

تأثير استخدام برامج تدريبية متنوعة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة.

أيمن مرضي عبد الباري

قسم الألعاب – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات- جمهورية مصر العربية.

المقدمة وأهمية البحث

تشكل التدريبات حجر الأساس للارتقاء بمستوي الناشئين والذي بدوره يسهم بدرجة كبيرة في مستوي الأداء الحركي مما يتأسس عليه الوصول للمستويات الرياضية العالية ، فلعبة الكرة الطائرة تخضع للكثير من المواقف الحركية المختلفة والمتغيرة في المباريات حيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بدرجة من درجات الصعوبة في الأداء ، لذا فإن حركات اللاعب خلال المباراة ليست متكررة فقد يكون اللاعب مسؤولاً بمفرده أو مع زملائه عند تسجيل نقطة لفريقه في ملعب الفريق المنافس ، وهذا يتطلب من اللاعب أداء تحركات دقيقة وهادفة مرتبطة بنوع النشاط، مما يستوجب توافر قدر من القدرات التوافقية والجوانب المهارية والخطية بكفاءة لإنهاء مواقف اللعب بنجاح. (٢٠:١)

وأكد علماء التربية الرياضية حديثاً على أهمية القدرات التوافقية كأحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى كما تسهم في الوصول لأعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانيات الفرد الجسمانية، ففري أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بمستوي أفضل عن غيرهم يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية واللياقة المهارية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل تتعداه بأداء المهارات المركبة والمتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكتيكية والتكتيكية. (١٣٦:٢)

فالقدرات التوافقية الحركية هي من أهم المتطلبات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة لما تتطلبه هذه الرياضة من توافق في عمل الذراعين والرجلين والعينين مع التركيز علي توجيه الكرة والسرعة في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية (١٦٩:٧)

ويشير طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤م) إلي أن التدريب النوعي (Specific Training) أحد أنواع التدريبات التي تغطي ذلك الجانب من القوة التي لها صفة الخصوصية (Specificity) في الأداء المهاري وتمرنات هذا النوع من التدريبات هي أقصي درجات التخصص لتنمية القوة العضلية الموجهة كما ونوعاً وتوقيتاً ، بمعنى تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري ، كما تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي لهذا الأداء. (٥: ٢١٠)

وقد لاحظت من خلال تدريبي لفريق تحت ١٤ سنة بنات بنادي الإنتاج الحربي بجانب ملاحظة الفرق الأخرى داخل تلك المرحلة أتضح لي وجود ضعف في مستوي الأداء المهاري للاعبين ، وعند الرجوع للخبراء والمرامح العلمية المتخصصة تبين للباحث أن القدرات التوافقية تعد من أنسب الوسائل لرفع المستوي المهاري للاعبين في هذه المرحلة السنية حيث أن ارتفاع مستوي القدرات التوافقية يعمل علي تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية والوصول إلي آلية الأداء فضلاً عن الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوي من الصعوبة للأداء ، وسوف يتم استخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة للمسار الحركي للمهارة والتي تشابه حركاتها تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها في تلك الحركات والتي تؤدي أثناء المسابقة وذلك لرفع مستوي الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم ثلاث برامج تدريبية للتعرف علي أثرها في تنمية الأداء المهاري (بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة).

حيث يكون البرنامج الأول باستخدام القدرات التوافقية ، يكون البرنامج الثاني باستخدام التدريبات النوعية ، يكون البرنامج الثالث بطريقة الدمج بين القدرات التوافقية والتدريبات النوعية ، والتعرف على أثرهما على:-

١. التعرف علي تأثير استخدام كل من الثلاث برامج علي تنمية المستوي المهاري لعينة البحث.
٢. التعرف علي تأثير استخدام كل من الثلاث برامج علي تقويم حاله الجهاز العصبي المركزي لعينة البحث.

تساؤلات البحث:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي – البعدي) لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث المجموعة التجريبية الأولى (المجموعة التوافقية) ، المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الدمج) ، المجموعة التجريبية الثالثة (المجموعة النوعية) في مستوي الأداء المهاري.

٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي – البعدي) لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث المجموعة التجريبية الأولى (المجموعة التوافقية) ، المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الدمج) ، المجموعة التجريبية الثالثة (المجموعة النوعية) في اختبار تقويم حاله الجهاز العصبي.

- المصطلحات المستخدمة:

١. القدرات التوافقية:- Coordinative abilities

"هي شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية ، وتنبثق هذه القدرات من مطلبها الأداء الرياضي وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية". (٧:١٧١)

٢. التدريبات النوعية:- Specific Training

"تعني ذلك النوع من التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة". (٤:٨)

ثانياً: الدراسات السابقة:

١. دراسة جولبي Golby ، هوب Hope 1999 م (٩) بعنوان " تأثير طرق التدريب السوفيتي المستخدم للتدريبات النوعية وطرق التدريب الغربي علي اكتساب مهارات الجمباز " استهدفت الدراسة التعرف على أثر طرق التدريب السوفيتي والغربي علي اكتساب مهارات الجمباز ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وقد بلغ عدد العينة ١٤ لاعبة جمباز أعمارهم سبع سنوات ونصف ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن استخدام التدريبات النوعية يعمل علي تطوير القوة مما يعطي نتائج أفضل في التدريب.

٢. دراسة دعاء حسني الشلقاني ٢٠٠٧م (٤) بعنوان " الخصائص البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية للضربة الساحقة بنوعها المواجه وبال دوران "، استهدفت الدراسة التعرف علي أهم الخصائص والفروق البيوميكانيكية التي تحكم أداء مهارة الضربة بنوعها المواجه وبال دوران ، وضع مجموعة من التدريبات النوعية للضربة الساحقة بنوعها المواجه وبال دوران ، واستخدم المنهج الوصفي ، وقد بلغ عدد العينة لاعب من المنتخب القومي ، وأسفرت نتائج الدراسة تحديد أهم العضلات العاملة علي المفاصل في ضوء الخصائص الكينماتيكية والتحليل التشريحي للعضلات.

٣. دراسة خالد رمضان محمد شاهين ، سوزان بدران محمد سليمان ٢٠٠٩م (٣) بعنوان " فاعلية برنامج مقترح للقدرات التوافقية وعلاقتها بالمستوي المهاري لدي لاعبات الكرة الطائرة تحت ١٤ سنة"، استهدفت الدراسة بناء بعض الاختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة ، وضع برنامج لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمة لطبيعة هذه الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لفرق بنات نادي الصيد الرياضي حيث بلغ قوامها (٢٠) لاعبه ، وأسفرت نتائج الدراسة إلي أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعض القدرات التوافقية وبعض مهارات الكرة الطائرة.

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

ثانياً : مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي لاعبات الكرة الطائرة بالمدرسة الرياضية بشبين الكوم بمحافظة المنوفية ، وبلغ قوام مجتمع البحث (١٠٠) لاعبة ، وقد اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية نظراً لكونها المدرسة الرياضية الوحيدة بمحافظة المنوفية.

ثالثاً : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على (٣٠) لاعبة من مجتمع البحث يمثلون لاعبات الصف الثالث الإعدادي والصف الأول الثانوي للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤م، تم توزيعهم بالطريقة العشوائية علي ثلاث مجموعات (مجموعة للتدريبات النوعية ، مجموعة لتدريبات القدرات التوافقية ، مجموعة دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية) تشتمل كل مجموعة على (١٠) لاعبات ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠) لاعبة (١٠) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، (١٠) لاعبات من مركز شباب الحي البحري وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي " ن = ٣٠.

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	مقاييس التوزيع	
		المتوسط	الوسيط	المنوال		الالتواء	التفطح
السن	السنة	١٣.٥٣	١٤.٠٠	١٤.٠٠	٠.٥١	٠.١٤	٢.١٣
الطول	السنتمتر	١٦٠.٩٠	١٦٠.٥٠	١٥٥.٠٠	٥.٨٣	٠.٠٤	١.٥٩
الوزن	الكيلو جرام	٥٨.٩٣	٥٩.٥٠	٥٥.٠٠	٤.٣٩	٠.٠٤	٠.٥٧
العمر التدريبي	السنة	٣.٤٣	٣.٠٠	٢.٠٠	١.١٩	٠.١٠	١.٥٢

يتضح من الجدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي " ، حيث أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لتلك المتغيرات تتحصر بين (± ٣) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	مقاييس التوزيع	
		المتوسط	الوسيط	المنوال		الالتواء	التفطح
استقبال الإرسال من دائرة (أ)	منطقة ١	١.١٢	١.٠٠	١.٠٠	٠.٦٨	٠.٠٨٦	٠.٧٦
	منطقة ٢	١.٧٤	٢.٠٠	٢.٠٠	٠.٦٢	٠.٤١	٠.٥٥
	منطقة ٣	١.٤٦	٢.٠٠	٢.٠٠	٠.٦٧	٠.٤٩	٠.٦٥
استقبال الإرسال من دائرة (ب)	منطقة ١	٢.٠٠	٢.٠٠	٢.٠٠	٠.٧٤	٠.٠٠	١.١١
	منطقة ٢	١.٥٣	١.٠٠	١.٠٠	٠.٥٨	٠.٣٥	٠.٨٣
	منطقة ٣	١.٢١	١.٠٠	١.٠٠	٠.٦٧	٠.١٢	٠.٥٦
الإرسال	درجة	٩.٨٠	١٠.٠٠	١١.٠٠	٢.١٣	٠.٧٢	٠.٣٨
التمرير من اعلي نحو الحائط	التكرار	٤١.٢٠	٤١.٥٠	٤٢.٠٠	٢.٨٣	٠.٠١	١.٠٨
التمرير من أسفل علي الحائط	التكرار	١٩.٠٠	١٥.٠٠	١٤.٠٠	٨.٣٩	٠.٩٣	٠.٦٢

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية ، حيث أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لجميع الاختبارات المهارية تتحصر بين (± ٣) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في اختبار الجهاز العصبي - التوافق العام ن = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	مقاييس التوزيع	
		المتوسط	الوسيط	المنوال		الالتواء	التفطح
اختبار الجهاز العصبي المركزي	الثانية	٤٩.٣٠	٤٧.٢١	٤٧.٥٤	٩.٥٢	٠.٠١	٠.٥٧
اختبار التوافق العام	الثانية	٢٠.٧٥	٢٠.٥٠	٢٠.٠١	٢.٤٣	٠.٠٨	٠.٧٧

يتضح من الجدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في اختبار الجهاز العصبي والتوافق العام، حيث أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لاختبار الجهاز العصبي والتوافق العام تتحصر بين (± ٣) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات

جدول (٤)

التكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغيرات " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي " ن = ٣٠

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
السن	بين المجموعات	٠.٢٧	٢	٠.١٣	٠.٥٠
	داخل المجموعات	٧.٢٠	٢٧	٠.٢٧	
	المجموع الكلي	٧.٤٧	٢٩		
الطول	بين المجموعات	٠.٨٠	٢	٠.٤٠	٠.٠١

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
	داخل المجموعات	٩٨٥.٩٠	٢٧	٣٦.٥٢	
	المجموع الكلي	٩٨٦.٧٠	٢٩		
الوزن	بين المجموعات	٦.٨٧	٢	٣.٤٣	٠.١٧
	داخل المجموعات	٥٥٣.٠٠	٢٧	٢٠.٤٨	
	المجموع الكلي	٥٥٩.٨٧	٢٩		
العمر التدريبي	بين المجموعات	٠.٤٧	٢	٠.٢٣	٠.١٥
	داخل المجموعات	٤٠.٩٠	٢٧	١.٥٢	
	المجموع الكلي	٤١.٣٧	٢٩		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٢٧) = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٤) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متغيرات " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي " لعينة البحث.

