

تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء الارسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة بدولة الكويت

أ.د./أشرف مصطفى أحمد

احمد غانم مجبل

المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم في العصر الحديث تطوراً منقطع النظير في مختلف الميادين الرياضية الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية وغيرها من الميادين ، ويقوم هذا التطور على أساس من البحث العلمي ، والدراسة الموضوعية الهادفة .

ولقد أصبح التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية لشتي المجالات الرياضية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، والارتقاء بهذا المستوي لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس ، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالمية. (5 : 2) (8:45)

وتعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية السريعة التي شهدت تطوراً ملموساً في جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية . (14:

(1

ويشير "محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم" (1997) أن رياضة الكرة الطائرة رياضة تنافسية استطاعت أن تكون لنفسها أساليب متطورة في العالم المتقدم إذا ما قورنت ببعض الرياضات الأخرى ، ولقد

أخذت هذه الرياضة مكانها في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية ، ولذلك تعمل الدول المتقدمة في رياضة الكرة الطائرة على الارتقاء بالمستوى البدني المهاري والخططي للاعبين من خلال تصميم وتنفيذ برامج تدريبية تهدف إلى تنمية هذه الخصائص ، والتي يكون لها أثر على المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى اللاعب مع العمل على استمرارها وتطويرها عن طريق انتظام العملية التدريبية . (15: 226)

ويوضح "جيم كاستنر Jim Kestner" (1997) أن طبيعة رياضة الكرة الطائرة سواء كانت على شكل تدريبات أو منافسات تمر بتغيرات كثيرة من أن إلى آخر ، لذلك يستوجب إعداد وتهيئة الناشئين لمواجهة تلك التغيرات ويكون ذلك من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري . (7: 18)

وأن التحسن والارتفاع في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة يرتبط بتطوير القدرات البدنية الخاصة بكل حركة أو مهارة يؤديها اللاعب في الملعب ، ولكي يستطيع لاعب الكرة الطائرة إتقان المهارات بشكل جيد ، لابد وأن تتوفر لديه قدرات بدنية خاصة قد تختلف عما يحتاجه أي لاعب آخر في رياضة أخرى مختلفة. (3: 18)(10: 15)

ويرى الباحث أن الكرة الطائرة رياضة متعددة المهارات وحتى يمكن الوصول إلى أفضل النتائج ، لابد من تحقيق مستوى بدني جيد مع مستوى مهاري جيد وذلك من خلال التعليم والتدريب.

ويذكر "محمود حمدي عبد الكريم" (2001) أن مهارة الإرسال هي إحدى المهارات التي لها طابع هجومي وعن طريق إتقانه والقدرة على التحكم في أدائه يستطيع اللاعب كسب نقطه مباشرة . (17: 47)

وتوضح "ألين وديع فرج" (1999م) أن الإرسال ذو طابع هجومي مباشر ، حيث يستطيع اللاعب إذا أتقن أدائه وكان له القدرة على التحكم فيه أن يحقق نقطة مباشرة ، حيث أن اللاعب عند أداء الإرسال يكون مستقلاً وغير مرتبط بزملائه . (2: 72)

ولقد مر الإرسال بمراحل تطور كثيرة ، فبدأ الإرسال سهلاً كالإرسال من أعلى والإرسال من أسفل ، وكان الغرض منه مجرد نقل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية ، ثم تطورت هذه المهارة عن طريق عدة عناصر كالقوة والسرعة والدقة ، فظهر هنا العديد من الأنواع كالإرسال التموجي الأمامي والجانبى والخطافي والتنس وغير ذلك ، حتى ظهر الإرسال الساحق وهو أحدث أنواع الإرسال في الوقت الحالى . (4: 62)

ويعتبر الإرسال (الساحق) أحدث أنواع ضربات الإرسال ، بالإضافة إلى تأثيره الحيوي على إحراز النقاط وتصعيب عملية الهجوم على الفريق المنافس ، كما أن التعديل الذي تم في القانون والخاص بتعديل نظام احتساب النقاط في الشوط الحاسم ، والذي أقرته دورة سول الأولمبية عام (1988) وذلك للتغلب على مشكلة طول زمن المباراة ، والتعديل الخاص بمنطقة الإرسال الذي أقرته دورة برشلونة الأولمبية عام (1992) وذلك لتوفير الحرية للاعب لكي يؤدي بالشكل الأمثل ، وهو ما أظهر دور هذه المهارة في حسم نتيجة المباراة . (2: 31)

ولقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي مثل التدريب النوعي Specific Training ، هذا النوع من التدريب الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً

للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري . (11: 12)

ويرى الباحث أن التدريب النوعي باستخدام الادوات التدريبية يرتبط بمبدأ (خصوصية التدريب) ، الذي يعتبر من المبادئ الأساسية لعلم التدريب الرياضي ، لأنه يعتمد في المقام الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً .

ولقد عرفت "طلحة حسام الدين" (1997م) على أنه مبدأ (خصوصية التدريب) ، الذي يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب مشابه لدرجة كبيرة من أسلوب المنافسة ذاتها ، وكلما كانت التدريبات أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي أفضل خلال المنافسة . (13 : 48)

كما أن هناك اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريب النوعي الذي يعني ذلك النوع من التدريبات ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية الكبيرة ، وتركيباتها المختلفة مع بقية عناصر اللياقة البدنية بالقدر الذي يحتاجه الفرد في كل لحظة من لحظاته، وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة . (11 : 73)

وهناك العديد من الادوات والاجهزة المساعدة التي انتشرت مؤخرا يمكن استخدامها للمساعدة في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات ولكل اداة من هذه الادوات طابعها وتأثيرها الخاص وأن الأدوات والأجهزة المساعدة ذات اهمية وفاعلية في التأثير الإيجابي على التدريب وحسن اخراجه فهي تثير نشاط وحماس الممارسين فضلا عن انها وسيلة تشويقية فعالة , من هذا المنطلق استعانت الباحثة بأحد الوسائل المساعدة الحديثة التي ترى انها من المتوقع ان ترفع من مستوى اللياقة البدنية الخاصة وهو جهاز نصف الكرة الهوائي Bose Ball (24:1).

وهو جهاز تدريبي تم اختراعه من قبل ديفيد ويك Dived Weak عام 1999 ويسمى Bose كلمة اختصار لـ Bose Sides Utilized وتعنى ان تستخدم على كلا الوجهين، والاسم التجاري Dynamo ورقمه Aslo45 Art .No. (17:9).

ويعتبر جهاز نصف الكرة الهوائية جهاز تدريب للتوازن والقوة والقدرة وتحسين القلب والاعوية الدموية وهو عبارة عن نصف كرة على قاعدة مسطحة قطرها 55سم يتم استخدامها على الوجهين سواء الوجه الكروي النصف دائري او الوجه المسطح ومزودة بحبلين مقاومة (Resistance Ropes) من جانبي قاعدته طوله 60 سم وعند اقصى شد له يصبح طوله 120 سم بما يقابل ثقل وزنه 7 كجم (4:7)

ويتضح مما سبق أن إتقان المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة ، يعتمد على وجود الأساس البدني أولاً ثم التدريب على المهارة جيداً ، لذلك كان اختيار موضوع الدراسة عن استخدام التدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق .

تعتبر رياضة الكرة الطائرة واحدة من الرياضات الجماعية التي تناولتها يد التطور والتقدم ، بهدف النهوض بها من حيث فن الأداء ، وخطط اللعب وذلك لمواكبة التقدم العلمي السريع في المجال الرياضي ، وذلك كمحاولة للوصول إلى أفضل النتائج الممكنة ومن خلال متابعة الباحث لبعض الوحدات التدريبية لفرق الكرة الطائرة بقطاع الناشئين لاحظ الباحث وجود ضعف وقصور في مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وعلى وجه الخصوص مهارة الإرسال (الساحق) لفرق قطاع الناشئين ، ولاحظ الباحث في نفس الوقت أن التدريبات الخاصة المشابهة لطبيعة أداء المهارات بشكل عام ومهارة الإرسال الساحق بشكل خاص ليس لها مكان أثناء الوحدة التدريبية عند مدربي الكرة الطائرة وهنا ظهرت مشكلة البحث في وجود ضعف وقصور في

مستوي أداء مهارة الإرسال الساحق لفرق قطاع الناشئين ، وفي عدم وجود هذا النوع في التدريبات داخل الوحدة التدريبية لذلك تتجلى مشكلة البحث في كيفية اختيار الوسائل التدريبية الفعالة والمؤثرة في الارتقاء بمستوى الأداء بأقل وقت وجهد ، وعليه فإن الباحث سيقوم بمحاولة لوضع برنامج تدريبي لمعرفة ما مدى تأثير استخدام التدريبات النوعية باستخدام بار المرونة وكرة الثبات النصفية في اتجاه تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة ، مما دعا الباحث إلى تحديد موضوع البحث وهو برنامج تدريبات نوعية باستخدام بار المرونة وكرة الثبات النصفية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة بدولة الكويت

فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني في المتغيرات _____رات
قيد البحث لصالح القياس البيني .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البيني والبعدي في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات _____رات
قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- تختلف معدلات التغير (التحسن) لمهارة الإرسال الساحق .

