



برنامج تدريبي لتحسين القدرة العضلية باستخدام سلم القفز وتأثيره علي مستوى أداء بعض المهارات المرتبطة بالوثب في الكرة الطائرة

د / أسماء عبدالرازق الشرنوبلي (*)

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الكرة الطائرة إحدى أهم الألعاب الجماعية التي شهدت تقدماً كبيراً في السنوات الأخيرة في مجالات الاعداد الوظيفي والبدني والفني والخططي، حيث أن هذا التقدم لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة جهود كبيرة للمختصون والمهتمون باللعبة وذلك للإستفادة من التطبيقات الميدانية لرفع مستوى الأداء من خلال تطبيق مناهج التدريب الرياضي بشكل علمي متسلسل والذي بدوره يحدث تغيرات بدنية وتكيفياً داخل جسم اللاعب وبالتالي توصله إلي مستوى الأداء المهاري العالي في أثناء التدريب والمباريات .

ويذكر أحمد المغاوري (٢٠٠٧) أن التدريب المنظم يسهم في تحسين الأداء الرياضي للاعبين والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص لتنمية وتطوير القدرات الكامنة للاعب والفريق مما ينتج عنه تطور في الأداء الفني وبالتالي تطور اللعبة ككل والوصول إلي أفضل المنافسات . (٣ : ٢)

وتعد البرامج التدريبية هي الأسلوب العلمي والأساس في العملية التدريبية لكي تحقق أهدافها ولا يتحقق الهدف الذي يسعى إليه المدرب إلا في نهاية البرنامج الموضوع والذي يعتبر إحدى عناصر التخطيط وبدونه تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وتصبح عاجزة عن تحقيق ما تهدف إليه. (١٦ : ٧)

هذا بالإضافة إلي أن وصول الرياضي إلي المستويات العالية لا يعتمد فقط علي تقنين البرامج التدريبية الموضوعية علي الأسس العلمية السليمة ولكن ربط ذلك بالقدرات البدنية والخصائص الجسمية. (٢٤ : ١٩)

ويشير محمد علاوى (١٩٩٤) ان معظم علماء التدريب اتفقوا على ان تنمية القدرات البدنية هي المكون الاساسى الذى يساعد فى الحصول على أعلى المستويات وأن تنمية القدرات البدنية التى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية حيث لا يستطيع الفرد الرياضى اتقان المهارات الحركية الاساسية المناسبة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية

(*) مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ .



لهذا النشاط وتعتبر تنمية القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الاداء فى الأنشطة الرياضية وتتنوع القدرات البدنية تبعا لنوع النشاط الرياضى وكلما تحسنت القدرات البدنية ارتفع مستوى الاداء المهارى . (٢٦ : ٥٤)

وتشير **حنان خضر (١٩٩٧)** إلى أن القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء المهارى فى الكرة الطائرة الحديثة كونها العامل الحاسم فى كسب المباريات كما إنها تعد الدعامة الأساسية فى أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أى أن كل حركة يؤديها اللاعب فى الملعب تتطلب كما ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء . (١١ : ١٨)

كما تعد القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك فى الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب إلى الأعلى، لأداء الضربات بقوة كبيرة (٧ : ٥٢)

والقوة العضلية إحدى أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية كما إنها من القدرات الأساسية المميزة فى جميع أشكال النشاط الرياضى، ولكن تتفاوت درجة وجودها مما يناسب كل أداء بدني . (٤ : ٨٥)

وتعتبر القدرة العضلية هي أحد أنواع القوة العضلية وتنتج من إدماج قدرتي القوة والسرعة وتعرف على إنها إنتاج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن . (٢٣ : ٣٦٠)

ويرى **فوم هوف (1995) Vom Hofe** أن التكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنه قدرة عضلية أو قوة مميزة بالسرعة . (٣٥ : ٢٤٩)

بالإضافة إلى أن القدرة العضلية تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة ، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق فى دمج صفة القوة والسرعة فى مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب قوة وسرعة فى أن واحد . (٢ : ٨٥)

لذا فإن القدرة العضلية تعد مكونا هاما فى جميع انواع الأنشطة الرياضية ومهما تغيرت الاتجاهات وتزايدت سرعة الجسم أو الاطراف أو القوة ، فبذلك يمكن تحديد هذا العامل بين نجاح الحركة وفشلها ، فمعظم العضلات الكبيرة للطرف العلوى والسفلى للجسم ترتبط بالعمود الفقرى أو الحوض من اجل تقويتها يجب وجود قاعدة ثابتة مما يسمح بزيادة القوة وكفاءة حركة الاطراف . (٥ : ٤٢ - ٤٤)



ويوضح محمد علاوي ، محمد رضوان (٢٠٠١) أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات يعتبر من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، إذا أنهم يملكون قدرًا كبيراً من القوة والسرعة مع القدرة علي الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث حركة القوة السريعة.(٢٧ : ٧٨)

ويذكر زكي حسن (٢٠٠٢) أن الاعداد البدني عامل هام في تدريب الكرة الطائرة وتكمن أهمية هذا الاعداد بصورة لاريب فيها خاصة أثناء المنافسات " المباريات في الكرة الطائرة ". (١٥ : ٣٠١)

وحيث أن طبيعة الأداء في بعض الأنشطة الرياضية يتطلب القدرة علي سرعة إنتاج القوة، ويتوقف نجاح الرياضي في الأداء علي سرعة إنتاجة للقوة، وعند تدريب مثل هؤلاء الرياضيين يجب استخدام تمرينات تتميز بسرعة الأداء . فهي إحدي الصفات الحركية المركبة من مكوني (القوة والسرعة) والتي تشكل عامل الجسم في كثير من الفاعليات والألعاب الرياضية المختلفة.(٢٥ : ١٣٦) (٣١ : ٤٣) (١١٠ :

لذا نجد أن الكثير من الألعاب الرياضية المختلفة تطورت مناهجها التدريبية بإستخدام الوسائل المساعدة في تحسين وتطوير المهارات الرياضية المختلفة، والكرة الطائرة إحدي هذه الألعاب التي اخذ المدربون فيما يبدون اهتماما واضحا بالوسائل المساعدة في التدريب لرفع مستوى اللاعب التكنيكي والتكتيكي، إذ تلعب الوسائل المساعدة دورا هاما في تمكين المدرب من تنفيذ الخطة التدريبية . (٢٠ : ٦٢)

هذا ويؤكد زكي حسن (٢٠٠٧) أن نجاح مدرب الكرة الطائرة في عمله يتوقف إلي ما يتمتع به المدرب من تدريبات مختلفة الأشكال والأنواع وكذلك طريقة الإخراج لهذه التدريبات ، حيث أن إخراج هذه التدريبات بالصورة الملائمة أمر في غاية الأهمية والتي يتحقق منه هدف التدريب . (١٤ : ٥٧)

حيث إنه من المعروف أن حسن إختيار المدرب للأدوات والأجهزة التدريبية يساعد إلي حد كبير في تقليل الجهد المبذول في التدريب علي المهارات ، كما أن التنوع في إستخدام التدريبات بالأدوات وبدونها يمثل الإختيار الأمثل للمدرب حيث أن مناسبة تأثير التدريبات في الأداء المهاري من حيث التأثير علي العضلات العاملة وتحديد الإتجاه الصحيح في إتجاه المسار الحركي للمهارة يحقق الإستفادة الكاملة من تلك الأجهزة والأدوات . (٦ : ٥١ ، ٥٢)

لذا يشير بسطويسي أحمد (٢٠٠٠) أن في مجال تدريب بعض الألعاب الرياضية التي تتطلب صفة القوة المميزة بالسرعة ولفترات طويلة، تظهر أهمية هذه الصفة بصورة خاصة عند الأداء لفترة طويلة، كما يضيف نقلاً عن زجفرت أن ما دعاها إلي البحث في أهمية هذه الصفة هو مدي احتياج اللاعبين إليها في المباريات لكثرة الوثبات. (٨ : ٢١١ ، ٢١٢)



ومن هنا أصبح من الضروري التعرف علي ما يحتاجه لاعب الكرة الطائرة خلال أدائه البدني في التدريب والمباريات حتي يتمكن من الإرتقاء إلي أعلى المستويات ، لأن ذلك يعد إحدى المتطلبات الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الحديث لرفع مستوى الأداء المهاري ، وذلك لأنه جميع اللاعبين بإختلاف تخصصاتهم مسؤولين عن أداء واجباتهم والتنقل في جميع مراكز الملعب بدرجة الأهمية نفسها في لعبة كرة الطائرة (٣٣ : ١٩)

وتشير إلهام عبدالرحمن (٢٠١٦) أن من القدرات الهامة للاعبى الكرة الطائرة صفة هامة ومركبة في أداء الوثب العمودي وهي القوة العضلية والتي يفضل أن يطلق عليها القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية ، فهي مفتاح النجاح لأغلب المهارات وعاملاً مساعداً في إجادة تلك المهارات للاعبين ويجب أن يشمل تطويرها تحسين عمل كل من عضلات الذراعين والجذع والرجلين حيث تمكن اللاعب من التغلب علي وزن جسمه أثناء القيام بالوثب العمودي خاصة في مهارات (الإرسال الساحق - الضرب الساحق - حائط الصد) . (٦ : ٢٤ - ٢٥)

إذ نجد أن الحركات الانفجارية السريعة في الإرسال الساحق والضرب الساحق وحائط الصد تعتمد بشكل أساسي علي قدرات وظيفية والتي تعني قدرة العضلة علي إنتاج طاقة يستعملها اللاعب لأداء حركات قوية وسريعة حسب متطلبات ظروف اللعب ، مما تعطي ضرورة تنوع التدريب وفق المهام أو الواجبات مهارية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة . (٣٣ : ٢٠)