جدول (٥)

تحليل التباين بين الثلاث مجموعات في الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ١	بين المجموعات	٢.٠٧	٢	١.٠٣	٢.٣٦
	داخل المجموعات	١١.٨٠	٢٧	٠.٤٤	
	المجموع الكلي	١٣.٨٧	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ٢	بين المجموعات	٠.٤٧	٢	٠.٢٣	٠.٦٠
	داخل المجموعات	١٠.٥٠	٢٧	٠.٣٩	
	المجموع الكلي	١٠.٩٧	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ٣	بين المجموعات	٠.٨٧	٢	٠.٤٣	٠.٩٩
	داخل المجموعات	١١.٨٠	٢٧	٠.٤٤	
	المجموع الكلي	١٢.٦٧	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ١	بين المجموعات	٠.٨٠	٢	٠.٤٠	٠.٧١
	داخل المجموعات	١٥.٢٠	٢٧	٠.٥٦	
	المجموع الكلي	١٦.٠٠	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ٢	بين المجموعات	٠.٢٧	٢	٠.١٣	٠.٤٠
	داخل المجموعات	٩.١٠	٢٧	٠.٣٤	
	المجموع الكلي	٩.٣٧	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ٣	بين المجموعات	٠.٢٠	٢	٠.١٠	٠.٢٢
	داخل المجموعات	١٢.٥٠	٢٧	٠.٤٦	
	المجموع الكلي	١٢.٧٠	٢٩		
الإرسال	بين المجموعات	٢١.٦٧	٢	١٠.٨٣	١.٠٩
	داخل المجموعات	٢٦٨.٥٠	٢٧	٩.٩٤	
	المجموع الكلي	٢٩٠.١٧	٢٩		
التمرير من اعلي نحو الحائط	بين المجموعات	٩.٨٠	٢	٤.٩٠	٠.٥٩
	داخل المجموعات	٢٢٣.٠٠	٢٧	٨.٢٦	
	المجموع الكلي	٢٣٢.٨٠	٢٩		
التمرير من أسفل علي الحائط	بين المجموعات	١.٠٧	٢	٠.٥٣	٠.١٢
	داخل المجموعات	١١٥.٩٠	٢٧	٤.٢٩	
	المجموع الكلي	١١٦.٩٧	٢٩		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٢٧) = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات لعينة البحث في الاختبارات المهارية.

جدول (٦)

تحليل التباين بين الثلاث مجموعات في اختبار الجهاز العصبي - التوافق العام

قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الاختبارات
٠.١٧	١٩.٨٣	٢	٣٩.٦٦	بين المجموعات	اختبار الجهاز العصبي المركزي
	١١٥.٥٣	٢٧	٣١١٩.٤١	داخل المجموعات	
		٢٩	٣١٥٩.٠٧	المجموع الكلي	
٠.٧٠	٤.٤٨	٢	٨.٩٥	بين المجموعات	اختبار التوافق العام
	٦.٤٤	٢٧	١٧٣.٨٤	داخل المجموعات	
		٢٩	١٨٢.٧٩	المجموع الكلي	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٢٧) = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات لعينة البحث في اختبار " الجهاز العصبي - التوافق العام".

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

١. المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في لعبة الكرة الطائرة وعلم التدريب الرياضي وعلم التشريح وعلم فسيولوجيا الرياضة التي توافرت للباحث وذلك بهدف:-

- تحديد وحصر القدرات التوافقية التي تتناسب مع عينة البحث.
- تحديد وحصر الاختبارات المهارية التي تتناسب مع عينة البحث.
- تحديد وحصر اختبار الجهاز العصبي المركزي الذي يتناسب مع عينة البحث.
- تحديد وحصر محتويات البرنامج التدريبي.
- تحديد وحصر تدريبات القدرات التوافقية الخاصة المستخدمة بالبرنامج التدريبي. مرفق (٨)
- تحديد وحصر التدريبات النوعية المستخدمة بالبرنامج التدريبي. مرفق (٩)

٢. المقابلات الشخصية:

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال الكرة الطائرة وعددهم (٣) خبراء مرفق (١) وذلك لتحديد:

- القدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة. مرفق (٢)
- النسبة المئوية للقدرات التوافقية الخاصة بمهارة (التمرير من أعلى - استقبال الإرسال - الإرسال من أعلى)
- الاختبارات المهارية التي تتناسب مع طبيعة البحث. مرفق (٣)
- اختبار الجهاز العصبي الذي يتناسب مع طبيعة البحث.
- محتويات البرنامج التدريبي. مرفق (٤)

٣. الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :-

- ميزان الكتروني لقياس الوزن ،جهاز الريستاميتير لقياس الطول ، ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة قانونية ، حواجز ، حائط وطباشير.

- شريط للقياس ، تدريج منقلة على الحائط ، مراتب إسفنجية ، أقماع.

٤. استمارات البحث:

- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث:

تم إعداد استمارات لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث لتفريغها ومعالجتها إحصائياً. مرفق (٥)

٥. الاختبارات المستخدمة:

- تحديد النسبة المئوية وترتيب القدرات التوافقية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة:

جدول (٧)

آراء الخبراء حول ترتيب أهم القدرات التوافقية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة والنسبة المئوية

م	القدرات التوافقية	التكرار	النسبة المئوية
١	سرعة الاستجابة الحركية	٣	١٠٠%
٢	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٣	١٠٠%
٣	تقدير الوضع	٣	١٠٠%
٤	بذل الجهد المناسب	٣	١٠٠%
٥	الربط الحركي	٢	٦٦.٦٦%
٦	القدرة الإيقاعية	٢	٦٦.٦٦%
٧	الحفاظ على التوازن	١	٣٣.٣٣%

ويتضح من جدول (٧) أن القدرات التوافقية الخاصة يمكن ترتيبها في ضوء النسبة المئوية وفقاً لآراء الخبراء ، وقد ارتضى الباحث نسبة ٦٦.٦٦% كنسبة موافقة لآراء السادة الخبراء.

- تحديد القدرات التوافقية الخاصة ببعض مهارات الكرة الطائرة:

جدول (٨)

آراء الخبراء حول أهم القدرات التوافقية الخاصة لبعض مهارات الكرة الطائرة

م	القدرات التوافقية	التمرير من أعلى	النسبة المئوية	التمرير من أسفل	النسبة المئوية	الإرسال من أعلى	النسبة المئوية
١	تقدير الوضع	٣	١٠٠%	٣	١٠٠%	١	٣٣.٣٣%
٢	الربط الحركي	٣	١٠٠%	-	-	١	٣٣.٣٣%
٣	بذل الجهد المناسب	-	-	٢	٦٦.٦٦%	٣	١٠٠%
٤	الحفاظ على التوازن	-	-	-	-	٢	٦٦.٦٦%
٥	القدرة الإيقاعية	٢	٦٦.٦٦%	٢	٦٦.٦٦%	-	-
٦	سرعة الاستجابة الحركية	٣	١٠٠%	١	٣٣.٣٣%	-	-
٧	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٣	١٠٠%	٣	١٠٠%	-	-

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة تراوحت ما بين (صفر - ١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحث بنسبة (٦٦.٦٦%) من آراء الخبراء لاختيار القدرات التوافقية الخاصة.

(ب) الاختبارات المهارية:

جدول (٩)

آراء الخبراء حول أنسب الاختبارات المهارية للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث ن=٣

المهارة	اسم الاختبار	التكرار	النسبة المئوية	الاختبارات المختارة
التمرير من اعلي	التمرير من أعلى علي مربع مرسوم علي الحائط	١	٣٣.٣٣%	√
	التمرير من أعلى علي مربعات مرسومة علي الحائط مع التحرك الجانبي	٢	٦٦.٦٦%	

المهارة	اسم الاختبار	التكرار	النسبة المئوية	الاختبارات المختارة
	اختبار التميرير من أعلى للأمام من المنطقة الخلفية	-	-	
استقبال الإرسال	استقبال الإرسال علي حلقة داخل الملعب	١	٣٣.٣٣%	
	استقبال الإرسال من داخل دائرة	٢	٦٦.٦٦%	√
التميرير من أسفل	التميرير من أسفل علي مربع مرسوم علي الحائط	٣	١٠٠%	√
	اختبار سرعة التميرير من أسفل	-	-	
الإرسال من اعلي	اختبار الإرسال من أعلي	١	٣٣.٣٣%	
	اختبار الإرسال من أعلي ومن أسفل	-	-	
	اختبار الإرسال	٢	٦٦.٦٦%	√

يتضح من جدول (٩) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد انساب الاختبارات المهارة تراوحت ما بين (صفر % - ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث نسبة (٦٦.٦٦ %) فأكثر من أراء الخبراء لاختبار الاختبارات.

(ج) اختبار الجهاز العصبي المركزي:

جدول (١٠)

أراء الخبراء حول أنسب اختبار للجهاز العصبي المركزي للاعبات الكرة الطائرة قيد البحث ن=٣

الاختبارات المختارة	النسبة المئوية	التكرار	اسم الاختبار
	-	-	اختبار فوياتشك Voyatchk Test
√	١٠٠%	٣	اختبار ياروتسك Yarotsk Test

يتضح من جدول (١٠) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد انساب الاختبارات الجهاز العصبي تراوحت ما بين (صفر % - ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث نسبة (١٠٠ %) فأكثر من أراء الخبراء لاختبار الاختبارات.

رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

١. صدق الاختبارات المهارة:

تم حساب صدق الاختبارات المهارة عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) لاعبات ، تمثل المجموعة الأولى لاعبات نادى مدينة نصر الرياضي المشارك في بطولة منطقة القاهرة (المجموعة المميزة) وذلك يوم الاثنين ٢٠ / ١ / ٢٠١٤ م بنادي مدينة نصر الرياضي.