مصطلحات البحث :

التدريبات النوعية *Specific training* :

"هي مجموعة من التدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي وتركيبها الديناميكي مع الأداء المهاري " (*) .

الإرسال الساحق *Spike Serve* :

"هو إرسال من أعلى بالوثب يقوم اللاعب فيه بأعداد الكرة لنفسه لضربها إلى ملعب المنافس ، ويكون هبوط اللاعب بعد عمليتي الارتقاء والوثب في غير مكان الارتقاء وهو أحدث أنواع الإرسال" . (53 : 17)

إجراءات البحث :

(*) تعريف إجرائي

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، حيث اعتمد على التصميم التجريبي لمجموعة واحدة للقياس (القبلي - البيني - البعدى) .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكرة الطائرة تحت 17 سنة بمحافظة مبارك الكبير والمسجلين بالاتحاد الكويتي للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018 - 2019 ، وقد بلغت (12) ناشئاً من نادي العربي الكويتي كمجموعه تجريبية .

تجانس عينة البحث :

للتأكد من وقوع افراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالى ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة وذلك كما يوضح الجدول

جدول (1)

التوصيف الاحصائي ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن=12

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
أولاً: معدلات النمو							
	الطول	سم	174.16	175.0	5.57	0.055	0.38
	السن	سنة	15.75	16.00	0.45	0.32	1.32
	الوزن	كجم	67.41	68.00	3.60	0.56	0.25
	العمر التدريبي	سنة	3.91	4.00	0.79	1.26	0.16
ثانياً: القدرات البدنية :							
	الرشاقة	درجة	46.83	44.00	9.16	1.19	0.56
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	درجة	24.05	24.30	4.17	1.64	0.58
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	59.82	58.30	7.91	0.56-	0.53
	الجرى 20متر عدو	درجة	47.91	50.0	16.01	1.09	0.076
	سرعة الجرى للخلف	درجة	196.83	197.0	29.31	0.61	0.37
ثالثاً: المهارة							
	الإرسال الساحق	درجة	54.40	50.40	8.46	0.22	0.88

يوضح جدول (1) التوصيف الاحصائي ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث تتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس (الوزن) (بالكيلو جرام) .

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم (بالسنتيمتر) .

ب- الأدوات المستخدمة فى البحث :

- ساعات إيقاف .
- شريط قياس .
- مقاعد سويدية .
- ورق تسجيل بيانات .
- جاكيت أثقال .
- كرات كرة طائرة.
- كرات طبية .
- أحزمة وسط .
- قطع حديدية .
- أحبال مطاطة .
- ملعب كرة طائرة .

البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة فى :

هدف البرنامج :

قام الباحث بتخطيط برنامج يهدف إلى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئ الكرة الطائرة تحت 17 سنة ومعرفة تأثيره على مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق وذلك باستخدام مجموعة من التدريبات النوعية باستخدام بار المرونة وكرة الاتزان.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

(1) مدة البرنامج (شهرين) (9 أسابيع) .

(2) عدد مرات التدريب الأسبوعية (5 وحدات) بواقع (45) وحدة تدريبية .

(3) زمن الوحدة التدريبية من (60 دقيقة) إلى (180 دقيقة) .

(4) اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج والتهدئة مرفق (10)

(5) راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف عند وضع البرنامج .

(6) استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى (منخفض - مرتفع) الشدة ، وذلك عد وضع البرنامج التدريبى المقترح الخاص بالمهارة قيد البحث .

(7) شدة الحمل من 60 % - 90 % .

(8) التكرارات لتدريبات (الوثب الحر) 7 - 14 تكرار ، (3 - 5)

مجموعة ، فترات الراحة البينية 90 - 240 ثانية راحة إيجابية غير كاملة .

(9) التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي فى الحمل بزيادة عدد (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية .

(10) استخدام التدريبات الخاصة المشابهة لطبيعة الأداء .

- وقد تم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل كالاتي :

- الارتفاع التدريجي فى الأسبوع الأول والثاني .
- ثم الانخفاض به فى الأسبوع الثالث .
- والارتفاع به فى الأسبوع الرابع والخامس .
- ثم الانخفاض به فى الأسبوع السادس .
- ثم القياس البينى .
- ثم الارتفاع فى الأسبوع السابع والثامن .

- ثم الانخفاض فى الأسبوع التاسع .
- ثم القياس البعدى .

وسوف يتم عرض تنفيذ الوحدات التجريبية وفقاً للأسابيع

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي لمتغيرات البدنية والمهارية على مدى يومين فى الفترة من يوم الجمعة 29 / 8 / 2018 وحتى يوم السبت 30 / 8 / 2018م.