ويؤكد محمد رفعت (٢٠١١) أن كل وثبة من الوثبات تحتاج إلي قوة مميزة بالسرعة ومع تكرار الوثب يجب أن يتوافر لدي اللاعب صفة أخرى تجعل اللاعب قادر على أداء هذا القدر الكبير من الوثبات خلال شواطئ المباراة وهذه الصفة هي تحمل القوة المميزة بالسرعة على الرغم من أهمية هذه الصفة لكنها لم تأخذ القدر الكافي من الاهتمام بالبحث والدراسة. (٣٠ : ١)

ومهارة الضرب الساحق تستعمل أكثر من قدرة بدنية ، إذ يحتاج اللاعب إلي صفة السرعة والقوة للرجلين للقيام بالقفز حتي يتمكن من تحقيق التوافق ومن ثم إمتلاك قدرة انفجارية وسرعة للذراع الضاربة لتنفيذ الأداء الحركي الصحيح لهذه المهارة . (٣٣ : ٣٦)

فهي تتطلب نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بقوة لعضلات الرجلين، والسرعة الحركية الفائقة ، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب ، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح ، وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع عن موقعه . (٢٢ : ١١٢)
كما أن أحد أشكال الإرسال هو الإرسال الساحق ذات الطابع الهجومي المباشر لما له من تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة ، حيث يتطلب تنفيذ هذا الإرسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات



الطن والظهر لتقوس الجسم خلفاً وأماماً وعضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام . (٣٦ : ١٠٤)

بالإضافة إلي أن التكنيك في حائط الصد يعتمد إعتياداً كلياً علي قوة الوثب إلي أعلي لمواجهة الكرة لكي يحد من هجوم لاعبي الفريق المنافس ، إلا أن ليس من الضروري عمل حائط صد إذا كان إرتفاع الوثب غير كافي ويمكن معالجة ضعف ارتفاع الوثب من الوقوف عن طريق أخذ خطوات جري . (٢٢ : ١٤٦)

فحائط الصد هو العملية التي يقوم بها اللاعب او اثنان او ثلاثة لاعبين معاً بالوثب لأعلي مع مد الذراع او الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة من المنطقة الامامية مواجهاً للشبكة او قريباً منها . (٢٢ : ١٣٧)

وفي هذا الصدد تري الباحثة أن التركيز علي تحسين القدرة العضلية للاعبين من خلال إستخدام الأساليب العلمية والوسائل التدريبية الحديثة كسلم القفز والذي يساعده علي زيادة الإحساس بالإرتقاء وقوة الدفع الجيد فالعمل علي سلم القفز سيعطي الفرصة لتنمية الإحساس بأداء الوثبة ككل للاعبات والذي يؤدي بدوره لتسهيل متطلبات التدريب وتنفيذها بكل يسر من قبل اللاعب ومن قبل المدرب في إطار إعطائه حلول كثيرة في تطبيق أي مهارة أو خطة معينة حيث أن إكتساب اللاعبين للياقة البدنية بمختلف عناصرها تعد الركيزة الأولى لبناء مختلف الجوانب الأخرى المهارية والخططية حيث تعتبر الكرة الطائرة إحدى أهم الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابياً وبشكل واضح بتطور الأجهزة والأدوات المختلفة في العملية التدريبية .

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لطالبات تخصص تدريب الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية عن طريق الملاحظة والتجربة كونها تقوم بتدريس مادة تدريب رياضة التخصص للكرة الطائرة بذات الكلية ضعف إرتفاع الوثب لطالبات بالشكل المطلوب عند أداء مهارات " الإرسال من أعلي بالوثب ، الضربة الساحقة ، وحائط الصد " بل ويقل المستوي تدريجياً ويظهر ذلك في ضعف دقة توجيه الكرات أثناء الإرسال وعدم قدرة حائط الصد علي الوثب للحد من الهجوم وزيادة الأخطاء من اللاعبات وكذلك ضياع الكرات السهلة أثناء الضرب الساحق وعدم القدرة علي الوثب بالشكل المطلوب ، وتعزو الباحثة ذلك لعدم قدرة اللاعبين على الاستمرار بسبب ضعف القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) لديهم .

كما تعزو الباحثة قلة الإستعانة بالأدوات المساعدة إذ أن أغلب التدريبات المستخدمة تنفذ إما بالكرات أو بوسائل تكاد تكون إعتيادية في التدريب مما يقلل الفائدة المرجوة منها وإنه من خلال العمل



علي جهاز سلم القفز سيزيد الإحساس بالمسار الصحيح للحركة والإرتقاء والإرتفاع في الهواء لتحقيق طيران ناجح وهبوط متوازن وتحسين مستوي أداء الوثبات .

مما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة في محاولة لوضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة العضلية بإستخدام سلم القفز والتعرف علي تأثيره لمستوي أداء بعض المهارات المرتبطة بالوثب في الكرة الطائرة وهي الإرسال من أعلي بالوثب والضربه الساحقه وحائط الصد.

أهداف البحث :

حددت الباحثة الهدف العام من هذا البحث في " تحسين مستوي أداء بعض المهارات المرتبطة بالوثب في الكرة الطائرة من خلال برنامج تدريبي للقدرة العضلية بإستخدام سلم القفز والذي يمكن تحقيقه من خلال :

١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي في تحسين المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين ، القوة المميزة بالسرعة بطن وظهر وذراعين) لدي طالبات الفرقة الثالثة والرابعة تخصص الكرة الطائرة .

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي في تحسين مستوي أداء بعض المهارات المرتبطة بالوثب (الإرسال من أعلي بالوثب ، الضربة الساحقة وحائط الصد) لدي طالبات الفرقة الثالثة والرابعة تخصص الكرة الطائرة .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والبيني والبعدي في تحسين المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين ، القوة المميزة بالسرعة بطن وظهر وذراعين) لصالح القياس البعدي للعينه قيد البحث .

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والبيني والبعدي في تحسين مستوي أداء بعض المهارات المرتبطة بالوثب (الإرسال من أعلي بالوثب ، الضربة الساحقة وحائط الصد) لصالح القياس البعدي للعينه قيد البحث .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة كأحد أنماطه والذي يعتمد علي القياس (القبلي - البيني - البعدي) للمتغيرات قيد البحث وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه .



ثانياً : عينة البحث :

عينة البحث الأساسية:

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من الطالبات المقيدات بتخصص الكرة الطائرة بالفرقة الثالثة والرابعة للعام الجامعي ٢٠١٨م / ٢٠١٩م من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة كفرالشيخ، وقد بلغ حجم العينة (٢٧) طالبة وهم لا يخضعون لأي برامج أخرى داخل الكلية ، أجريت الدراسة الإستطلاعية علي عدد (١٢) طالبة وأجريت الدراسة الأساسية علي عدد (١٥) طالبة ، وجدول رقم (١) يوضح الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأولية والمتغيرات البدنية والمهارية لدي عينة البحث الأساسية قبل تطبيق التجربة :

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	٢٠,٨٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٦٧٦	٠,٥٠٥-	٠,٢٥٦
٢	الطول	سم	١٦٦,٤٠٠	١٦٦,٠٠٠	٤,٩٦٨	١,٠٣٢-	٠,٢٣٣
٣	الوزن	كجم	٦٤,٤٠٠	٦٥,٠٠٠	٧,٣١٧	١,١٢٨-	٠,٣٧٠
الاختبارات البدنية							
١	قدرة عضلية للرجلين	وئب عريض من الثبات	٢,١٦٠	٢,١٠٠	٠,١٥٥	١,٠٢٦-	٠,١١٧
٢	قدرة عضلية للذراعين	وئب عمودي من الثبات	٢١,٩٣٣	٢١,٠٠٠	٤,٦٥٢	٠,٤٥٧-	٠,٣٤٤
٣	قدرة عضلية للذراعين	دفع كرة طبية باليدين	٣,٨٦٧	٣,٩٠٠	٠,٣٨٩	١,٩٢٤	١,٠٥٨
٤	قدرة عضلية للذراعين	دفع كرة طبية باليد اليمنى	٣,٦٨٧	٣,٧٠٠	٠,٦٠٣	٠,٩٨٩	٠,٢٦٥
٥	قدرة عضلية للذراعين	دفع كرة طبية باليد اليسرى	٢,١٩٣	٢,٢٠٠	٠,٢٤٩	١,١١٧	٠,٩١٨
٦	قوة مميزة بالسرعة	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين ١٥ ث	١٤,٠٦٧	١٤,٠٠٠	٢,٤٦٣	٠,٩٥٠	٠,٥٩٤
٧	قوة مميزة بالسرعة	انبطاح رفع الصدر لاعلي ١٥ ث	١٤,٣٣٣	١٤,٠٠٠	١,٥٨٩	٠,٧٥٩	٠,٥٩٨
٨	قوة مميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود ٢٠ ث	١٣,٠٠٠	١٣,٠٠٠	٢,٢٣٦	١,٠٨٨	٠,٣٨٨



تابع جدول (١)
الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

الالتواء	التفريطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات المهارية	
٠,٣٣٦-	١,١٩٠-	٢,٢١٩	٢٤,٠٠٠	٢٣,٧٣٣	درجة	الارسال من اعلى بالوثب	١
٠,٠٧٣-	٠,٥١٦-	٥,٥٨٧	٧٩,٠٠٠	٧٩,٢٦٧	درجة	في الاتجاه المستقيم	الضرب
٠,٦٩١-	١,٥٣١	٤,٩٧٨	٨٠,٠٠٠	٨٠,٠٦٧	درجة	في الاتجاه القطري	الساحق
٠,٠٦٢-	٠,٨١٠-	٠,٩٨٦	١٠,٠٠٠	٩,٦٠٠	درجة	من مركز (٢) في مركز (٤)	حائط
٠,٦٠١-	١,٤٩٤-	٠,٨٨٤	١٠,٠٠٠	٩,٢٦٧	درجة	من مركز (٣) في مركز (٣)	الصد
٠,٤١٤	٠,٨٧٥-	١,٢٢٣	٩,٠٠٠	٨,٩٣٣	درجة	من مركز (٤) في مركز (٢)	
٠,٢٥٩	٠,٧٧٣-	١,٧٤٠	٢٨,٠٠٠	٢٧,٨٠٠	درجة	مجموع حائط الصد	

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥٨٠

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.١٣٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

ثالثاً : مجالات البحث :

١. المجال الزمني :

- أجريت الدراسات الأستطلاعية للبحث خلال العام الجامعي في الفترة من ٢٠١٨/٩/٣٠م إلي ٢٠١٨/١٠/١٢م .
- أجريت الدراسة الأساسية للبحث والقياسات (القبلي - البيني - البعدي) خلال العام الجامعي في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٣م إلي ٢٠١٨/١٢/١٠م .