بينما تمثل المجموعة الثانية لاعبات مركز شباب الحي البحري المشارك في بطولة منطقة المنوفية (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم الثلاثاء ٢١ / ١ / ٢٠١٤ م باستاد شبين الكوم الرياضي ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات المهارة.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارة ن = ١ = ٢ = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
استقبال الإرسال من دائرة (أ)	درجة	٢.٧٠	٠.٤٨	١.٢٠	٠.٤٢	١.٥٠	*٩.٠٠
	درجة	٢.٧٠	٠.٤٨	١.٦٠	٠.٥٢	١.١٠	*٤.٧١
	درجة	٢.٦٠	٠.٥٢	١.٧٠	٠.٤٨	٠.٩٠	*٣.٨٦
استقبال الإرسال من دائرة (ب)	درجة	٢.٦٠	٠.٥٢	٢.٠٠	٠.٨٢	٠.٦٠	*١.٩٦
	درجة	٢.٦٠	٠.٥٢	١.١٠	٠.٣٢	١.٥٠	*٩.٠٠
	درجة	٢.٣٠	٠.٦٨	١.٣٠	٠.٦٨	١.٠٠	*٤.٧٤
الإرسال	درجة	١٤.٨٠	١.٨٧	٧.٠٠	٣.٨٠	٧.٨٠	*٥.٧٥٠
التميرير من اعلي نحو الحائط	التكرار	٢٦.٩٠	١.٣٧	٢٣.٦٠	٢.٢٢	٣.٣٠	*٣.٦٤
التميرير من اسفل علي الحائط	التكرار	٥٤.٥٠	٢.٩٢	٤١.٢٠	٢.٣٥	١٣.٣٠	*١٢.٢٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية ، حيث أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعني صدق هذه الاختبارات.

٢. صدق اختبار الجهاز العصبي والتوافق العام:

تم حساب صدق اختبار الجهاز العصبي والتوافق العام عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) لاعبات ، تمثل المجموعة الأولى لاعبات نادى مدينة نصر الرياضي المشارك في بطولة منطقة القاهرة (المجموعة المميزة) وذلك يوم الاثنين ٢٠١٤ / ١ / ٢٠ م بنادي مدينة نصر الرياضي.

بينما تمثل المجموعة الثانية لاعبات مركز شباب الحي البحري المشارك في بطولة منطقة المنوفية (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٤ / ١ / ٢١ م باستاد شبين الكوم الرياضي ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في اختبار الجهاز العصبي والتوافق العام.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار الجهاز العصبي – التوافق العام ن = ١ ن = ٢ = ١٠

اسم الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
اختبار الجهاز العصبي المركزي	الثانية	٨١.٢٨	٨١.١٩	٣١.٣٩	١٠.٩٠	٤٩.٨٨	*١٣.٥٤
اختبار التوافق العام	الثانية	١٤.٨٥	١٣.٣٤	٢٠.٩٤	٢.١٤	٦.٠٩	*٧.٨١

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار " الجهاز العصبي – التوافق العام " ، حيث أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعني صدق هذه الاختبارات.

٣. ثبات الاختبارات المهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات المهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على عينة قوامها (١٠) لاعبات من لاعبات مركز شباب الحي البحري المشارك في بطولة منطقة المنوفية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٤ / ١ / ٢٨ م باستاد شبين الكوم الرياضي، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (١٣)

معامل الثبات للاختبارات المهارية ن = ١ ن = ٢ = ١٠

الاختبارات	اسم الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
			ع	س	ع	س		
استقبال الإرسال من دائرة (أ)	منطقة ١	درجة	١.٢٠	٠.٤٢	١.٣٠	٠.٤٨	٠.١٠	*٠.٥٦
	منطقة ٢	درجة	١.٦٠	٠.٥٢	١.٥٠	٠.٥٣	٠.١٠	*٠.٤٣
	منطقة ٣	درجة	١.٧٠	٠.٤٨	١.٦٠	٠.٧٠	٠.١٠	*٠.٣٦
استقبال الإرسال من دائرة (ب)	منطقة ١	درجة	٢.٠٠	٠.٨٢	١.٨٠	٠.٧٩	٠.٢٠	*٠.٥١
	منطقة ٢	درجة	١.١٠	٠.٣٢	١.٢٠	٠.٧٩	٠.١٠	*٠.٣٧
	منطقة ٣	درجة	١.٣٠	٠.٦٨	١.١٠	٠.٧٤	٠.٢٠	*٠.٦١
الإرسال		درجة	٧.٠٠	٣.٨٠	٦.١٠	٣.٤١	٠.٩٠	*٠.٥٦
التمرير من اعلي نحو الحائط		التكرار	٤١.٢٠	٢.٣٥	٤١.٩٠	٢.٤٢	٠.٧٠	*٠.٦٩
التمرير من اسفل علي الحائط		التكرار	١٤.٠٠	٢.٩٨	١٤.٠٠	٢.٤٤	٠.٢٠	*٠.٦١

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

٤. ثبات اختبار الجهاز العصبي والتوافق العام:

تم إيجاد معامل ثبات اختبار الجهاز العصبي والتوافق العام باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test – retest) على عينة قوامها (١٠) لاعبات من لاعبات مركز شباب الحي البحري المشارك في بطولة منطقة المنوفية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء ٢٨ / ١ / ٢٠١٤م باستاد شبين الكوم الرياضي ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (١٤)

معامل الثبات لاختبارات الجهاز العصبي – التوافق العام $n = 1$ $n = 2$ $n = 10$

اسم الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
اختبار الجهاز العصبي المركزي	الثانية	٣١.٣٩	١٠.٩٠	٣١.٩٥	٧.٤٥	٠.٥٦	*٠.١٣
اختبار التوافق العام	الثانية	٢٠.٩٤	٢.١٤	٢١.١٢	٢.١٧	٠.١٨	*٠.١٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (١٤) ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار " الجهاز العصبي – التوافق العام " مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

خامساً: البرنامج التدريبي :-

١. خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي سواء للتدريبات النوعية أو لتدريبات القدرات التوافقية بجانب باقي العناصر البدنية الأخرى للعبة الكرة الطائرة من خلال:-

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

أ- تحليل الاحتياجات.

ب- تحديد القدرات التوافقية الخاصة والنسبة المئوية لكل قدرة.

ج- تحديد العضلات المستخدمة.

د- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

٢. أسس وضع البرنامج:

تم وضع البرنامج التدريبي وفقاً للأسس التالية:-

- أهمية التعرف على العضلات المستخدمة للمهارات.
- حمل التدريب ينشأ من تحليل التدريبات النوعية للاعبين خلال أجزاء الجسم (ذراعين- جذع – رجليين)
- تنمية نفس نظم الطاقة المستخدم في النشاط الرياضي.
- التقدم في البرنامج من خلال الحجم وليس الشدة.
- معرفة النسبة المئوية للقدرات التوافقية للمهارات المستخدمة.
- الاحتفاظ بالطريقة التوجيهية لأجزاء الوحدة التدريبية.
- تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة التدريبية.

- مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة.

٣. تصميم البرنامج:

في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تصميم البرامج المقترحة وفقاً للخطوات التالية:-

أ- تحديد الهدف من البرامج المقترحة:

تم تصميم ثلاث برامج تدريبية وذلك للتعرف علي تأثيرهما علي مستوى أداء بعض المهارات لعينة البحث.

ب- محتوى البرامج الثلاث:

أشتمل البرامج الثلاث على:-

- برنامج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية:-
- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وذلك لتنشيط الدورة الدموية.
- تنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- التدريبات النوعية لتنمية العضلات الأساسية المستخدمة في المهارات المختارة وعددهم (٣٠) تمريناً بجانب تطوير عناصر (القوة المميزة بالسرعة - التحمل العضلي). مرفق (٩)
- تحديد النسبة المئوية للقدرات التوافقية الخاصة للمهارات المستخدمة.
- تحديد التدريبات التوافقية وتوزيعها داخل الوحدات وقد تم اختيار (٢١٤) تمريناً لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها علي الجهاز العصبي والتوافق العام تبعاً للنسبة المئوية المحددة. مرفق (٨)

٤. تنظيم الأسلوب التدريبي:-

قام الباحث بعد قراءة للعديد من المراجع والدراسات السابقة بعمل الخطوات التالية لتنظيم البرنامج:-

أ- تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل.

ب- تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج.

ج- تحديد درجة وشدة الحمل الإسيوعية.

د- تحديد حجم التدريب الإسيوعي واليومي.

هـ- التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج.

أ - تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل:-

المرحلة الأولى : فترة الإعداد العام ومدتها ٤ أسابيع من يوم الأحد ٩ /٢ /٢٠١٤م إلى يوم الخميس ٦ /٣ /٢٠١٤م.

المرحلة الثانية : فترة الإعداد الخاص ومدتها ٥ أسابيع من يوم الأحد ٩ /٣ /٢٠١٤م إلى يوم الخميس ١٠ /٤ /٢٠١٤م.

المرحلة الثالثة : فترة الإعداد للمباريات ومدتها ٣ أسابيع من يوم الأحد ١٣ /٤ /٢٠١٤م إلى يوم الخميس ١ /٥ /٢٠١٤م.

ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:-

١. استخدم الباحث الطريقة التمرجية في تشكيل الحمل الشهري (١ - ٣) خلال دورة الحمل من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الثاني عشر وذلك لأن عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع كانت أربع وحدات ومن خلال الرجوع لأراء السادة الخبراء تم الإتفاق على أن تكون الأحمال التدريبية بعد الأسبوع الرابع تتراوح شدتها ما بين الحمل المتوسط والحمل الأقل من الأقصى. كما هو موضح بالشكل (١) تشكيل درجات الحمل الفترية للبرامج التدريبية الثلاث.

شكل (١)
تشكيل درجات الحمل الفترية

درجات الحمل	الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
الحمل الأقل من الأقصى													
الحمل المتوسط													
الحمل البسيط													

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

ج - تحديد شدة الحمل :-

حدد الباحث درجة شدة الحمل وفقاً للآتي:

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

(١) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل البسيط

شكل (٢)
تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل البسيط

درجات الحمل	الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الحمل الأقل من الأقصى							
الحمل متوسط							
الحمل بسيط							
زمن الوحدة		٩٠ق	١١٠ق	١١٠ق	٩٠ق	١١٠ق	١١٠ق

(٢) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

شكل (٣)
تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

درجات الحمل	الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الحمل الأقل من الأقصى							
الحمل متوسط							
الحمل بسيط							
زمن الوحدة		١١٠ق	١١٠ق	١٣٠ق	١٣٠ق	١١٠ق	١٣٠ق

(٣) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقل من الأقصى

شكل (٤)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقل من الأقصى

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الحمل الأقل من الأقصى						
الحمل متوسط						
الحمل بسيط						
زمن الوحدة	١٣٠ق	١٣٠ق	١١٠ق	١٣٠ق	١٣٠ق	١١٠ق

د. تحديد حجم التدريب الأسبوعي:-

قام الباحث بتحديد حجم التدريب الأسبوعي كما يلي:-

١. مجموع زمن الحمل البسيط خلال فترة الإعداد الكليّة
400 ق × ٣ أسبوع = ١٢٠٠ق.
٢. مجموع زمن الحمل المتوسط خلال فترة الإعداد الكليّة
480 ق × ٥ أسابيع = ٢٤٠٠ق.
٣. مجموع زمن الحمل الأقل من الأقصى خلال فترة الإعداد الكليّة
480 ق × ٤ أسابيع = ١٩٢٠ق.
٤. المجموع الكلي لزمن التدريب خلال فترة الإعداد الكليّة
1200ق + ٢٤٠٠ق + ١٩٢٠ق = ٥٥٢٠ق.

