وجود حائط صد ثم التدريبات الفريقيه المهاريه الخطيطة كداء مشابه لما يحدث في المباريات (١٦ : ٧٢) (٤ : ١١٧) .

ولتحقيق الفرض الثالث :

٣- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) علي مستوى أداء دقة الضرب الساحق الرأسي لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث -

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء دقة الضرب الساحق الرأسي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) للعينة قيد البحث (ن=١٥)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	م
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	١٣.٦٣	١٤٤.٤٤	١.١٨	١١.٦٠	١.٤٩	٤.٢٧	مركز ٤	A
دال	١٣.٣٢	١٢٠.٢٥	٢.١٥	١١.٧٣	٠.٨٦	٥.٨٠	مركز ٢	
دال	٢٧.٥٠	١٧١.٠١	١.٣٦	١٢.٤٧	٠.٧٧	٤.٨٠	مركز ٤	B
دال	٣٠.٧٦	١٥٠.٠٠	١.٢٥	١٢.٠٠	٠.٩١	٤.٦٠	مركز ٢	
دال	٢١.٨٢	١٥٠.٠٠	٠.٨٣	١١.٦٧	٠.٨٦	٤.٦٧	مركز ٤	C
دال	١٩.٨٩	١٤١.٦٧	١.٤٥	١١.٦٠	٠.٩٨	٤.٨٠	مركز ٢	
دال	٤١.٧٦	١٤٥.٦٢	٤.١١	٧١.٠٧	٣.٥٨	٢٨.٩٣	مج	

يتضح من نتائج جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء دقة الضرب الساحق الرأسي قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٣.٣٢ : ٤١.٧٦)، وبنسب تحسن تراوحت ما بين (١٢٠.٢٥% : ١٧١.٠١%) .

**" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة "**
د/ طارق محمد عبد الله

نلاحظ من الجدول السابق رقم (٢٢) ارتفاع نسب التحسن للضاربين في من مركز (٤) في دقة الضرب الساحق الراسي حيث وصلت النسبة (١٧١ %) تقريبا علي الضرب من مركز (٢) بدرجة كبيرة حيث وصلت (١٢٠ - ١٥٠ %) تقريبا ، ويرجع الباحث ذلك الي ان الضرب الراسي من كرة معدة للضاربين من المناطق الثلاث قيد البحث وبزوايا وارتفاعات للكرة المعدة صعبة تجعل هناك صعوبة للضاربين وخاصة الذين يستخدمون الذراع الايمن في توجيه الكرة المعدة راسيا في الملعب وكل العينة يستخدمون هذه الذراع، بالرغم من نجاح البرنامج التدريبي النوعي المقترح في الوصول لهذه النسب العالية في التحسن من القياس القبلي الي القياس البعدي . (١٥ : ٣٦)
ولتحقيق الفرض الرابع :

٤- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) علي مستوى أداء الضرب الساحق مع وجود حائط صد لدى لاعبي الكرة الطائرة - للعينة قيد البحث - .

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الضرب الساحق مع وجود حائط صد باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) للعينة قيد البحث

(ن=١٥)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
A	مركز ٤	٦.٦٠	١.٣٥	١٤.٢٧	٢.١٥	١١٦.١٦	١٥.٥١	دال
	مركز ٢	٧.٣٣	١.٦٣	١٣.٤٠	١.٥٥	٨٢.٧٣	١٠.٩١	دال
B	مركز ٤	٧.٢٧	٢.٣١	١٤.٦٠	١.٨٦	١٠٠.٩٢	٩.٧٣	دال
	مركز ٢	٨.٠٧	٢.٥٢	١٣.٨٠	٢.١٣	٧١.٠٧	١٠.٨٨	دال
C	مركز ٤	٦.٢٠	٢.٧٠	١٥.٨٠	٢.٢٦	١٥٤.٨٤	١٠.٥٠	دال
	مركز ٢	٧.٨٧	٢.٠٨	١٥.٨٧	٢.٥٤	١٠١.٦٩	١٦.٠٠	دال
	مج	٤٣.٣٣	٧.٦٧	٨٧.٧٣	٧.٠٨	١٠٢.٤٦	٣٧.٣٠	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الضرب الساحق في وجود حائط الصد للعينة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٧٣ : ٣٧.٣٠)، وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٧١.٠٧% : ١٥٤.٨٤%) ، ويعزو الباحث التفوق في متوسط القياس