٢. المجال المكاني :

- قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التجريبي علي الملاعب المفتوحة للكرة الطائرة (بكلية التربية الرياضية) جامعة كفرالشيخ .

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

من خلال الأطلاع علي المصادر والمراجع العلمية المتخصصة وشبكة المعلومات المتاحة للباحثة في مجال الكرة الطائرة تم تحديد أدوات جمع البيانات المتمثلة في الآتي :



أ- القياسات الأساسية (الطول والوزن) مرفق (١) .

قامت الباحثة بتسجيل قياسات الطول الكلي للطالبات باستخدام شريط قياس كما تم قياس وزن اللاعبيين بميزان طبي الكتروني .

ب-الإختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٣) .

قامت الباحثة بتحديد الاختبارات البدنية بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية وهي اختبارات مقننة علمياً بغرض الحصول على متغيرات البحث قيد الدراسة كالتالي :

- إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم للذراع اليمنى واليسرى : بغرض قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف لكل من الذراع اليمنى واليسرى . (٢٨ : ٣٠٨)

- دفع الكرة الطبية زنة ٣ كجم باليدين لأبعد مسافة : بغرض قياس القدرة العضلية لمجموعة عضلات منطقتي الذراعين والكتفين (٢٧ : ٨٦ - ٨٧)

- إختبار الوثب العمودي من الثبات: بغرض قياس القدرة العضلية للرجلين (٢٨ : ٣٠٤ - ٣٠٥)

- إختبار الوثب العريض من الثبات : بغرض قياس قدرة المجموعات العضلية العاملة في الوثب العريض . (٢٨ : ٣٠٧)

- إختبار الانبطاح المائل المعدل للبنات لمدة ١٥ ث : بغرض قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقة الذراعين والكتفين . (٢٨ : ٢٣٦)

- إختبار الجلوس من الرقود معدل لمدة ٢٠ ث : بغرض قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ. (٢٨ : ٢٢١ , ٢٢٢)

- إختبار رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١٥ ث : بغرض قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات الباسطة للظهر والرقبة والمقاومة في مواجهة ثقل الطرف العلوي من الجسم (٢٨ : ٢٤١ , ٢٤٢)

ت-الإختبارات المهارية قيد البحث مرفق (٢) .

- إختبار مهارة الإرسال من أعلي (بالوثب) . (٢٢ : ١٧٨)

- إختبار مهارة الضرب الساحق (القطري - المستقيم) . (٢٢ : ١٨٤ , ١٨٥)

- إختبار مهارة حائط الصد . (٢٢ : ١٨٦)

خامساً : الدراسات الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء ثلاث دراسات إستطلاعية كالتالي :

١. الدراسة الإستطلاعية الأولى كانت في الفترة من ٢٠١٨/٩/٣٠ إلي ٢٠١٨/١٠/٨



وهدفت إلي حساب المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث .

وقد أجريت علي عينة عددها ١٢ طالبة مقسمة علي مجموعتين المجموعة المميزة وعددها ٦ طالبات والمجموعة الغير مميزة ٦ طالبات وأسفرت نتائجها كما هو موضح بجدول رقم (٢)،(٣)،(٤)،(٥)

أ. معامل الصدق

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١ ن=٢=٦

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	وثب عريض من الثبات	٢,٦٤٠	٠,١٣٥	١,٧٨٠	٠,١١٩	٠,٨٦٠	١٠,٦٨٦	٠,٩١٩	٠,٩٥٩
٢	وثب عمودي من الثبات	٤٢,١٢٥	٤,٠٣٦	٢١,٨٩٥	٢,٦٩٤	٢٠,٢٣٠	٩,٣٢٢	٠,٨٩٧	٠,٩٤٧
٣	دفع كرة طبية باليدين	٤,٩٠٠	٠,٣٥٣	٢,٧٠٠	٠,٢١٨	٢,٢٠٠	١١,٨٥٧	٠,٩٣٤	٠,٩٦٦
٤	دفع كرة طبية باليد اليمني	٤,٦٥٠	٠,٤٣٨	٢,٤٥٠	٠,١٥١	٢,٢٠٠	١٠,٦١٨	٠,٩١٩	٠,٩٥٨
٥	دفع كرة طبية باليد اليسري	٣,١٥٠	٠,١٧٧	٢,١٢٠	٠,١٤٦	١,٠٣٠	١٠,٠٣٨	٠,٩١٠	٠,٩٥٤
٦	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين ١٥ ث	٢٤,٨٠٠	٢,٢٦٣	١١,٤٠٠	١,٣٤٩	١٣,٤٠٠	١١,٣٧٣	٠,٩٢٨	٠,٩٦٣
٧	انبطاح رفع الصدر لاعلى ١٥ ث	٢٥,٣٤٥	٣,٠٨٧	١٢,٨٩٥	١,١٢٧	١٢,٤٥٠	٨,٤٧١	٠,٨٧٨	٠,٩٣٧
٨	الجلوس من الرقود ٢٠ ث	٢٠,٨٦٠	٢,٣٢٨	١٠,٤٥٠	١,٠٣٣	١٠,٤١٠	٩,١٤٠	٠,٨٩٣	٠,٩٤٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث . كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .



جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير ممييزة لبيان
معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

$$n=2=6$$

م	الاختبارات المهارية		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ارتباط	معامل الصدق
	ع±	س	ع±	س	ع±	س				
١	الارسال من اعلي بالوثب		٢,٢٤٥	٣٢,٩٨٠	١,٧٣٢	٢١,٤٣٠	١١,٥٥٠	٩,١٠٨	٠,٨٩٢	٠,٩٤٥
١	الضرب الساحق	في الاتجاه المستقيم	٤,٣٢٧	٩٧,٣٥٥	٣,٩٥٦	٧٤,٣٤٥	٢٣,٠١٠	٨,٧٧٦	٠,٨٨٥	٠,٩٤١
٢		في الاتجاه القطري	٥,٤٣٢	١٠٢,٥٠٠	٣,٢٣٤	٧٩,٣٠٠	٢٣,٢٠٠	٨,٢٠٦	٠,٨٧١	٠,٩٣٣
١	حائط الصد	من مركز (٢) في مركز (٤)	٠,٨٥٦	١٢,٩٠٠	٠,٦٣٤	٨,١٠٠	٤,٨٠٠	١٠,٠٧٦	٠,٩١٠	٠,٩٥٤
٢		من مركز (٣) في مركز (٣)	٠,٩٢١	١٣,١٤٥	٠,٥١٣	٧,٩٥٥	٥,١٩٠	١١,٠٠٨	٠,٩٢٤	٠,٩٦١
٣		من مركز (٤) في مركز (٢)	١,٠٦٧	١٢,٨٦٠	٠,٦٧٤	٧,٨٧٠	٤,٩٩٠	٨,٨٤١	٠,٨٨٧	٠,٩٤٢
	مجموع حائط الصد		٣,١١٦	٣٨,٩٠٥	٢,١٧٦	٢٣,٩٢٥	١٤,٩٨٠	٨,٨١٣	٠,٨٨٦	٠,٩٤١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة الممييزة والمجموعة الغير ممييزة للاختبارات المهارية قيد البحث . كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تاثير ومعاملات صدق عالية .