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

جدول (١٥)

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية خلال البرامج الثلاث

مجموعة الدمج	المجموعة النوعية	المجموعة التوافقية	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية
مجموعة الدمج	تمرنات لتهيئة جميع أجزاء الجسم	تمرنات لتهيئة جميع أجزاء الجسم	١٢	الإحماء
- الدمج بين التدريبات النوعية وتدريبات القدرات التوافقية الخاصة	- تدريبات نوعية خاصة بالمهارات فيد البحث	تدريبات لتنمية القدرات التوافقية الخاصة	٦٩	الجزء الرئيسي
تمرنات الاسترخاء والتهنئة	تمرنات الاسترخاء والتهنئة	تمرنات الاسترخاء والتهنئة	٩	الجزء الختامي

د- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :-

جدول (١٦)

تقنين محتويات التدريب للوحدة التدريبية اليومية ذات الحمل البسيط خلال البرامج التدريبية الثلاث

التدريبات النوعية	القدرات التوافقية							المحتوي
	قدرة الإيقاع	الأوضاع المتغيرة	بذل الجهد	الربط الحركي	تقدير الوضع	سرعة الاستجابة	قدرة التوازن	
٣×١٠	١٠ث	١٠ث	١٠ث	١٠ث	١٠ث	١٠ث	١٠ث	زمن الأداء
٣×٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	عدد التكرار
٣×١٥	١٥ث	١٥ث	١٥ث	١٥ث	١٥ث	١٥ث	١٥ث	الراحة بين التكرارات
٣×٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	عدد المجموعات
٣×٣٠	٣٠ث	٣٠ث	٣٠ث	٣٠ث	٣٠ث	٣٠ث	٣٠ث	الراحة بين المجموعات

التدريبات النوعية	القدرات التوافقية							المحتوي
	قدرة الإيقاع	الأوضاع المتغيرة	بذل الجهد	الربط الحركي	تقدير الوضع	سرعة الاستجابة	قدرة التوازن	
٢٣.٢٥ ق	٦.٥ ق	٦.٥ ق	٦.٥ ق	٦.٥ ق	٦.٥ ق	٦.٥ ق	٦.٥ ق	الزمن داخل الوحدة
١٤٧٠ اق	٣٩٠ ق	٤٤٤٢ ق	٤٤٤٢ ق	٤٤٤٢ ق	٤٤٤٢ ق	٤٤٤٢ ق	٤٤٤٢ ق	الزمن الكلي
	١٠ اث	١٠ اث	٢×١٠ اث	١٠ اث	٢×١٠ اث	١٠ اث	٢×١٠ اث	زمن الأداء
	٤	٤	٢×٤	٤	٢×٤	٤	٢×٤	عدد التكرار
	١٥ اث	١٥ اث	٢×١٥ اث	١٥ اث	٢×١٥ اث	١٥ اث	٢×١٥ اث	الراحة بين التكرارات
	٣	٣	٢×٣	٣	٢×٣	٥	٢×٣	عدد المجموعات
	٣٠ اث	٣٠ اث	٢×٣٠ اث	٣٠ اث	٢×٣٠ اث	٣٠ اث	٢×٣٠ اث	الراحة بين المجموعات
	٦.٥ ق	٦.٥ ق	١٣ اق	٦.٥ ق	١٣ اق	١٠.٨٣ اق	١٣ اق	الزمن داخل الوحدة
	٤٤٤٥ ق	٤٤٤٥ ق	٨٩٠ ق	٤٤٤٥ ق	٨٩٠ ق	٥٠٧ ق	٨٩٠ ق	الزمن الكلي
	١٠ اث							زمن الأداء
	٦×٨							عدد التكرار
	١٥ اث							الراحة بين التكرارات
	٦×٣							عدد المجموعات
	٣٠ اث							الراحة بين المجموعات
	٦٩ ق							الزمن داخل الوحدة
	٤٥١٢ ق							الزمن الكلي

- بالنسبة للوحدة التدريبية اليومية ذات الحمل المتوسط للبرامج التدريبية الثلاث يصبح عدد المجموعات ٤ مجموعات ، أما بالنسبة للوحدة ذات الحمل الأقل من الأقصى يصبح عدد المجموعات ٥ مجموعات.

سادساً : اختيار المساعدين:

اختار الباحث ثلاث مساعدين من زملائه بالهيئة المعاونة بالكلية، (٢) مدربين كرة طائرة بالمدرسة الرياضية وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات المهارية واختبار الجهاز العصبي ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

سابعاً : الدراسة الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأربعاء ١٥ / ١ / ٢٠١٤م إلى يوم الجمعة ١٧ / ١ / ٢٠١٤م ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على:

- ملائمة الاختبارات المهارية واختبار الجهاز العصبي لعينة البحث.

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.

- مدى صلاحية المكان لإجراء الاختبارات.

- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

وقام الباحث بتطبيق الاختبارات المختارة علي أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبات بمعاونة المساعدين وأسفرت الدراسة عن مناسبة الاختبارات لعينة البحث ، وكذلك صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من يوم الاثنين ٢٠/١/٢٠١٤م إلى يوم الثلاثاء ٢٨/١/٢٠١٤م ، بهدف التأكد من المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات قيد البحث.

٣- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجري الباحث هذه الدراسة علي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبات خلال الفترة من يوم الأربعاء ٢٩/١/٢٠١٤م إلى يوم الثلاثاء ٤/٢/٢٠١٤م ، وذلك بتطبيق بعض وحدات البرامج التدريبية بهدف تحديد:

- الصعوبات التي قد يجدها الباحث عند تطبيق البرامج المقترحة علي عينة البحث.
- مناسبة محتوى البرامج التدريبية لعينة البحث.

ثامناً : خطوات تطبيق البحث:

١. القياسات القبليّة: قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعات البحث التجريبية وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) وإجراء القياس القبلي للمتغيرات المهارية ومتغيرات الجهاز العصبي والتوافق العام يوم الخميس ٦/٢/٢٠١٤م.
٢. تنفيذ التجربة الأساسية: قام الباحث بتطبيق البرامج التدريبية الثلاث من يوم الأحد ٩/٢/٢٠١٤م إلى يوم الخميس ١/٥/٢٠١٤م ، وكانت مدة البرامج التدريبية (١٢) أسبوع.
٣. القياس البعدي: بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث للمتغيرات المهارية ومتغيرات الجهاز العصبي والتوافق العام يوم الأحد ٤/٥/٢٠١٤م وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

تاسعاً: أماكن التطبيق وإجراء القياسات:

- تم إجراء القياسات القبليّة والبعدية وتطبيق البرامج بالمدرسة الرياضية بشبين الكوم.
- تم إجراء قياسات المعاملات العلمية للمجموعة الغير مميزة بإستاد شبين الكوم ، وللمجموعة المميزة بنادي مدينة نصر الرياضي.

عاشراً: المعالجات الإحصائية:

- الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية - الانحراف المعياري - معامل الالتواء والتفطح"
- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.
- اختبار " ت. (T. test) "
- تحليل التباين في اتجاه واحد
- حساب أقل فرق معنوي. LSD
- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:-

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة القدرات التوافقية في الاختبارات المهارية ن = ١ ن = ٢ = ١٠

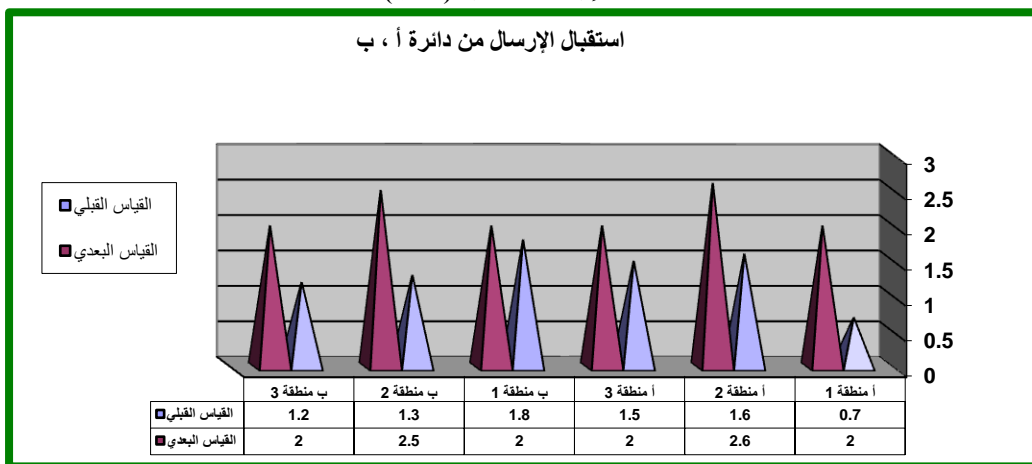
نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	
			ع	س	ع	س		
١٨٥.٧١	*٤.٩٩	١.٣٠	٠.٤٧	٢.٠٠	٠.٦٨	٠.٧٠	منطقة ١	استقبال الإرسال من دائرة (أ)
٦٢.٥٠	*٣.٠٠	١.٠٠	٠.٥٢	٢.٦٠	٠.٧٠	١.٦٠	منطقة ٢	
٣٣.٣٣	*٢.٢٦	٠.٥٠	٠.٦٧	٢.٠٠	٠.٥٣	١.٥٠	منطقة ٣	
١١.١١	*٢.٣٢	٠.٢٠	٠.٦٧	٢.٠٠	٠.٧٩	١.٨٠	منطقة ١	استقبال الإرسال من دائرة (ب)
٩٢.٣١	*٤.٨١	١.٢٠	٠.٥٣	٢.٥٠	٠.٤٨	١.٣٠	منطقة ٢	

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٦٦.٦٧	*٢.٤٥	٠.٨٠	٠.٨٢	٢.٠٠	٠.٦٣	١.٢٠	منطقة ٣
٣٢.٥٠	*٢.٩٩	٢.٦٠	٢.٣٢	١٠.٦٠	٣.٥٠	٨.٠٠	الإرسال
٥.٠٦	*١.٩٦	١.٢٠	١.٦٦	٢٤.٩٠	١.٧٧	٢٣.٧٠	التمرير من أعلى نحو الحائط
٣٣.٨١	*٤.٠٧	٤.٧٠	١.٩٦	١٨.٦٠	٢.٦٤	١٣.٩٠	التمرير من أسفل علي الحائط