البعدي علي متوسط القياس القبلي في مستوى اداء الضرب الساحق في وجود حائط الصد الي ان البرنامج التدريبي جعل التدريب علي اللعب الانتقالي من خارج منطقة الهجوم اسلوب اداء للفريق ، من اعداد للكرة من جميع اللاعبين وضرب من هذه الكرات المختلفة غالبا عن الكرة المعدة من معد الفريق المتخصص فحدث تكيف من العينة في التعامل مع هذه الكرات الصعبة مختلفة الاتجاهات والارتفاعات ، وكذلك ساعدة تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) للبرنامج النوعي المقترح الي تدريب اللاعبين علي توجيه الكرة للضاربيين سواء قطريا أو راسيا بدون حائط صد بعدد كبير من الوحدات التدريبية المتنوعة والموجه خلال مدة البرنامج باحتوائها علي الكثير من التدريبات المتخصصة في اللعب الانتقالي من خارج منطقة الهجوم كمواقف تدريبية نوعية مشابه لما يحدث في المباريات كل ذلك ادي ، الي تطوير جميع اللاعبين في التحكم في قوة الكرة المضروبة مع التوجيه المتقن خلال حائط الصد القوي حيث أن قوة و توجيه الكرة أهم عنصرين لنجاح الضربة الساحقة ، ويؤيد ذلك أن تدريب الفريق بالانتقال من مواقف التدريب إلي مواقف مشابهه بالمباراة أفضل للاعبين في تحقيق التكيف والثبات المهاري بنسبة كبيرة خلال المنافسة وخاصة عند المواقف الصعبة خلال المباريات ، حيث أن هذه التدريبات تعمل على التطور المهاري لهذا النشاط وبالتالي تحسن أداء الفرد للنواحي المهارية والخططية للنشاط الممارس(٩: ١٢٧) (٥ : ٣٣٣).

ونلاحظ أيضا تفوق الضاربيين من مركز (٤) في نسب التحسن حيث تراوحت ما بين (١٥٤ - ١٠٠%) علي نسب التحسن الضرب من مركز (٢) حيث تراوحت ما بين (١٠١ - ٧١ %) وتعتبر نسب التحسن هذه أقل نسب تحسن في البرنامج التدريبي النوعي المقترح للضرب الساحق القطري جدول رقم (٢١) حيث وصلت نسب التحسن فيها (١٩٦ %) تقريبا ونسب التحسن في الضرب الساحق الراسي جدول رقم (٢٢) حوالي (١٧١ %) تقريبا في عدم وجود حائط صد ، ويعزي الباحث ذلك الي وجود حائط الصد للضاربيين والذي يتحدد علي أساسه الدفاع في الخط الخلفي و الخوف الضاربيين من حائط الصد و دفاع الفريق الخلفي ادي الي ضعف تأثير الضرب الساحق لجميع اللاعبين . (١١: ١٣٧)

- الاستنتاجات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:

- ١ - وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء دقة الاعداد باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) لصالح متوسط القياس البعدي للعينة قيد البحث.

- ٢ - وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء
دقة الضرب الساحق القطري باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) لصالح
متوسط القياس البعدي للعيينة قيد البحث.
- ٣ - وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء
دقة الضرب الساحق الراسي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of system) لصالح
متوسط القياس البعدي للعيينة قيد البحث.
- ٤ - وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء
الضرب الساحق في وجود حائط الصد باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (out of)
system لصالح متوسط القياس البعدي للعيينة قيد البحث.

- التوصيات:

- اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات
وفى إطار حدود البحث يوصى الباحث بما يلي:
- ١ - يوصي الباحث المدربين عند وضع البرنامج التدريبي مراعاة النسب المئوية لحدوث اللعب
الانتقالي(system و out of system) في الجزء المهاري و الخططي لما لها من تأثير
كبير في رفع مستوى الضرب الساحق القطري والراسي ورفع مستوى دقة الاعداد .
- ٢ - يوصي الباحث بوضع برامج تدريبية مشابهة للبحث الحالي علي الكرة الطائرة الشاطئية
والمعاقين وعلي لاعبي المستويات المختلفة في البنات والسيدات والناشئين لما له من تأثير
كبير علي رفع مستوى الاعداد والضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- ٣ - يوصي الباحث الاتحاد المصري للكرة الطائرة الاستفادة من نتائج هذا البحث والابحاث
المشابه علي نشرها علي مواقع التواصل الاجتماعي والخاصة بالاتحاد وعمل النشرات
والمقابلات والدورات الدورية المنتظمة للاطلاع مدربي الكرة الطائرة بمصر علي كل ما هو
جديد في البحث العلمي المرتبط بالكرة الطائرة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد عامر : برنامج تدريبي مقترح لتحسين مهارة الصد والضرب لطوال القامة المبتدئين في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٥ م .
- ٢- احمد محمد عبد الله : تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤ م .
- ٣- أحمد كسرى عبد النبي ، حمدى عبد المنعم أحمد : دراسة تحليلية لمهاتري الإعداد والضرب الساحق وأثرهما على نتائج المباريات ، مجلة بحوث كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، المجلد الأول والثاني ، جامعة حلوان ١٩٨٥ م .
- ٤- الين وديع فرج :الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، ط١ ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠١١ م .
- ٥- زكي محمد حسن : الكرة الطائرة (الاستراتيجيات والخطوط الإرشادية الحديثة لإعداد وتدريب اللاعبين ، ط١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
- ٦- سعد الشربيني الشربيني : علاقة بعض القدرات الحس حركية بتوجيه الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، مجلة علوم الرياضة ، ٢٠٠٤ م .
- ٧- شيماء السيد عبدالهادي : تنوع الاداءات الخطئية لمعدات الكرة الطائرة للمستويات العالية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٥ م .
- ٨- طارق محمد عبدالله : "فاعلية الضرب الهجومي و الإعداد وعلاقتها بكلا من اللعب الانتقالي من خارج منطقة الهجوم و نتائج المباريات في الكرة الطائرة" ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٦ م .
- ٩- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط٢، منشأة المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥ م .
- ١٠- علي محمود ابوعلي : دراسة تحليلية لمهارة الاعداد للهجوم وعلاقتها بنتائج المباريات في الكرة الطائرة للرجال في دورة الالعاب الاولمبية ٢٠١٢م ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٦ م .
- ١١- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل قانون، ط١، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م .

**" تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء
الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة "**
د / طارق محمد عبد الله

- ١٢ - عويس علي الجبالي : التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، دار G.M.S ، ط٢ ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٣ - قاسم حسن حسين : دراسة تحليلية لفاعلية التشكيلات الهجومية فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م
- ١٤ - محمد سلامة يونس : برنامج تدريبي لتحسين القوة العضلية للطرف العلوي للاعبين الضاربين في الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٠م.
- ١٥ - محمد لطفي السيد : فنيات الاداء الخططي في الكرة الطائرة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١١ م .
- ١٦ - محمود متولي بنداري : دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بإحراز النقاط للاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢ م.
- ١٧ - مروان عبدالمجيد : الموسوعة العلمية بالكرة الطائرة، ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م.
- ١٨ - مها صبري حسن : بعض القياسات الجسمانية وعلاقتها بمهارة صد الضرب الساحق في الكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة ، العدد الاول، ٢٠٠٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 19 Schmidt ,A : Motor Learning and Performance ,Second
- Richard Craig A . Education ,Human Kinetics 2000.
- Wrisherg

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي نوعى باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة

د/ طارق محمد عبد الله

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) على مستوى أداء الضرب الساحق والاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعه تجريبية واحدة يعتمد على المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي. وتم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية لعدد (١٥) لاعب من لاعبي مركز شباب الخارجة (بالوادي الجديد) بدوري الممتاز (ج) في الكرة الطائرة، وتم اختيار (٦) لاعبين من مجتمع البحث لعمل الدراسات الاستطلاعية وتطبيق وايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث - وخارج عينة البحث الاساسية، وعدد (٦) ناشئين تحت (١٧) سنة من خارج عينة البحث لتطبيق صدق الاختبارات قيد البحث. وبلغت مدة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوع، بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً. وكان من اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء دقة الاعداد ودقة الضرب الساحق القطري ودقة الضرب الساحق الراسي ومستوى أداء الضرب الساحق في وجود حائط الصد باستخدام تدريبات اللعب الانتقالي (Out of system) لصالح متوسط القياس البعدي للعينة قيد البحث.

Abstract

The effect of a qualitative training program using the Out of System exercises on the level of overwhelming performance and preparation for volleyball players

Dr. Tariq Muhammad Abdullah

Lecturer, Department of Athletic Training
and Movement Science

Faculty of Physical Education, Assiut University

The research aims to identify the effect of the proposed training program using the Out of System training exercises on the level of overwhelming hitting and preparing performance of volleyball players. The researcher used the experimental method with an experimental design for one experimental group based on a comparison between the pre and post measurements. The basic sample of the research was chosen intentionally for 15 players from the Kharga Youth Center (New Valley) in the Premier League (C) in volleyball, and (6) players from the research community were chosen to conduct exploratory studies and apply and find scientific treatments for the tests under discussion - And outside the basic research sample, and the number (6) young people under (17) years from outside the research sample to apply the validity of the tests under investigation. The duration of the proposed training program reached (12) weeks, at (5) training units per week. The most important results were the presence of statistically significant differences between the mean levels of the pre and post measurements in the level of performance of the accuracy of the numbers and the accuracy of the diagonal crushing and the accuracy of the vertical crushing and the level of the crushing performance in the presence of the blocking wall using the out of system training in favor of the average post-system measurement of the sample search.