ب. معامل الثبات

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث
ن=١٢

م	الاختبارات البدنية		التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١	٢,٢١٠	٢,٢١٥	٠,١٤٩	٢,٢١٥	٠,١٣٧	٢,٢١٥	٠,٩٦١
٢	٣٢,٠١٠	٣٢,١٥٠	٤,٦٥٨	٣٢,١٥٠	٣,٨٩٤	٣,٨٩٤	٠,٩٣٨
٣	٣,٨٠٠	٤,٨٦٥	٠,٣٦٧	٤,٨٦٥	٠,٣٨٩	٤,٨٦٥	٠,٩٤٧
٤	٣,٥٥٠	٣,٥٥٠	٠,٤٥٢	٣,٥٥٠	٠,٢٩٧	٣,٥٥٠	٠,٩٥٢
٥	٢,٦٣٥	٢,٦٧٥	٠,١٩١	٢,٦٧٥	٠,١٨٦	٢,٦٧٥	٠,٩٦٤
٦	١٨,١٠٠	١٨,٥٠٠	٢,٦٣٢	١٨,٥٠٠	٢,٣٤٢	١٨,٥٠٠	٠,٩٥١
٧	١٩,١٢٠	١٩,٦٥٠	٣,٤١٨	١٩,٦٥٠	٢,٨٨٥	١٩,٦٥٠	٠,٩٤٣
٨	١٥,٦٥٥	١٥,٨٧٥	٢,٣٤٢	١٥,٨٧٥	٢,٨٥٦	١٥,٨٧٥	٠,٩٤٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦



يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٥)
معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات المهارية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الارسال من اعلى بالوثب	٢٧,٢٠٥	٢,٦٢١	٢٧,٤	٢,٤٣٢	٠,٩٣٩
١	الضرب الساحق	٨٥,٨٥٠	٤,٧٠٣	٨٦,١٥	٥,٢١٧	٠,٩٢٨
٢		٩٠,٩٠٠	٥,٨٠٨	٩٠,٩٧	٦,٢١٣	٠,٩٣١
١	حائط الصد	١٠,٥٠٠	٠,٩٢٤	١٠,٦١	٠,٨٧٤	٠,٩٣٩
٢		١٠,٥٥٠	٠,٩٧٢	١٠,٧	١,٠٧٨	٠,٩٤٦
٣		١٠,٣٦٥	١,٣٢٧	١٠,٥٤	٠,٩٦٦	٠,٩٣٢
	مجموع حائط الصد	٣١,٤١٥	٣,٥٤٤	٣١,٨٥	٣,٧٦٢	٠,٩٤٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٥٧٦

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

٢. الدراسة الإستطلاعية الثانية أجريت في الفترة من ٢٠١٨/١٠/٩ إلى ٢٠١٨/١٠/١٠
وهدفت إلي ما يلي :

- التعرف علي مدي مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج .
- التدريب علي كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات .

٣. الدراسة الإستطلاعية الثالثة أجريت في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١١ إلى ٢٠١٨/١٠/١٢
وهدفت إلي ما يلي :

- تحديد الزمن المستغرق للتدريبات وزمن الراحة البينية بين التدريبات والمجموعات .
- تحديد الحجم المناسب لتدريبات القدرة العضلية بإستخدام سلم القفز والكرات الطبية .

سادساً : بناء البرنامج التدريبي :

من خلال المسح المرجعي قامت الباحثة بتخطيط البرنامج التدريبي في ضوء ما يلي :-



هدف البرنامج :-

يهدف البرنامج التدريبي إلي تحسين مستوي أداء بعض المهارات المرتبطة بالوثب (الارسال بالوثب- الضربة الساحقة - حائط الصد) لدي طالبات تخصص الكرة الطائرة بالفرقة الثالثة والرابعة من خلال برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية بإستخدام سلم القفز .

أسس وبناء البرنامج :-

في ضوء هدف البرنامج التدريبي وبعد الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أجريت تم وضع الأسس والمعايير العلمية التالية :

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق .
- مرونة البرنامج وقابليته للتطبيق العملي والتعديل .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسب لطبيعة وخصائص المرحلة السنية للطالبات .
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات عينة الدراسة وذلك لتحديد المستوي لأفراد عينة البحث.
- توافر الأدوات المستخدمة والإمكانات المناسبة للبرنامج .
- توزيع درجات الحمل ومراعاة مبدأ التموج فيه أثناء فترات البرنامج التدريبي .
- أن يتشابه شكل الأداء للتدريبات مع طبيعة الأداء المهاري بحيث أن يكون عمل العضلات في نفس إتجاه المسار الحركي للمهارات .
- مراعاة أن تكون فترات الراحة مناسبة للحمل المستخدم .
- مراعاة إختيار التدريبات وترتيبها داخل البرنامج .

الفترة الزمنية للبرنامج :-

تم تحديد الفترة الزمنية الملائمة للبرنامج تبعاً للمراجع والدراسات السابقة حيث إستغرقت فترة البرنامج مدة شهرين (٨- أسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية (السبت، الأثنين، الأربعاء) خلال الإسبوع وبذلك يبلغ عدد الوحدات (٢٤ وحدة تدريبية) . مرفق (٥)

متغيرات البرنامج الأساسية :-

قامت الباحثة من خلال الحصر المرجعي بتحديد المتغيرات فيما يلي :-

- تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي :-



تم تحديد زمن الأداء والراحة والتكرار وعدد المجموعات التي تناسب شدة الحمل المستخدمة مع محتوى الوحدات التدريبية لتدريبات القدرة العضلية واللياقة الخاصة والمهارية مع مراعاة مظهر التعب والإجهاد خلال البرنامج .

وجداول رقم (٦) يوضح التوزيع النسبي لزمن الأحمال التدريبية المطبقة خلال فترة البرنامج التدريبي كما هو موضح بالاتي .

جدول رقم (٦)

الجزء الختامي	الجزء الرئيسي		الجزء التمهيدي	رقم الوحدة	الإسبوع
	الإعداد المهاري	التدريبات البدنية الخاصة	الإحماء		
التهدة	ق (٣٠-٢٥)	ق (٤٥-٤٠)	ق (٢٠-١٥)		
%٣٠	%٦٥	%٧٠	%٥٠ - %٣٠	١	الأول
%٣٠	%٧٠	%٧٥	%٥٠ - %٣٠	٢	
%٣٠	%٧٥	%٨٠	%٥٠ - %٣٠	٣	
%٣٠	%٧٠	%٧٥	%٥٠ - %٣٠	٤	الثاني
%٣٠	%٧٥	%٨٥	%٥٠ - %٣٠	٥	
%٣٠	%٨٠	%٨٠	%٥٠ - %٣٠	٦	
%٣٠	%٧٥	%٨٥	%٥٠ - %٣٠	٧	الثالث
%٣٠	%٨٠	%٩٠	%٥٠ - %٣٠	٨	
%٣٠	%٨٥	%٨٠	%٥٠ - %٣٠	٩	
%٣٠	%٨٠	%٨٥	%٥٠ - %٣٠	١٠	الرابع
%٣٠	%٧٥	%٩٠	%٥٠ - %٣٠	١١	
%٣٠	%٨٠	%٩٠	%٥٠ - %٣٠	١٢	
%٣٠	%٨٥	%٨٥	%٥٠ - %٣٠	١٣	الخامس
%٣٠	%٨٠	%٩٥	%٥٠ - %٣٠	١٤	
%٣٠	%٨٠	%٩٠	%٥٠ - %٣٠	١٥	
%٣٠	%٨٥	%٨٥	%٥٠ - %٣٠	١٦	السادس
%٣٠	%٨٠	%٩٠	%٥٠ - %٣٠	١٧	
%٣٠	%٨٥	%٩٠	%٥٠ - %٣٠	١٨	
%٣٠	%٨٠	%٨٥	%٥٠ - %٣٠	١٩	السابع
%٣٠	%٨٥	%٨٠	%٥٠ - %٣٠	٢٠	
%٣٠	%٨٠	%٩٠	%٥٠ - %٣٠	٢١	
%٣٠	%٨٥	%٩٥	%٥٠ - %٣٠	٢٢	الثامن
%٣٠	%٩٠	%٩٠	%٥٠ - %٣٠	٢٣	
%٣٠	%٨٥	%٨٥	%٥٠ - %٣٠	٢٤	



تشكيل دورة الحمل الأسبوعية

وسوف تقوم الباحثة بتشكيل دورة الحمل الأسبوعية وفقاً لمراحل التدريب والوحدات الأسبوعية للبرنامج التدريبي ، حيث قامت الباحثة بتوزيع أحمال التدريب الخاص بالوحدات التدريبية الأسبوعية لفترة الإعداد الخاص وفقاً لشدة الحمل وتم استخدام نظام العمل للراحة (١ : ١) كما يتضح في الشكل التالي :-

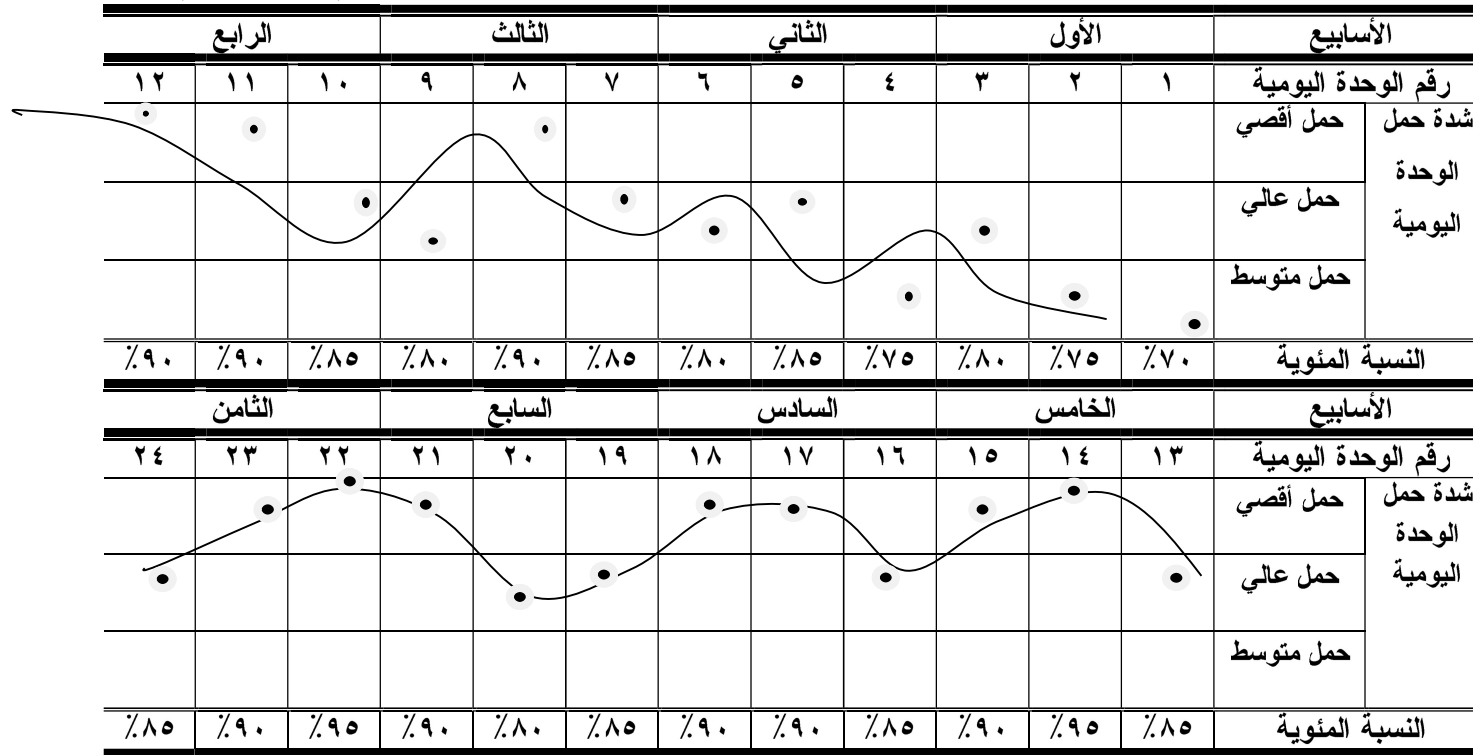
مرحلة الإعداد الخاص								مراحل التدريب	
الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الإسبوع	
●			●					حمل أقصى	شدة حمل الوحدة الإسبوعية
	●	●		●	●		●	حمل عالي	
						●	●	حمل متوسط	
%٩٠	%٨٥	%٨٨	%٩٠	%٨٨	%٨٥	%٨٠	%٧٥	النسبة المئوية	