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

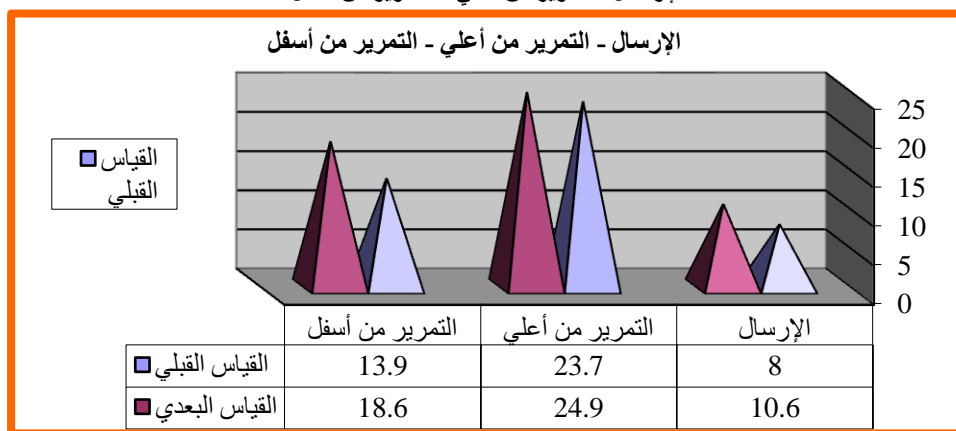
يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

شكل (٥)
استقبال الإرسال من دائرة (أ ، ب)



شكل (٦)

الإرسال - التمرير من أعلى - التمرير من أسفل



جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة القدرات التوافقية في اختبار الجهاز العصبي واختبار التوافق العام ن ١ = ٢ = ١٠

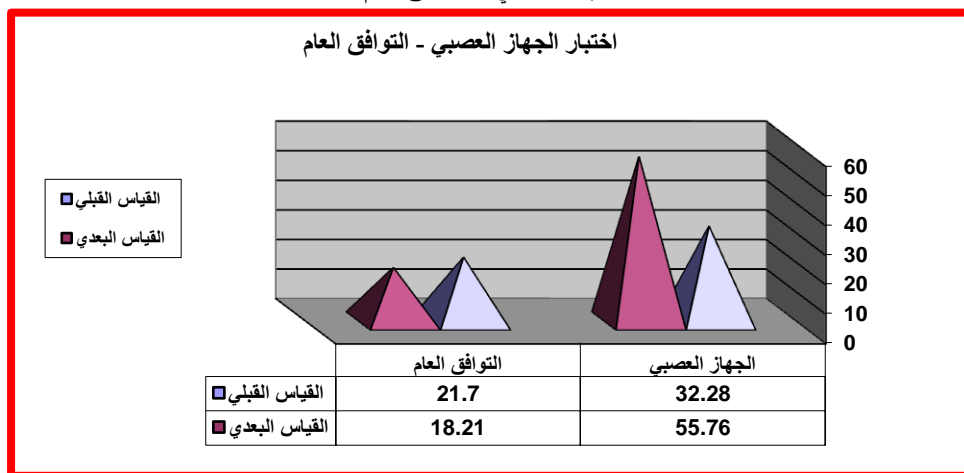
نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اسم الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٧٥.٨١	*٦.١٨	٢٤.٤٧	٨.٧٥	٥٥.٧٦	٨.٩٥	٣٢.٢٨	اختبار الجهاز العصبي المركزي
١٦.٠٨	*٣.٥٠	٣.٤٩	١.٦٤	١٨.٢١	٢.٣٣	٢١.٧٠	اختبار التوافق العام

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغيرات الجهاز العصبي والتوافق العام حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

شكل (٧)

الجهاز العصبي - التوافق العام



جدول (١٩)

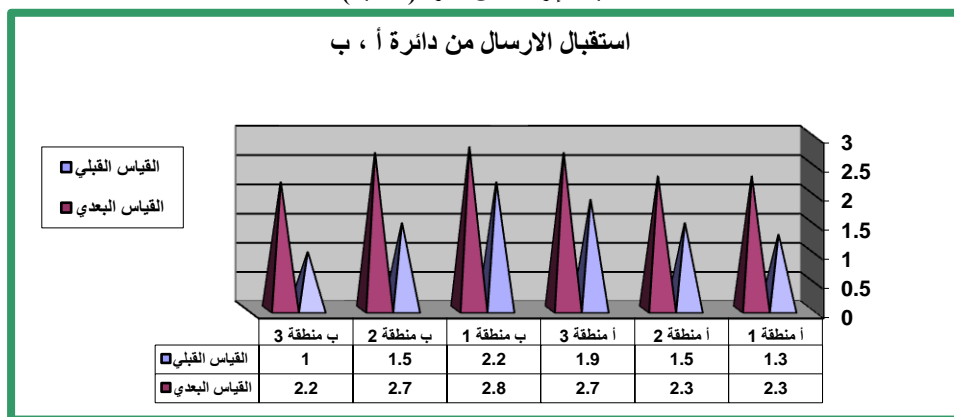
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريبات النوعية في الاختبارات المهارية ن ١ = ن ٢ = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	
			ع	س	ع	س	منطقة ١	منطقة ٢
٧٦.٩٢	*٣.٣٥	١.٠٠	٠.٦٨	٢.٣٠	٠.٦٨	١.٣٠	منطقة ١	استقبال الإرسال من دائرة (أ)
٥٣.٣٣	*٤.٠٠	٠.٨٠	٠.٤٨	٢.٣٠	٠.٥٣	١.٥٠	منطقة ٢	
٤٢.١١	*٢.٨٧	٠.٨٠	٠.٤٨	٢.٧٠	٠.٧٤	١.٩٠	منطقة ٣	
٢٧.٢٧	*٢.٠٨	٠.٦٠	٠.٤٢	٢.٨٠	٠.٦٣	٢.٢٠	منطقة ١	استقبال الإرسال من دائرة (ب)
٨٠.٠٠	*٤.١٣	١.٢٠	٠.٤٨	٢.٧٠	٠.٧١	١.٥٠	منطقة ٢	
١٢٠.٠٠	*٤.٨١	١.٢٠	٠.٦٣	٢.٢٠	٠.٤٧	١.٠٠	منطقة ٣	
١٢٥.٠٠	*٧.٧٤	٧.٥٠	٢.٢٢	١٣.٥٠	٣.٠٢	٦.٠٠	الإرسال	
٧.٩٣	*٢.٢٣	١.٨٠	٠.٨٥	٢٤.٥٠	٢.٤١	٢٢.٧٠	التمرير من أعلى نحو الحائط	
٢٤.٤٤	*٢.٥١	٣.٣٠	٢.٩٤	١٦.٨٠	٢.١٢	١٣.٥٠	التمرير من أسفل علي الحائط	

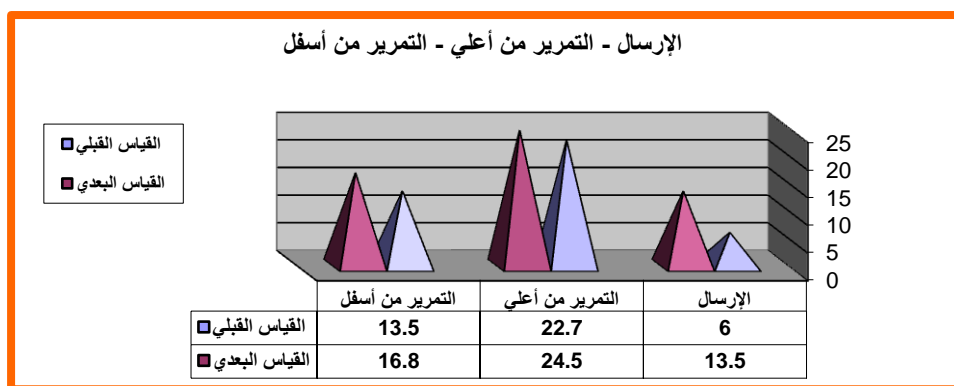
قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

شكل (٨)
استقبال الإرسال من دائرة (أ ، ب)



شكل (٩)
الإرسال - التمرير من أعلي - التمرير من أسفل



جدول (٢٠)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريبات النوعية في اختبار الجهاز العصبي واختبار التوافق العام ن ١ = ن ٢ = ١٠

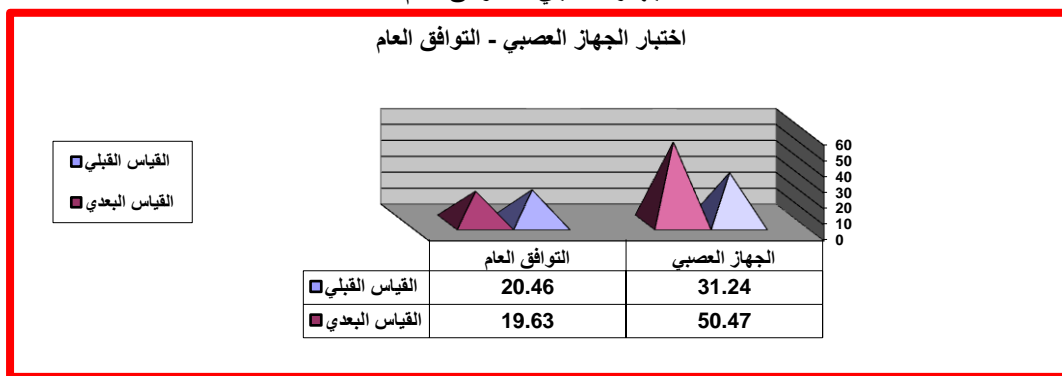
نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اسم الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٦١.٥٧	*٢.٤٢	١٩.٢٣	٢٢.٧٩	٥٠.٤٧	١٠.٦٧	٣١.٢٤	اختبار الجهاز العصبي المركزي
٤.٠٤	١.٠٧	٠.٨٨	١.١٩	١٩.٦٣	٣.١٩	٢٠.٤٦	اختبار التوافق العام

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغيرات الجهاز العصبي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)

كما يتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات التوافق العام حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) كما يتضح وجود نسبة التحسن لصالح القياس البعدي بنسبة (٤.٠٣٨%)

شكل (١٠)
الجهاز العصبي - التوافق العام



جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية في الاختبارات المهارية ن = ١ = ٢ = ١٠

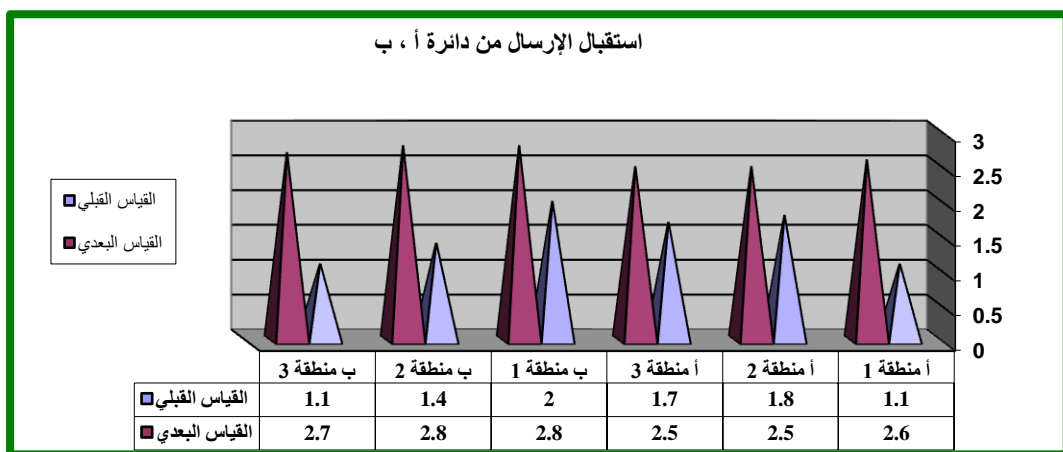
نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
١٣٦.٣٦	*٥.٩٧	١.٥٠	٠.٤١	٢.٦٠	٠.٥٢	١.١٠	منطقة ١
٣٨.٨٩	*٢.٨٤	٠.٧٠	٠.٦٧	٢.٥٠	٠.٦٤	١.٨٠	منطقة ٢
٤٧.٠٦	*٣.٢٥	٠.٨٠	٠.٥٤	٢.٥٠	٠.٧١	١.٧٠	منطقة ٣
٤٠.٠٠	*٢.٧٥	٠.٨٠	٠.٤٢	٢.٨٠	٠.٨٢	٢.٠٠	منطقة ١
١٠٠.٠٠	*٦.٠٥	١.٤٠	٠.٤٢	٢.٨٠	٠.٥١	١.٤٠	منطقة ٢
١٤٥.٤٦	*٥.٣٤	١.٦٠	٠.٤٨	٢.٧٠	٠.٨٩	١.١٠	منطقة ٣
١٥٥.٧١	*٦.٨٩	١٠.٩٠	١.٦٢	١٧.٩٠	٢.٧٢	٧.٠٠	الإرسال
١٣.٧٩	*٤.٩٣	٣.٢٠	٠.٥٢	٢٦.٤٠	١.٩٩	٢٣.٢٠	التمرير من اعلي نحو الحائط
٢٥.٤٢	*٣.١٨	٦.٠٠	٥.٢٨	٢٩.٦٠	٤.٠٣	٢٣.٦٠	التمرير من أسفل علي الحائط

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

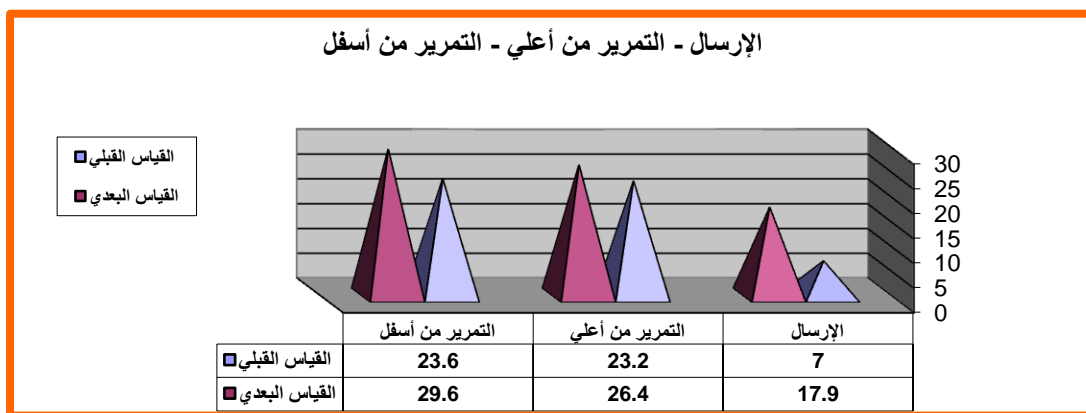
شكل (١١)

استقبال الإرسال من دائرة (أ ، ب)



شكل (١٢)

الإرسال - التمرير من أعلي - التمرير من أسفل



جدول (٢٢)

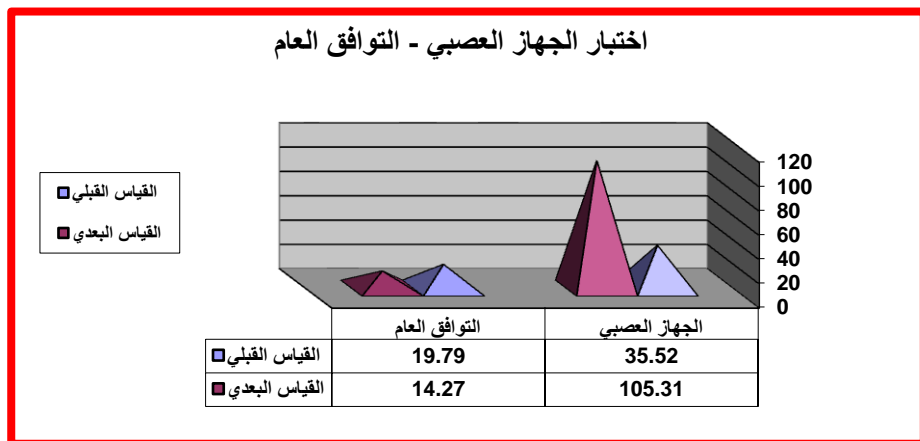
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية في اختبار الجهاز العصبي واختبار التوافق العام $n = 1$ $n = 2$ $n = 10$

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اسم الاختبارات
			ع	س	ع	س	
١٩٦.٤٨	*٣.١٢	٦٩.٧٩	٥٩.٧٢	١٠٥.٣١	١٤.٤٥	٣٥.٥٢	اختبار الجهاز العصبي المركزي
٢٧.٨٩	*٨.٩٢	٥.٥٢	١.١١	١٤.٢٧	١.٧٤	١٩.٧٩	اختبار التوافق العام

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغيرات الجهاز العصبي والتوافق العام حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

شكل (١٣)
 الجهاز العصبي - التوافق العام



جدول (٢٣)
تحليل التباين بين الثلاث مجموعات في الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ١	بين المجموعات	٣.٢٧	٢	١.٦٣	*٥.٧٣
	داخل المجموعات	٧.٧٠	٢٧	٠.٢٩	
	المجموع الكلي	١٠.٩٧	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ٢	بين المجموعات	٠.٤٧	٢	٠.٢٣	٠.٧١
	داخل المجموعات	٨.٩٠	٢٧	٠.٣٣	
	المجموع الكلي	٩.٣٧	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ٣	بين المجموعات	٢.٦٠	٢	١.٣٠	*٤.٠٨
	داخل المجموعات	٨.٦٠	٢٧	٠.٣٢	
	المجموع الكلي	١١.٢٠	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ١	بين المجموعات	٤.٢٧	٢	٢.١٣	*٨.٠٠
	داخل المجموعات	٧.٢٠	٢٧	٠.٢٧	
	المجموع الكلي	١١.٤٧	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ٢	بين المجموعات	٠.٤٧	٢	٠.٢٣	١.٠٢
	داخل المجموعات	٦.٢٠	٢٧	٠.٢٣	
	المجموع الكلي	٦.٦٧	٢٩		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ٣	بين المجموعات	٣.٤٧	٢	١.٧٣	*٤.١٨
	داخل المجموعات	١١.٢٠	٢٧	٠.٤٢	
	المجموع الكلي	١٤.٦٧	٢٩		
الإرسال	بين المجموعات	١٨٦.٢٠	٢	٩٣.١٠	*٢١.١٢
	داخل المجموعات	١١٩.٠٠	٢٧	٤.٤١	
	المجموع الكلي	٣٠٥.٢٠	٢٩		
التمرير من اعلي نحو الحائط	بين المجموعات	٢٠.٠٧	٢	١٠.٠٣	*٨.٠٢
	داخل المجموعات	٣٣.٨٠	٢٧	١.٢٥	
	المجموع الكلي	٥٣.٨٧	٢٩		
التمرير من أسفل علي الحائط	بين المجموعات	٢٤٨.٢٧	٢	١٢٤.١٣	*١٢.٩٧
	داخل المجموعات	٢٥٨.٤٠	٢٧	٩.٥٧	
	المجموع الكلي	٥٠٦.٦٧	٢٩		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٢٧) = ٣.٣٥

يتضح من الجدول (٢٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاث في متغيرات (استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ٢ - استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ٢) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاث في متغيرات (استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ١ - استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ٣ - استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ١ - استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ٢ - التمرير من اعلي نحو الحائط - التمرير من أسفل) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، ولتوضيح دلالة الفروق بين هذه القياسات سوف يقوم الباحث بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L.S.D) كما هو موضح بالجدول (٢٥) .

جدول (٢٤)

تحليل التباين بين الثلاث مجموعات في اختبارات الجهاز العصبي - التوافق العام ن=٣٠

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
اختبار الجهاز العصبي المركزي	بين المجموعات	١٦٨٧١.٠٤	٢	٨٤٣٥.٥٢	*٥.٩٤
	داخل المجموعات	٣٨٣١٧.١٢	٢٧	١٤١٩.١٥	
	المجموع الكلي	٥٥١٨٨.١٦	٢٩		
اختبار التوافق العام	بين المجموعات	١٥٩.٨٤	٢	٧٩.٩٢	*٤٤.٤٣
	داخل المجموعات	٤٨.٥٧	٢٧	١.٨٠	
	المجموع الكلي	٢٠٨.٤١	٢٩		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٢٧) = ٣.٣٥

يتضح من الجدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاث في متغيرات (الجهاز العصبي - التوافق العام) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، ولتوضيح دلالة الفروق بين هذه القياسات سوف يقوم الباحث بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L.S.D) كما هو موضح بالجدول (٢٦) .