شكل رقم (١) يوضح تشكيل متوسطات شدة الأحمال التدريبية خلال دورة حمل التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي



التوزيع النسبي الكلي خلال تنفيذ البرنامج التدريبي وتشكيل دورة حمل التدريب اليومي

قامت الباحثة بتوزيع أحمال التدريب الخاص بالوحدات التدريبية اليومية كما يتضح في الشكل التالي :



شكل رقم (٢) يوضح دورة حمل التدريب اليومي للوحدات التدريبية أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

زمن الوحدة التدريبية : تم تحديد زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) .



سابعاً : الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٣م إلي ٢٠١٨/١٢/١٠م علي طالبات التخصص عينة الدراسة والبالغ عددهم (١٥) طالبة بملاعب الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

القياسات القبلية :-

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٣م إلي ٢٠١٨/١٠/١٤م علي الطالبات عينة الدراسة .

تنفيذ البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٥م إلي ٢٠١٨/١٢/٨م للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م علي الطالبات عينة الدراسة .

القياسات البينية

تم إجراء القياسات البينية أثناء الوحدة التدريبية رقم (١٢) واليوم التالي لها من البرنامج يومي السبت والأحد الموافق ١٠ ، ١١ /١١/٢٠١٨م .

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٨/١٢/٩م إلي ٢٠١٨/١٢/١٠م علي الطالبات عينة الدراسة .

ثامناً : المعالجات الإحصائية :-

إعتمدت الباحثة على الاساليب الاحصائية الملائمة لتطبيق البحث وهدفه في معالجة البيانات إحصائياً وتم معالجة البيانات عن طريق برنامج spss وكانت الاساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- التقلطح .
- معامل الإلتواء .
- معامل الارتباط .



- اختبار (ت) T-test.
- نسبة التحسن .
- تحليل التباين.
- اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

عرض ومناقشة النتائج

وفيما يلي عرض النتائج البحث :-

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي :

أولاً : دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية .

جدول (٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	وثن عريض من الثبات	بين القياسات	٢	٦,١٧٠	٣,٠٨٥	٩٧,٤٦٦
		داخل القياسات	٤٢	١,٣٢٩	٠,٠٣٢	
		المجموع	٤٤	٧,٤٩٩		
٢	وثن عمودي من الثبات	بين القياسات	٢	٤١٨٣,٦٠٠	٢٠٩١,٨٠٠	١٠٧,١٩٣
		داخل القياسات	٤٢	٨١٩,٦٠٠	١٩,٥١٤	
		المجموع	٤٤	٥٠٠٣,٢٠٠		
٣	دفع كرة طبية باليدين	بين القياسات	٢	١٧,٢١٦	٨,٦٠٨	٤٢,٣٨٢
		داخل القياسات	٤٢	٨,٥٣١	٠,٢٠٣	
		المجموع	٤٤	٢٥,٧٤٧		
٤	دفع كرة طبية باليد اليمنى	بين القياسات	٢	١١,٨٦٢	٥,٩٣١	٢٥,٩٩١
		داخل القياسات	٤٢	٩,٥٨٤	٠,٢٢٨	
		المجموع	٤٤	٢١,٤٤٦		
٥	دفع كرة طبية باليد اليسرى	بين القياسات	٢	١٠,٨٧٦	٥,٤٣٨	٥٣,٦٦٤
		داخل القياسات	٤٢	٤,٢٥٦	٠,١٠١	
		المجموع	٤٤	١٥,١٣٢		
٦		بين القياسات	٢	١١٦٦,١٧٨	٥٨٣,٠٨٩	٨٢,٨٤٨
		داخل القياسات	٤٢	٢٩٥,٦٠٠	٧,٠٣٨	
		المجموع	٤٤	١٤٦١,٧٧٨		



رقم التكرار	القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي	المتوسطات	القياسات	الاختبارات		م
						القياس القبلي	القياس البيني	
٧٦,٠٦٢	٢٦٠,٧٨٤	٥٢١,٥٦٨	٤٤	٢,١٦٠	القياس القبلي	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين ١٥ ث	القوة المميزة بالسرعة	٧
	٣,٤٢٩	١٤٤,٠٠٠	٤٢	٢,٤٧٠	القياس البيني			
		٦٦٥,٥٦٨	٤٤	٢,٧٤٧	القياس البعدي			
٨١,٣٥٠	٦٦٣,٢٠٠	١٣٢٦,٤٠٠	٤٢	٢١,٩٣٣	القياس القبلي	الجلوس من الرقود ٢٠ ث		٨
	٨,١٥٢	٣٤٢,٤٠٠	٤٢	٣٢,٩٣٣	القياس البيني			
		١٦٦٨,٨٠٠	٤٤	٤٥,٥٣٣	القياس البعدي			

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٢٢

يوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) فى الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

يتضح من جدول (٧) الخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) فى الاختبارات البدنية قيد البحث وجود فروق عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (٢٥.٩٩ إلى ١٠٧.١٩٣) وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، ولتحديد الفروق بين الاختبارات البدنية قيد البحث ، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) عن طريق L.S.D فى الاختبارات البدنية قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات	م	
	القياس البعدي	القياس البيني	القياس القبلي					
٠,١٣١	↑*٠,٥٨٧	↑*٠,٣١٠		٢,١٦٠	القياس القبلي	وثب عريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	١
	↑*٠,٢٧٧			٢,٤٧٠	القياس البيني			
				٢,٧٤٧	القياس البعدي			
٣,٢٦٠	↑*٢٣,٦٠٠	↑*١١,٠٠٠		٢١,٩٣٣	القياس القبلي	وثب عمودي من الثبات		٢
	↑*١٢,٦٠٠			٣٢,٩٣٣	القياس البيني			
				٤٥,٥٣٣	القياس البعدي			
٠,٣٣٣	↑*١,٥١٣	↑*٠,٧٨٠		٣,٨٦٧	القياس القبلي	دفع كرة طيبة باليدين		٣



	↑*٠,٧٣٣			٤,٦٤٧	القياس البيني	دفع كرة طبية باليد اليمنى	القدرة العضلية للذراعين	٤
				٥,٣٨٠	القياس البعدي			
٠,٣٥٢	↑*١,٠٨٧	↑*٠,٥٠٠		٣,٦٨٧	القياس القبلي			
	↑*٠,٥٨٧			٤,١٨٧	القياس البيني			
				٤,٧٧٣	القياس البعدي	دفع كرة طبية باليد اليسرى		٥
٠,٢٣٥	↑*١,١٦٠	↑*٠,٦٠٠		٢,١٩٣	القياس القبلي			
	↑*٠,٥٦٠			٢,٧٩٣	القياس البيني			
				٣,٣٥٣	القياس البعدي			
	↑*١٢,٤٦٧	↑*٦,٠٠٠		١٤,٠٦٧	القياس القبلي	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين ١٥ ث		٦
١,٩٥٨	↑*٦,٤٦٧			٢٠,٠٦٧	القياس البيني			
				٢٦,٥٣٣	القياس البعدي			
	↑*٨,٠٠٠	↑*٤,٣٠٠		١٤,٣٣٣	القياس القبلي	انبطاح رفع الصدر لاعلي ١٥ ث	القوة المميزة بالسرعة	٧
١,٣٦٦	↑*٣,٧٠٠			١٨,٦٣٣	القياس البيني			
				٢٢,٣٣٣	القياس البعدي			
	↑*١٣,٢٠٠	↑*٦,٣٣٣		١٣,٠٠٠	القياس القبلي	الجلوس من الرقود ٢٠ ث		٨
٢,١٠٧	↑*٦,٨٦٧			١٩,٣٣٣	القياس البيني			
				٢٦,٢٠٠	القياس البعدي			

يوضح جدول (٨) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث . ويتضح من جدول (٨) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) ، حيث تحسن قصور الاختبارات البدنية الفروق بين متوسطات القياسات (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٠.١٣ إلى ٣.٢٦) .