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات في الاختبارات المهارية ن=٣٠

الاختبارات المهارية	المجموعات	المتوسط الحسابي	الفروق بين المجموعات	
			المجموعة النوعية	مجموعة الدمج
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ١	المجموعة التوافقية	٢.٠٠	٠.٣٠ -	*٠.٨٠ -
	المجموعة النوعية	٢.٣٠		٠.٥٠ -
	مجموعة الدمج	٢.٨٠		
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ٢	المجموعة التوافقية	٢.٦٠	٠.٣٠	٠.٢٠
	المجموعة النوعية	٢.٣٠		٠.١٠ -
	مجموعة الدمج	٢.٤٠		
استقبال الإرسال من دائرة (أ) في المنطقة ٣	المجموعة التوافقية	٢.٠٠	*٠.٧٠ -	٠.٥٠ -
	المجموعة النوعية	٢.٧٠		٠.٢٠
	مجموعة الدمج	٢.٥٠		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ١	المجموعة التوافقية	٢.٠٠	*٠.٨٠ -	*٠.٨٠ -
	المجموعة النوعية	٢.٨٠		٠.٠٠
	مجموعة الدمج	٢.٨٠		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ٢	المجموعة التوافقية	٢.٥٠	٠.٢٠ -	٠.٣٠ -
	المجموعة النوعية	٢.٧٠		٠.١٠ -
	مجموعة الدمج	٢.٨٠		
استقبال الإرسال من دائرة (ب) في المنطقة ٣	المجموعة التوافقية	٢.٠٠	٠.٢٠ -	*٠.٨٠ -
	المجموعة النوعية	٢.٢٠		*٠.٦٠ -
	مجموعة الدمج	٢.٨٠		
الإرسال	المجموعة التوافقية	١٠.٦٠	*٢.٩٠ -	*٦.١٠ -
	المجموعة النوعية	١٣.٥٠		*٣.٢٠ -
	مجموعة الدمج	١٦.٧٠		
التمرير من اعلي نحو الحائط	المجموعة التوافقية	٢٤.٩٠	٠.٤٠	*١.٥٠ -
	المجموعة النوعية	٢٤.٥٠		*١.٩٠ -
	مجموعة الدمج	٢٦.٤٠		
التمرير من أسفل علي الحائط	المجموعة التوافقية	١٨.٦٠	١.٨٠	*١١.٠٠ -
	المجموعة النوعية	١٦.٨٠		*١٢.٨٠ -
	مجموعة الدمج	٢٩.٦٠		

يتضح من الجدول (٢٥) ومن عرض نتائجه بياناً ما يلي فيما يتعلق بمتغير اختبار الجهاز العصبي المركزي:

- بين المجموعة التوافقية والمجموعة النوعية:

وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسط القياس القبلي والبعدي.

- بين المجموعة التوافقية ومجموعة الدمج :

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسط القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- بين المجموعة النوعية ومجموعة الدمج:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسط القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٢. اختبار التوافق العام:

- بين المجموعة التوافقية والمجموعة النوعية ومجموعة الدمج:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسط القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ثانياً : مناقشة النتائج:-

يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات مجموعات البحث والمعالجات الإحصائية مستعين في ذلك بالإطار المرجعي والدراسات السابقة على النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٧) الخاص بمجموعة القدرات التوافقية تحسن درجات القياس البعدي عن القياس القبلي ويرجع الباحث ذلك إلى أن محتوى البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث ، فكانت نتائج اختبار (استقبال الإرسال من دائرة (أ) من المنطقة ١ ، اختباري استقبال الإرسال من دائرة (أ ، ب) من المنطقة ٢) أفضل من مجموعتي البحث.

كما يرى الباحث أن تدريبات القدرات التوافقية مرتبطة بشكل مباشر بالأداء الفني للمهارات الحركية تؤثر فيه وتتأثر به ، وبذلك يمكن القول أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب ، الأمر الذي يعكس مدى أهمية القدرات التوافقية ، حيث يتوقف أداء المهارة الحركية على قدرة اللاعب في تغيير وضع جسمه بما يتطلبه الأداء من حيث الشكل والتركيب والربط الحركي والسلامة الحركية وضبط الجهد المبذول مع الحفاظ على التوازن العام بما يتناسب وطبيعة الأداءات للمهارات المختلفة على أن يتم ذلك بإيقاع مناسب وتوافق كامل بين الجهازين العصبي والعضلي حتى يمكن الوصول بالأداء المهاري إلى أفضل مستوى من الأداء متفقا بذلك مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م (٧) يوهانس رية وانقبورغ ريتز ١٩٩٨م (٨) إلى أن القدرات التوافقية تمثل أساساً جوهرياً للتدريب على سلسلة كاملة من الأنشطة الرياضية وتوجد علامات متبادلة بين القدرات التوافقية واكتساب المهارات الحركية ، كما يتوقف مستوى كلا منهما على مستوى الآخر ، ولذلك يجب بناء القدرات التوافقية والمهارات الحركية في نطاق موحد.

ويتضح من جدول (١٩) الخاص بمجموعة التدريبات النوعية تحسن درجات القياس البعدي عن القياس القبلي ويرجع الباحث ذلك إلى أن محتوى البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث في معظم الاختبارات عن مجموعة القدرات التوافقية حيث اعتمد محتوى البرنامج على التمرينات المتشابهة في بنائها الديناميكي للأداء الحركي لمجموعة المهارات قيد البحث اعتماداً على ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م (٧) إلى أنه كلما كانت التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها ، كلما زاد التعلم وتحسن الأداء المهاري لها.

ويتضح من جدول (٢١) الخاص بمجموعة دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية تحسن درجات القياس البعدي عن القياس القبلي ويرجع الباحث ذلك إلى أن محتوى البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث في معظم الاختبارات عن مجموعتي البحث وبذلك يكون ذلك البرنامج أكثر تأثيراً عن البرنامجين الآخرين في تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

وبذلك يكون قد تحقق الباحث من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياسات مستوى أداء المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ويتضح من الجداول (١٨) (٢٢) أن تنمية القدرات التوافقية أدت إلى الارتقاء بعمل المراكز العصبية حيث تجري في الجهاز العصبي جميع العمليات النفسية ذات العلاقة بالتوافق الحركي ، ولذلك يتم نقل الأوامر بتنفيذ واجبات حركية معينة من خلال الإشارات الحركية للجهاز العصبي المركزي إلى المجموعات العضلية المعنية وذلك عن طريق الانقباض العضلي الناتج عن استقبال العضلة للإشارة من الخلايا

العصبية الحركية والتي تتصل بعدد من الألياف العضلية علي قدر النهايات العصبية المنفرعة من محورها ، وقد اعتمد البرنامج علي مجموعة من التدريبات التوافقية الخاصة التي أثرت علي مستوى الجهاز العصبي ويتفق ذلك مع ما أشار إليه خالد رمضان وسوزان بدران ٢٠٠٩م (٣)، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) ٦.

ولهذا يرى الباحث أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية الخاصة نتيجة البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه مما حسن من مستوى الأداء الحركي لديه ، وأدى إلي زيادة كفاءة الجهاز العصبي المركزي وهذا النمو المبكر للجهاز العصبي يجعل من الممكن تدريب التوافق الحركي والأداء المهاري للوصول لأفضل درجات توافق الأداء المطلوب للإنجاز للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية في قياسات الجهاز العصبي والتوافق العام قيد البحث لصالح القياس البعدي.

أولاً - الاستنتاجات:-

في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:

- أثرت البرامج التدريبية الثلاث علي تحسين المستوى المهاري خلال تطبيق البرنامج ، أما البرنامج التدريبي باستخدام دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية الخاصة أكثر برنامج تأثيراً علي تحسين المستوى المهاري.
- أثرت البرامج التدريبية الثلاث علي تحسين حالة الجهاز العصبي المركزي والتوافق العام خلال تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (١٢) أسبوع أما البرنامج التدريبي باستخدام دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية الخاصة أكثر برنامج تأثيراً علي تحسين حالة الجهاز العصبي المركزي والتوافق العام.
- بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث أنه يوجد ارتباط قوي بين القدرات التوافقية الخاصة ومستوي الأداء المهاري ، فكلما زاد مستوى القدرات التوافقية الخاصة زاد التحسن في مستوى الأداء المهاري.

ثانياً- التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب لاعبي الكرة الطائرة كالتالي:

١. توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب لاعبي الكرة الطائرة للاستفادة من هذه النتائج.
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية وبالتدريبات النوعية معاً داخل البرامج التدريبية العامة والخاصة بمراحل إعداد الناشئين في الكرة الطائرة لتنمية القدرات التوافقية والمهارية وبالتالي رفع المستوى المهاري.
٣. لا يمكن الاستغناء عن التدريبات النوعية أو القدرات التوافقية ولكن يجب الدمج بينهما .
٤. ضرورة إجراء قياسات للاعبين للوقوف على الحالة التوافقية والنوعية للاعبين قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. السيد عبد المقصود محمد، : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الأول، دار بورسعيد للطباعة، ١٩٨٥م.
٢. ——— : نظريات التدريب الرياضي في الجوانب الأساسية في العملية التدريبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
٣. خالد رمضان شاهين ، سوزان بدران سليمان، : فاعلية برنامج مقترح للقدرات التوافقية وعلاقتها بالمستوي المهاري لدي لاعبات الكرة الطائرة تحت ١٤ سنة، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية للبنين ،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
٤. دعاء حسني الشلقاني. : الخصائص البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية للضربة الساحقة بنوعها المواجهة وبال دوران في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧م.
٥. طلحة حسين حسام الدين، : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.

٦. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين ، ط١، الأساتذة الكتاب الرياضي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
٧. عصام الدين عبد الخالق، : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة المعارف، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
٨. يوهانس ريه ، وانفبورغ ريتز، : مدخل إلى نظريات مطرقة التدريب العامة "التوافق الحركي والتكنيك الرياضي" ، ترجمة يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزج، ألمانيا، ١٩٩٨م

ثانياً: المراجع الأجنبية:

9. Globy & Hope: Effects of " soviet " western coaching methodologies on the acquits of gymnastic skill , journal – article , perceptual and motor skill ; vol72 (1) :348-350, England 1991.
10. Xiao –g: Research on the specific strength training of gymnasts on the chinese , serial , journal of beijing university of physical education, 1998

الملخص باللغة العربية

تأثير استخدام برامج تدريبية متنوعة علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة.

أيمن مرضي عبد الباري

قسم الألعاب – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات- جمهورية مصر العربية.

مقدمة ومشكلة البحث:

يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات التكنيكية الرياضية بشرط أن يملك الرياضي أساساً معيناً من القدرات التوافقية ، ومن ناحية أخرى يؤدي تدريب الرياضي علي مهارات تكنيكية عديدة بوسائل تدريبية متنوعة إلي تحسين مستوى القدرات التوافقية ،ويمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن تكون القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات التكنيكية في آن واحد في اتجاه عمل العضلة.

وقد لاحظت من خلال تدريبي لفريق تحت ١٤ سنة بنات بنادي الإنتاج الحربي بجانب ملاحظة الفرق الأخرى داخل تلك المرحلة أتضح لي وجود ضعف في مستوى الأداء المهاري للاعبين ، وعند الرجوع للخبراء وللمراجع العلمية المتخصصة تبين للباحث أن القدرات التوافقية تعد من أنسب الوسائل لرفع المستوى المهاري للاعبين في هذه المرحلة السنية حيث أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعمل علي تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية والوصول إلي آلية الأداء فضلا عن الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء ، وسوف يتم استخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة للمسار الحركي للمهارة والتي تشابه حركاتها تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها في تلك الحركات والتي تؤدي أثناء المسابقة وذلك لرفع مستوى الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم ثلاث برامج تدريبية للتعرف علي أثرها في تنمية الأداء المهاري.

حيث يكون البرنامج الأول باستخدام القدرات التوافقية ، يكون البرنامج الثاني باستخدام التدريبات النوعية ، يكون البرنامج الثالث بطريقة الدمج بين القدرات التوافقية والتدريبات النوعية ، والتعرف علي أثرهما علي:-

١. التعرف علي تأثير استخدام كل من الثلاث برامج علي تنمية المستوى المهاري لعينة البحث.
٢. التعرف علي تأثير استخدام كل من الثلاث برامج علي تقويم حاله الجهاز العصبي المركزي لعينة البحث.