جدول (٩)

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية			المتوسطات	معدل نسب التحسن		
	القياسات	القياسات	القياسات		القياس البعدي	القياس البيني	القياس القبلي
١	القياس القبلي	وثب عريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	٢,١٦٠	١٤,٣٥٢	٢٧,١٦٠	
	القياس البيني			٢,٤٧٠		١١,٢٠١	
	القياس البعدي			٢,٧٤٧			
٢	القياس القبلي			٢١,٩٣٣	٥٠,١٥٢	١٠٧,٥٩٩	



٣٨,٢٥٩			٣٢,٩٣٣	القياس البيني	وثب عمودي من الثبات		
			٤٥,٥٣٣	القياس البعدي			
٣٩,١٣٨	٢٠,١٧٢		٣,٨٦٧	القياس القبلي	دفع كرة طبية باليدين	القدرة العضلية للذراعين	٣
١٥,٧٨٢			٤,٦٤٧	القياس البيني			
			٥,٣٨٠	القياس البعدي	دفع كرة طبية باليد اليمنى		٤
٢٩,٤٧٦	١٣,٥٦٢		٣,٦٨٧	القياس القبلي			
١٤,٠١٣			٤,١٨٧	القياس البيني	دفع كرة طبية باليد اليسرى		٥
			٤,٧٧٣	القياس البعدي			
٥٢,٨٨٨	٢٧,٣٥٦		٢,١٩٣	القياس القبلي	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين ١٥ ث	القوة المميزة بالسرعة	٦
٢٠,٠٤٨			٢,٧٩٣	القياس البيني			
			٣,٣٥٣	القياس البعدي	انبطاح رفع الصدر لاعلي ١٥ ث		٧
٨٨,٦٢٦	٤٢,٦٥٤		١٤,٠٦٧	القياس القبلي			
٣٢,٢٢٦			٢٠,٠٦٧	القياس البيني	الجلوس من الرقود ٢٠ ث		٨
			٢٦,٥٣٣	القياس البعدي			
٥٥,٨١٤	٣٠,٠٠٠		١٤,٣٣٣	القياس القبلي			
١٩,٨٥٧			١٨,٦٣٣	القياس البيني			
			٢٢,٣٣٣	القياس البعدي			
١٠١,٥٣٨	٤٨,٧١٥		١٣,٠٠٠	القياس القبلي			
٣٥,٥٢٠			١٩,٣٣٣	القياس البيني			
			٢٦,٢٠٠	القياس البعدي			

يوضح جدول (٩) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس

البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث .

يتضح من جدول (٩) الخاص بالفروق بين نسب التحسن للقياسات (القبلي - البيني - البعدي)

في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (القبلي - البيني) ما

بين (١٣.٥٦٪ إلى ٥٠.١٥٪) ، كما بلغت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (البيني - البعدي) تراوحت

ما بين (١١.٢٠٪ إلى ٣٨.٢٥٪) ، وبلغت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (القبلي - البعدي)

تراوحت ما بين (٢٧.١٦٪ إلى ١٠٧.٥٩٪) حيث جاءت أعلى نسبة لاختبار الوثب العمودي من الثبات

، وأقل نسبة الوثب العريض من الثبات.



ثانياً: دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الإختبارات المهارية

جدول (١٠)
تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)
في الإختبارات المهارية قيد البحث

م	الاختبارات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	الارسال من اعلي بالوثب	بين القياسات	٢	١٢٧٠,٠٠٠	٦٣٥,٠٠٠	١٧٤,٥٤٢
		داخل القياسات	٤٢	١٥٢,٨٠٠	٣,٦٣٨	
		المجموع	٤٤	١٤٢٢,٨٠٠		
٢	في الاتجاه المستقيم	بين القياسات	٢	٧٣٣٦,٠٤٤	٣٦٦٨,٠٢٢	١٤٢,٤٣٤
		داخل القياسات	٤٢	١٠٨١,٦٠٠	٢٥,٧٥٢	
		المجموع	٤٤	٨٤١٧,٦٤٤		
٣	في الاتجاه القطري	بين القياسات	٢	٧٨٧٣,٦٠٠	٣٩٣٦,٨٠٠	١٩٦,٠٠٠
		داخل القياسات	٤٢	٨٤٣,٦٠٠	٢٠,٠٨٦	
		المجموع	٤٤	٨٧١٧,٢٠٠		
٤	من مركز (٢) في مركز (٤)	بين القياسات	٢	١٥٩,٦٠٠	٧٩,٨٠٠	٩٩,٧٥٠
		داخل القياسات	٤٢	٣٣,٦٠٠	٠,٨٠٠	
		المجموع	٤٤	١٩٣,٢٠٠		
٥	حائط الصد	بين القياسات	٢	١٨٥,٣٧٨	٩٢,٦٨٩	١١٣,٦٠٧
		داخل القياسات	٤٢	٣٤,٢٦٧	٠,٨١٦	
		المجموع	٤٤	٢١٩,٦٤٤		
٦	من مركز (٤) في مركز (٢)	بين القياسات	٢	١٩٧,٧٩٠	٩٨,٨٩٥	١٢٠,٠٤٦
		داخل القياسات	٤٢	٣٤,٦٠٠	٠,٨٢٤	
		المجموع	٤٤	٢٣٢,٣٩٠		
٧	مجموع حائط الصد	بين القياسات	٢	١٤٩٨,١٧٨	٧٤٩,٠٨٩	٢٧١,٨٤٧
		داخل القياسات	٤٢	١١٥,٧٣٣	٢,٧٥٦	
		المجموع	٤٤	١٦١٣,٩١١		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٢٢

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الإختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .



يتضح من جدول (١٠) الخاص بتحليل التباين بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) في الاختبارات المهارية قيد البحث وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (٩٩.٧٥ إلي ٢٧١.٨٤) وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، ولتحديد الفروق بين الاختبارات المهارية قيد البحث ، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجدول (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي- القياس البيني - القياس البعدى) فى الاختبارات المهارية قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات المهارية	م
	القياس البعدى	القياس البيني	القياس القبلي				
١,٤٠٧	↑*١٣,٠٠٠	↑*٦,٠٠٠		٢٣,٧٣٣	القياس القبلي	الارسال بالوثب	١
	↑*٧,٠٠٠			٢٩,٧٣٣	القياس البيني		
				٣٦,٧٣٣	القياس البعدى		
٣,٧٤٥	↑*٣١,٢٦٧	↑*١٥,٠٠٠		٧٩,٢٦٧	القياس القبلي	فى الاتجاه المستقيم	الضرب الساقى
	↑*١٦,٢٦٧			٩٤,٢٦٧	القياس البيني		
				١١٠,٥٣٣	القياس البعدى		
٣,٣٠٧	↑*٣٢,٤٠٠	↑*١٦,٠٠٠		٨٠,٠٦٧	القياس القبلي	فى الاتجاه القطرى	
	↑*١٦,٤٠٠			٩٦,٠٦٧	القياس البيني		
				١١٢,٤٦٧	القياس البعدى		
٠,٦٦٠	↑*٤,٦٠٠	↑*٢,٠٠٠		٩,٦٠٠	القياس القبلي	من مركز (٢) فى مركز (٤)	٤
	↑*٢,٦٠٠			١١,٦٠٠	القياس البيني		
				١٤,٢٠٠	القياس البعدى		
٠,٦٦٧	↑*٤,٩٣٣	↑*٢,٦٠٠		٩,٢٦٧	القياس القبلي	من مركز (٣) فى مركز (٣)	حائط الصد
	↑*٢,٣٣٣			١١,٨٦٧	القياس البيني		
				١٤,٢٠٠	القياس البعدى		
٠,٦٧٠	↑*٤,٦٠٠	↑*٢,٢٠٠		٨,٩٣٣	القياس القبلي	من مركز (٤) فى مركز (٢)	٦
	↑*٢,٤٠٠			١١,١٣٣	القياس البيني		
				١٣,٥٣٣	القياس البعدى		
١,٢٢٥	↑*١٤,١٣٣	↑*٧,٠٠٠		٢٧,٨٠٠	القياس القبلي	مجموع حائط الصد	٨
	↑*٧,١٣٣			٣٤,٨٠٠	القياس البيني		
				٤١,٩٣٣	القياس البعدى		

يوضح جدول (١١) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدى) فى الاختبارات المهارية قيد البحث .



يتضح من جدول (١١) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات (القبلية - اليبينية - البعدية) في الاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) ، حيث تحسنت قصور الاختبارات المهارية الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية - اليبينية - البعدية) في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٠.٦٦ إلى ٣.٧٤) .