تساؤلات البحث:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي – البعدي) لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث المجموعة التجريبية الأولى (المجموعة التوافقية) ، المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الدمج) ، المجموعة التجريبية الثالثة (المجموعة النوعية) في مستوى الأداء المهاري.
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي – البعدي) لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث المجموعة التجريبية الأولى (المجموعة التوافقية) ، المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الدمج) ، المجموعة التجريبية الثالثة (المجموعة النوعية) في اختبار تقويم حاله الجهاز العصبي.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي لاعبين الكرة الطائرة بالمدسة الرياضية بشبين الكوم بمحافظة المنوفية ، وبلغ قوام مجتمع البحث (١٠٠) لاعبة ، وقد اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية نظراً لكونها المدرسة الرياضية الوحيدة بمحافظة المنوفية.

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية علي (٣٠) لاعبة من مجتمع البحث يمثلون لاعبات الصف الثالث الإعدادي والصف الأول الثانوي للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤م، تم توزيعهم بالطريقة العشوائية علي ثلاث مجموعات (مجموعة للتدريبات النوعية ، مجموعة لتدريبات القدرات التوافقية ، مجموعة دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية) تشتمل كل مجموعة علي (١٠) لاعبات ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠)

لاعبة (١٠) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، (١٠) لاعبات من مركز شباب الحي البحري وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات).

أدوات ووسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات وتحديد متغيرات الدراسة تم استخدام الوسائل التالية:

١. المراجع والبحوث والدراسات المرتبطة بالبحث:
تم الإطلاع على المراجع والأبحاث المرتبطة برياضة الكرة الطائرة وذلك للاستفادة منها في تحديد المتغيرات المهارية والعصبية قيد البحث .
 ٢. المقابلة الشخصية:
تم إجراء عدة مقابلات مع عدد من الخبراء في رياضة الكرة الطائرة وعددهم (٣) خبراء في مجال الكرة الطائرة للوقوف على الاختبارات المناسبة وكذلك الوقوف على شكل البرامج التدريبية المقترحة .
 ٣. الاختبارات المستخدمة:-
(أ) الاختبارات المهارية:
 - اختبار استقبال الإرسال.
 - الاختبار المهارى للإرسال.
 - التمرير من أعلى علي الحائط.
 - التمرير من أسفل علي الحائط.(ب) اختبار الجهاز العصبي:
 - اختبار ياروتسك.
 - التوافق العام.
 ٤. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث:
تم إعداد استمارات لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث لتفريغها ومعالجتها إحصائياً.
 ٥. الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:
 - ميزان الكتروني لقياس الوزن ، جهاز الريستاميتز لقياس الطول ، ساعة إيقاف لقياس الزمن.
 - ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة قانونية ، حواجز ، حائط وطباشير.
 - شريط للقياس ، تدريج منقلة على الحائط ، مراتب إسفنجية ، أقماع.
 - المعاملات العلمية
- قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لجميع الاختبارات لإيجاد صدق هذه الاختبارات باستخدام صدق التمايز ، وحساب معامل ثباتها.
- البرنامج التدريبي:
ويشتمل على (٤٨) وحدة تدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع أربع وحدات في الأسبوع وزمن الوحدة متغير طبقاً للشدة.
 - المعالجات الإحصائية:
تمثلت المعالجة الإحصائية في :
 - الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية - الانحراف المعياري - معاملا الالتواء والتقلطح"
 - معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.
 - اختبار " ت. (T. test) "

- تحليل التباين في اتجاه واحد
- حساب أقل فرق معنوي LSD.
- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

الاستنتاجات:-

- في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:
- أثرت البرامج التدريبية الثلاث علي تحسين المستوي المهاري خلال تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (١٢) أسبوع أما البرنامج التدريبي باستخدام دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية الخاصة أكثر برنامج تأثيراً علي تحسين المستوي المهاري.
 - أثرت البرامج التدريبية الثلاث علي تحسين حالة الجهاز العصبي المركزي والتوافق العام خلال تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (١٢) أسبوع أما البرنامج التدريبي باستخدام دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية الخاصة أكثر برنامج تأثيراً علي تحسين حالة الجهاز العصبي المركزي والتوافق العام.
 - بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث أنه يوجد ارتباط قوي بين القدرات التوافقية الخاصة ومستوي الأداء المهاري ، فكلما زاد مستوي القدرات التوافقية الخاصة زاد التحسن في مستوي الأداء المهاري.

التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب لاعبي الكرة الطائرة كالتالي:

١. توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب لاعبي الكرة الطائرة للاستفادة من هذه النتائج.
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية وبالتدريبات النوعية معاً داخل البرامج التدريبية العامة والخاصة بمراحل إعداد الناشئين في الكرة الطائرة لتنمية القدرات التوافقية والمهارية وبالتالي رفع المستوي المهاري.
٣. لا يمكن الاستغناء عن التدريبات النوعية أو القدرات التوافقية ولكن يجب الدمج بينهما .
٤. ضرورة إجراء قياسات للاعبين للوقوف على الحالة التوافقية والنوعية للاعبين قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية

Ayman Mardy Abd El-Bari**Introduction:**

There is a close correlation between the harmonic capacity and skills technically sports provided that the athlete has mainly a certain amount of harmonic capacity, on the other hand leads athletic training skills for many by technical means of training variety to improve interoperability capabilities, and can be described this mutual relationship that harmonic capacity to be a condition and as a result of development technically skills at the same time in the direction of the work of the muscle.

I have noticed through the training of the team under 14 years Girls Military Production Club beside Note other teams within that stage it became clear to me a weakness in the performance skills of the players level, and when you return to the experts, scientific and references specialized researcher found that the harmonic capacity is one of the most appropriate means to raise the level skill players in this phase Sunni where that level of interoperability capabilities height works to install the motor tracks skills through neural pathways and access to the performance of the mechanism as well as the balance between the movements and the outputs of the same level of difficulty of performance skills, and will be using some special quality workouts to track motor skill and that the similarity of movements composition and the requirements and direction of work in those movements that lead during the competition so as to raise the technical performance of the technical phases of the performance level.

Research objectives:

This research aims to three training programs designed to identify the impact on the development of performance skills.

Where the first program using harmonic capacity, the second program will be using qualitative exercises, the third program is a way merger between harmonic capacity and quality training, and to identify the impact on:-

1. Identify the impact of the use of each of the three programs on the development of the skill level of the research sample.
2. Identify the impact of the use of each of the three programs on the same calendar central nervous system of the research sample.

Research questions:

1. Are there significant differences between the averages of compiling the (pre - post) for each set of three research groups, the initial experimental group (harmonic Group), the second experimental group (merger Group), the third experimental group (cluster) in the skill level of performance.
2. Are there significant differences between the averages of compiling the (pre - post) for each set of three research groups, the initial experimental group (harmonic Group), the second experimental group (merger Group), the third experimental group (cluster) in the evaluation of test case of the nervous system

Research Methodology:

Research Methodology: The researcher used the experimental method due to its relevance to the nature of this study, has hired one of the experimental designs which experimental design of three experimental groups, using pre and post measurement.

The research community:

This included the research community on the volleyball players in school sports Shebeen Menofia, and reached the strength of the research community (100) for the player, the research community has chosen the way intentional due to it being the only school sports Menofia.

The research sample:-

Was selected sample way intentional on (30) Player of the research community representing the players third grade intermediate the first and secondary grade for the academic year 2013/2014 m, were distributed randomly into three groups (Group quality of the training, group exercises harmonic capacity, integrating quality training and capacity range harmonic) of each group include (10) players, and the number of exploratory sample (20) of the player (10) players from the research community and outside the core sample, (10) players from the youth maritime neighborhood center in order to conduct scientific transactions (honesty – consistency).

Tools and means of data collection:

To collect data and information and to identify variables of the study was the use of the following means

1. **References and research and studies related to your search:** Been looking at their references and research associated with the sport of volleyball and to take advantage of them in determining the variables skill and nerve under discussion.
2. **Personal interview:**Has been conducting several interviews with a number of experts in the sport of volleyball and the number (3) experts in the field of volleyball to determine the appropriate tests, as well as to stand in the form of the proposed training programs.
3. **The tests used:**
 - A) skill tests)
 - Test transmission reception. •
 - Send a test of skill. •
 - Scrolling from the top of the wall. •
 - Scroll down on the wall. •

yarotsk test. •

4. registration data to members of the search form:Been prepared forms to collect data on a sample search for unloading and processed statistically.
5. tools and equipment used in the search:
 - Electronic scales to measure weight, Alristamitr device for measuring length, stop watch to measure the time
 - -Volleyball court, balls legal plane, partitions, wall and chalk.
 - . -Tape-measure, protractor scale on the wall, sponge mattresses, cones

Scientific Transactions:•

The researcher calculates the transactions of all the scientific tests to find the veracity of these tests using the sincerity of differentiation, and the expense of stability coefficient.

The training program

It includes (48) and unit training for a period of (12) by week four units per week and the time of the unit variable according to the severity.

statistical treatments

Statistical treatment consisted in:

- -Descriptive statistics "metrics of central tendency standard deviation coefficients sprains and splaying".
- -The correlation coefficient to calculate the stability of physical and skill tests
- Test "T" (T. test).-
- -Analysis of variance in one direction.
- -The least significant difference LSD account.
- Ratio improvement by percentages.-

Conclusions:--

In light of the nature of this study and the sample and the methodology used and the results of the statistical analysis in the scope of this research researcher reached the following conclusions:

- -The three training programs to improve the skill level affected by the application of the training program for a period of (12) The week training program using the integration of quality training and interoperability capabilities for more effective program to improve the skill level.
- -The three training programs to improve the status affected the central nervous system and general compatibility through the application of the training program for a period of (12) The week training program using the integration of quality training and capacity harmonic own program more impact on improving the situation of the central nervous system and general compatibility.
- -Based on the outcome of the search results that there is a strong correlation between the harmonic capabilities and the level of performance skills, the more the level of harmonic capacity for increased improvement in the skill level of performance.

Recommendations:--

In the light of the conclusions adopted on the nature of the study and the sample and the methodology used and the results of the statistical analysis, the researcher was able to identify the recommendations that benefit the work in the field of training for volleyball players are as follows:

1. 1-The results of this study guide and user training program and steps implemented to workers in the field of training for volleyball players to take advantage of these results
2. 2-The need to pay attention to the development of interoperability capabilities and quality exercises together within the public and private training programs in the preparation stages of the junior volleyball for the development of interoperability and skill capacity and thus raise the skill level.
3. 3-You can not dispense with the quality of the exercises or harmonic capacity but must integrate them.
4. 4-The need to conduct measurements for the players to determine the harmonic situation and the quality of the players before the start of the training program design. .