جدول (١٢)

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي- القياس اليبيني - القياس البعدي) في الاختبارات المهارية قيد البحث

م	الاختبارات المهارية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القياس القبلي	القياس اليبيني	القياس البعدي
١	الارسال بالوثب	القياس القبلي	٢٣,٧٣٣		٢٥,٢٨١	٥٤,٧٧٥
		القياس اليبيني	٢٩,٧٣٣			٢٣,٥٤٣
		القياس البعدي	٣٦,٧٣٣			
٢	في الاتجاه المستقيم	القياس القبلي	٧٩,٢٦٧		١٨,٩٢٣	٣٩,٤٤٥
		القياس اليبيني	٩٤,٢٦٧			١٧,٢٥٦
		القياس البعدي	١١٠,٥٣٣			
٣	في الاتجاه القطري	القياس القبلي	٨٠,٠٦٧		١٩,٩٨٣	٤٠,٤٦٦
		القياس اليبيني	٩٦,٠٦٧			١٧,٠٧١
		القياس البعدي	١١٢,٤٦٧			
٤	من مركز (٢) في مركز (٤)	القياس القبلي	٩,٦٠٠		٢٠,٨٣٣	٤٧,٩١٧
		القياس اليبيني	١١,٦٠٠			٢٢,٤١٤
		القياس البعدي	١٤,٢٠٠			
٥	حائط الصد	القياس القبلي	٩,٢٦٧		٢٨,٠٥٨	٥٣,٢٣٧
		القياس اليبيني	١١,٨٦٧			١٩,٦٦٣
		القياس البعدي	١٤,٢٠٠			
٦	من مركز (٤) في مركز (٢)	القياس القبلي	٨,٩٣٣		٢٤,٦٢٣	٥١,٤٩٣
		القياس اليبيني	١١,١٣٣			٢١,٥٦١
		القياس البعدي	١٣,٥٣٣			
٧	مجموع حائط الصد	القياس القبلي	٢٧,٨٠٠		٢٥,١٨٠	٥٠,٨٣٩
		القياس اليبيني	٣٤,٨٠٠			٢٠,٤٩٨
		القياس البعدي	٤١,٩٣٣			

يوضح جدول (١٢) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي- القياس اليبيني - القياس البعدي) في الاختبارات المهارية قيد البحث .



يتضح من جدول (١٢) الخاص بالفروق بين نسب التحسن للقياسات (القبلية - البينية - البعدية) في الاختبارات المهارية قيد البحث ، حيث تراوحت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (القبلي - البيني) ما بين (١٨.٩٢٪ إلى ٢٨.٠٥٪) ، كما بلغت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (البيني - البعدي) تراوحت ما بين (١٧.١٦٪ إلى ٢٣.٥٤٪) ، وبلغت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) تراوحت ما بين (٣٩.٤٤٪ إلى ٥٤.٧٧٪) حيث جاءت أعلى نسبة تحسن لاختبار الإرسال (بالوثب) ، وأقل نسبة تحسن لاختبار الضربة الساحقة في الإتجاه المستقيم .

مناقشة النتائج :

في ضوء العرض السابق ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية وفي حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلى تفسير نتائج على النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي) في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - القوة المميزة بالسرعة) لصالح القياس البعدي " وجدول رقم (٧) ، (٨) ، (٩) توضح ذلك .

يتضح من جدول (٧) الخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث وجود فروق عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٢٥.٩٩ إلى ١٠٧.١٩) وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، ولتحديد الفروق بين الاختبارات البدنية قيد البحث ، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجدول (٨) يوضح ذلك .

كما يتضح من جدول (٨) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) في الاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) ، حيث تحسن قصور الاختبارات البدنية في الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية - البينية - البعدية) في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٠.١٣٪ إلى ٣.٢٦٪) .



ويتضح أيضاً من جدول (٩) الخاص بالفروق بين نسب التحسن للقياسات (القبلية والبيئية والبعديّة) في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (القبلي - البيئي) ما بين (١٣.٥٦٪ إلى ٥٠.١٥٪) ، كما بلغت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (البيئي - البعدي) تراوحت ما بين (١١.٢٠٪ إلى ٣٨.٢٥٪) ، وبلغت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) تراوحت ما بين (٢٧.١٦٪ إلى ١٠٧.٥٩٪) حيث جاءت أعلى نسبة لاختبار الوثب العمودي من الثبات ، وأقل نسبة الوثب العريض من الثبات.

وترجع الباحثة ما أظهرته نتائج جدول (٧) ، (٨) ، (٩) إلي وجود فروق داله إحصائياً في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في الإختبارات البدنية لكلاً من القدرة العضلية (رجلين - ذراعين) والقوة المميزة بالسرعة (بطن - ظهر - ذراعين) لصالح القياس البعدي إلي الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام سلم القفز في تحسين القدرات البدنية قيد البحث حيث جاءت أعلى نسبة تحسن لإختبار الوثب العمودي من الثبات بنسبة (١٠٧.٥٩٪)

وتعزو الباحثة ذلك إلي أن طبيعة العمل علي جهاز سلم القفز يوفر القدرة علي الإرتداد ويساعد علي زيادة الإرتفاع في الهواء نتيجة قوة الدفع المكتسبة من الجهاز كما يساعد أيضاً علي الوثب بطريقة منتظمة كما أن تكرار الوثبات يؤثر إيجابياً علي قدرة عضلات الرجلين مما يدل علي تأثير تدريبات القدرة العضلية كمتغير تجريبي في البرنامج المقترح لتحسين المستوي البدني لطالبات الفرقة الثالثة والرابعة شعبة تدريب الكرة الطائرة بالكلية، بالإضافة إلي أن البرنامج التدريبي اشتمل على أشكال متعددة ومختلفة للتدريبات بالأدوات المتنوعة بإستخدام سلم القفز والكرات الطبية وذلك لتقوية جميع عضلات الرجلين والذراعين والبطن والظهر بتكرارات مناسبة في إتجاه العمل العضلي المستهدف الأمر الذي ساعد علي إرتفاع معدلات تحسين القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة بأنواعهما .

وهذا ما أكده كل من عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) ، محمد صبحي ، حمدي عبدالمنعم (١٩٩٧) علي أن القدرة العضلية تعتبر من أهم المكونات البدنية الخاصة في رياضة الكرة الطائرة ، ويرجع أهمية إستخدامها في تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين والجذع والذراعين . (١٧) : (١١٤) (٢٩ : ١١٦)



ويذكر مصطفى أمين (٢٠٠٦) نقلا عن مفتى حماد (١٩٩٨) (٣٢) أن القوة العضلية من العوامل ذات العلاقة بالسرعة حيث أنه كلما زادت القوة العضلية كلما أمكن التغلب على المقاومة كلما زادت السرعة وبالتالي تحسن الاداء المهارى .

وتشير إلهام عبدالرحمن محمد (٢٠١٦) أن القوة العضلية أحد أهم القدرات الرئيسية للاعبى الكرة الطائرة ويجب أن يشتمل تطويرها علي تحسين عمل كل من عضلات الذراعين والجزع حيث يمكن للاعب التغلب علي وزن جسمه أثناء القيام بالوثب العمودي في العديد من المهارات ، كما أن تطويرها يؤدي إلي تحسين عنصر السرعة (٦ : ٢٤ - ٢٥)

ويذكر علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣) علي أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء الأنشطة الحركية حيث يهدف إلي تطوير إمكانية الفرد الرياضي وظيفياً ويحسن من مستوي قدراته البدنية والحركية لمواجهة التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول لأعلي المستويات . (٢١ : ٨٦)

وتؤكد دراسة خالد زيادة (٢٠٠٠) (١٣) أن مستوي الأداء في رياضة الكرة الطائرة قد وصل إلي درجة متميزة في جميع النواحي ويرجع ذلك للإستفادة من نتائج الدراسات والبحوث وتطوير الأجهزة والأدوات المساعدة وإستخدام الأساليب العلمية في تدريب ناشئى الكرة الطائرة .

ويتفق ما سبق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من حسين محمد سعيد (٢٠١٣) (١٠) ، حيدر غازي إسماعيل (٢٠٠٥) (١٢) ودراسة جونز وكارتر Jones&Carter (٢٠٠٠) (٣٤) إلي أن إعداد البرامج التدريبية الخاصة برفع مستوي القدرات البدنية العامة والخاصة والتي أظهرت نتائجها بوجود تأثير إيجابي في تحسين مستوي القدرات البدنية عند اللاعبين .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول "توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والبيني والبعدي في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي" .



مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي) في بعض المهارات المرتبطة بالوثب (الإرسال من أعلى بالوثب والضربة الساحقة وحائط الصد) لصالح القياس البعدي " وجداول رقم (١٠)، (١١)، (١٢) توضح ذلك .

يتضح من جدول (١٠) الخاص بتحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات المهارية قيد البحث وجود فروق معنوية عند مستوي (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (٩٩.٧٥ إلى ٢٧١.٨٤) وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، ولتحديد الفروق بين الاختبارات المهارية قيد البحث ، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجدول (١١) يوضح ذلك .

يتضح من جدول (١١) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) ، حيث تحسنت قصور الاختبارات المهارية الفروق بين متوسطات القياسات (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٠.٦٦ إلى ٣.٧٤) .

يتضح من جدول (١٢) الخاص بالفروق بين نسب التحسن للقياسات (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات المهارية قيد البحث ، حيث تراوحت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (القبلي - البيني) ما بين (١٨.٩٢٪ إلى ٢٨.٠٥٪) ، كما بلغت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (البيني - البعدي) تراوحت ما بين (١٧.١٦٪ إلى ٢٣.٥٤٪) ، وبلغت النسبة المئوية للفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) تراوحت ما بين (٣٩.٤٤٪ إلى ٥٤.٧٧٪) حيث جاءت أعلى نسبة تحسن لاختبار الإرسال (بالوثب) ، وأقل نسبة تحسن لاختبار الضربة الساحقة في الإتجاه المستقيم .

وترجع الباحثة ما أظهرته نتائج جدول (١٠) ، (١١) ، (١٢) إلي وجود فروق داله إحصائياً في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في الإختبارات المهارية لكلاً من مهارة الإرسال من أعلى بالوثب والضربة الساحقة (المستقيمة - القطرية) وحائط الصد لصالح القياس البعدي إلي نجاح البرنامج التدريبي في تحسين مستوي أداء طالبات التخصص للفرقة الثالثة والرابعة بالكلية في تلك المهارات الحركية .



حيث إتمدت الباحثة علي تدريبات لتنمية القفز والوثب لأعلي بالقدمين وبقدم واحدة بإستخدام جهاز سلم القفز وكذلك الكرات الطبية مما أدى إلي زيادة قوة العضلات العاملة الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تحسين القدرة العضلية للرجلين ، كما كثفت الباحثة إستخدام الأدوات المستخدمة أثناء ثني ومد الذراعين وقذف الكرات الطبية وإستخدام ائقال خفيفة تبعاً لقدرات الطالبات بشكل متوازن وشامل وتدريبهم علي تدريبات تتفق مع طبيعة الأداء المهاري للمجموعات العضلية العاملة وفي نفس المسار الحركي للمهارة مما أدى إلي تحسين القدرة الإرتقائية للرجلين وتحسين الوثب الإرتدادي .

كما تضمن البرنامج تدريبات للذراعين والكتفين والجذع من ثني ومد ومرجحة مما أدى إلي تحسين القدرات البدنية التي أشتمل عليها البرنامج والتي ركزت علي القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة (للذراعين - الرجلين - البطن - الظهر) والذي إنعكس إيجابياً علي تحسين نتائج الإختبارات مهارية قيد البحث وبالتالي علي تحسين مستوي أداء مهارات الإرسال من أعلي بالوثب والضربة الساحقة (المستقيمة - القطرية) وحائط الصد . وفي ضوء هذا يتبين أن البرنامج المقترح لتحسين القدرة العضلية بإستخدام سلم القفز كان له أثر فعال في رفع مستوي أداء المهارات الحركية قيد البحث .

ويتفق هذا مع ما يذكره عصام عبدالخالق (٢٠٠٩) علي ضرورة أن تكون تدريبات القدرات البدنية منبثقة من طبيعة أداء المهارات الحركية ، حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات الخاصة وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب وذلك داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء من خلال تمرينات تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها وإتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المباراة وذلك لرفع مستوي الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء. (١٨ : ٩٢)

لذا يتفق كل من حازم محمد حسن (١٩٩٦) وعصام عبدالخالق (٢٠٠٥) أن التمرينات المتشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعتبر تمهيداً لتعليم المهارة وتعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية ، فمن الضروري عند تعليم المهارة الحركية لا بد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون إتجاه العضلات في نفس مسار وإتجاه الحركة الأساسية (٩ : ٧) ، (١٩ : ١١٤ - ١٢٠)



كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد صبحي ، حمدي عبدالمنعم (١٩٩٧) (٢٩) أن تحسن قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات بمختلف شدتها يعتبر عامل هام في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة ، كما يعمل على تحسين مستوى الاداء المهارى وتأخر ظهور التعب مع عدم تأثر كفاءة اللاعب البدنية بكثرة التكرارات ، فلا يمكن اداء حائظ الصد من لاعب لايتوافر لديه القدرة على الوثب العمودى لاقصى ارتفاع وبتوقيت سليم ، ولايمكن أداء الارسال الساحق بالوثب والضرب الساحق فى غياب قوة عضلات الرجلين وسرعة تحرك والرشاقة .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني " توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والبيني والبعدي في تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

وفي هذا الصدد تري الباحثة أن الإعداد البدني الخاص الذي يعتمد علي إتجاهات متعددة في التدريب بإستخدام وسائل تدريبية متنوعة وبتنفيذ تدريبات بدنية خاصة تشابه إلي حد كبير طبيعة الأداء الفني للمهارات وتتشترك فيها نفس المجموعات العضلية أثناء المباراة يعتبر أهم مقومات نجاح العملية التدريبية لأنه يساعد بشكل إيجابي في تحسين مستويات الأداء في الكرة الطائرة علي عكس ما نشاهده في الإتجاه التقليدي للتدريب والذي يعتمد علي تكرار التدريبات والتدرج بها من السهل للصعب وهو ما أثبتته الدراسة الحالية حول وجود علاقة إيجابية بين تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وتحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدي طالبات تخصص الكرة الطائرة .

الاستخلاصات :-

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة توصل الباحث إلي استخلاص النتائج التالية:
البرنامج التدريبي بإستخدام سلم القفز أدي إلي تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، القوة المميزة بالسرعة ذراعين ورجلين وبطن وظهر) بين كلاً من القياسات القبلية والبينية والبعدي لدي طالبات الفرقة الثالثة والرابعة تخصص الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي .
البرنامج التدريبي بإستخدام سلم القفز له أثر إيجابي علي تحسين مستوي الأداء المهارى بين القياسات القبلية والبينية والبعدي للمهارات المرتبطة بالوثب (الإرسال من أعلي بالوثب والضرب الساحق وحائظ الصد) لصالح القياس البعدي .



التوصيات :-

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه توصى الباحثة بما يلي :-
- 1- ضرورة الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي للقدرة العضلية والتي ساهمت في تحسين المرتبطة بمستوي الأداء المهاري للمهارات المرتبطة بالوثب (الإرسال من أعلي بالوثب والضرب الساحق وحائط الصد) في الكرة الطائرة .
 - 2- تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات سلم القفز المشابهة للأداء لتحسين الوثبات ومهارة القفز لدي اللاعبين في الكرة الطائرة خاصة وفي الأنشطة المشابهة .
 - 3- توجيه نتائج الدراسة لمدربي الكرة الطائرة بأهمية بناء البرامج التدريبية المختلفة لتحسين القدرة العضلية ووضع إختبارات القدرة العضلية ضمن تقييم البرامج التدريبية لما لها من أهمية في تقوية العضلات العاملة وتقويمها وفقاً لما أظهرته نتائج الدراسة .
 - 4- تطبيق الطرق والأساليب المتنوعة وإستخدام الأدوات التدريبية المتنوعة كسلم القفز والكرات الطبية قيد البحث عند تخطيط البرامج التدريبية المختلفة لنجاحها في تحسن المستوى البدني والمهاري .
 - 5- إجراء دراسات مشابهة علي مهارات أخرى ومراحل عمرية مختلفة في الكرة الطائرة بإستخدام أشكال متنوعة من التدريبات البدنية .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠٠٠م
- 2- ابو العلا أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- 3- أحمد نصر الدين سيد : استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧م .
- 4- أمال جابر متولي : مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الوفاء لنديا الطباعة النشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٨م .



- ٥- الاتحاد الدولي لألعاب القوى : نشرة متخصصة ، معلومات للمدربين ، أداء فني أنشطة إقليمية ، مركز التنمية الإقليمية ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
- ٦- الهام محمد عبدالرحمن : إستراتيجية إعداد لاعبي الكرة الطائرة ، دارفانوس للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠١٦ م .
- ٧- إلين وديع فرج : الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٠ م .
- ٨- بسطويسي أحمد بسطويسي : التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٩- حازم محمد حسن : أثر اسلوب التمرينات المتشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجدد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ١٠- حسين محمد سعيد : برنامج تدريبي لإعادة التوازن العضلي لقوة عضلات الرجلين وتأثيره في مرحلة الإقتراب لمسابقة الوثب الطويل ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٣ م .
- ١١- حنان عبدالفتاح خضر : تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة علي تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهاراتي التمرير والإرسال للناشئين في الكرة الطائرة ، كلية التربية للبنات ، جامعة الإسكندرية . ١٩٩٧ م .
- ١٢- حيدر غازي إسماعيل : أثر إستخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدي الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٥ م .
- ١٣- خالد محمد زيادة الدسوقي : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة والكثافة الموزعة علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئي الكرة الطائرة تحت سن ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠ م .
- ١٤- زكي محمد حسن : الكرة الطائرة الجوانب المهارية والخطية ، منشأة الشنهاي ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ١٥- زكي محمد حسن : طرق تدريس الكرة الطائرة "تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم" ، دار الإشعاع للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ١٦- طارق محمد جابر : برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب علي فاعلية بعض المبادئ الخطية الهجومية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٢ م .
- ١٧- عبدالعزیز للنمر ، ناريمان محمد الخطيب : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٨- عصام الدين عبدالخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط١٣ ، منشأة المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
- ١٩- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .



- ٢٠- عقيل الكاتب : الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج ١ ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ م .
- ٢١- علي فهمي البيك وعماد الدين عباس : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية وتخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية ، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٢- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون) ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٣- عويس أحمد الجبالي : التدريب الرياضي "النظرية والتطبيق" ط ٤ ، دار GMS للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٤- عويس أحمد الجبالي : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب الجبالي الإشرافي للألة الكاتبة والتصوير العلمي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٥- كريستوفر نوريس : برنامج متكامل لتدريب البطن ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
- ٢٦- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٧- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢٨- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط ٤ ، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤ م
- ٢٩- محمد صبحى حسنين ، حمدى عبد المنعم أحمد : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٠- محمد محمد رفعت : تأثير تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة على تحمل أداء الإرسال الساحق والضرب الساحق فى الكرة الطائرة ، إنتاج علمى ، ٢٠١١ م
- ٣١- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس فى التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٦ م .
- ٣٢- مصطفى أمين جابر ابراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الاداء المهارى للملاكمين "رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
- ٣٣- ناهدة عبد زيد الدليمي وعادل مجيد خزعل ورائد محمد مشتت : الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ٢٠١٥ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :



- 34- : Jones , A.M & Carter , H. the effects of endurance training on parameters of aerobic . sport medicine ,29 ,(6) 373 – 389 . 2000 .
- 35- : Vom Hofe, A. The problem of skill specificity in complex athletic tasks: a revisitiation. International Journal of Sport Psychology 26, pp249-261. 1995 .

ثانياً :مراجع من شبكة المعلومات الدولية :

- 36 : <http://www.tripod.lycos.com>:www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/lecture.aspx?fid=14&lcid=34623 .