اليوم الأول : تم إجراء القياس للمتغيرات التالية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - السرعة) .

اليوم الثانى : تم إجراء الاختبارات المهارية (دقة الإرسال الطويل - دقة الإرسال القصير - دقة الإرسال للمناطق الصعبة) .

القياسات البينيّة :

تم إجراء القياس البيني للمتغيرات البدنية والمهارية على مدى يومين فى الفترة من يوم الخميس 25 / 9 / 2018 وحتى يوم الجمعة 26 / 9 / 2018م.

اليوم الأول : تم إجراء القياس للمتغيرات التالية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - السرعة) .

اليوم الثانى : تم إجراء الاختبارات المهارية (دقة الإرسال الطويل - دقة الإرسال القصير - دقة الإرسال للمناطق الصعبة) .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية على مدى يومين فى الفترة من يوم الخميس 2018 / 10/30 وحتى يوم الجمعة 10/31 / 2018م.

اليوم الأول : تم إجراء القياس للمتغيرات التالية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - السرعة) .

اليوم الثانى : تم إجراء الاختبارات المهارية (دقة الإرسال الطويل - دقة الإرسال القصير - دقة الإرسال للمناطق الصعبة) .

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- تحليل التباين .
- دلالة الفروق .
- استخدم طريقة (L.S.D) إيجاد أقل فرق معنوي بين المتوسطات .
- نسبة التحسن .
- الرسم البياني .

الفصل الرابع

0/4 عرض النتائج و مناقشتها

1/4 عرض النتائج

2/4 مناقشة النتائج

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (4-1)

تحليل التباين بين نتائج القياسات القبلية والبدنية والبعديّة
فى الاختبارات البدنية لدى عينة البحث

ن=12

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
-1	الرشاقة	بين المجموعات	2	1734.222	867.111	*8.780
		داخل المجموعات	33	3259.00	98.758	
		المجموع	35	4993.222		
-2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	بين المجموعات	2	2432.191	1216.095	*21.589
		داخل المجموعات	33	1858.906	56.330	
		المجموع	35	4291.096		
-3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	بين المجموعات	2	3543.431	1771.715	*30.529
		داخل المجموعات	33	1915.106	58.034	
		المجموع	35	5448.536		
-4	السرعة	بين المجموعات	2	3074.264	1537.132	*5.678
		داخل المجموعات	33	8933.792	270.721	
		المجموع	35	12008.56		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 33.2 = 3.29

يتضح من جدول (4-1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة القبلية والبعديّة فى الاختبارات البدنية لدى عينة البحث

، ومن حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية مما يتطلب استخدام احدي طرق المقارنات الفردية ، و قد استخدم الباحث لإيجاد أقل فرق معنوي اختبار (L.S.D) كما هو موضح بالجدول (2-4).

جدول (2-4)

أقل دلالة فروق معنوية (L.S.D) بين القياسات الثلاثة القبلية والبيئية والبعدي

في متغير الاختبارات البدنية لدى عينة البحث

L.S.D	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي	المتوسط	القياس	الاختبارات البدنية	م
6.84	*17.00↑	*8.33↑		46.83	القبلي	الرشاقة	-1
	*8.67↑			55.16	البيئي		
				63.83	البعدي		
5.17	*20.11↑	*9.34↑		24.05	القبلي	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	-2
	*10.77↑			33.39	البيئي		
				44.16	البعدي		
5.24	*24.29↑	*11.54↑		59.82	القبلي	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	-3
	*12.75↑			71.36	البيئي		
				84.11	البعدي		
10.55	*22.63↑	*11.92↑		122.37	القبلي	السرعة	-4
	*10.71↑			134.29	البيئي		
				145	البعدي		

يتضح من جدول (2-4) الخاص بأقل دلالة فروق معنوية (L.S.D) بين القياسات الثلاثة القبلية والبيئية والبعدي في متغير الاختبارات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) .

جدول (3-4)

تحليل التباين بين نتائج القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة
في الاختبارات المهاريّة لدى عينة البحث

ن=12

الاختبار ت المهاريّة	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الإرسال الساحق	بين المجموعا ت	2	1753.64 2	876.82 1	17.152 *
	داخل المجموعا ت	33	1686.95 7	51.120	
	المجموع	35	3440.59 9		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 3322 = 3.29

يتضح من جدول (3-4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهاريّة لدى عينة البحث ، ومن حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية مما يتطلب استخدام احدي طرق المقارنات الفرديّة و قد استخدم الباحث لإيجاد أقل فرق معنوي اختبار (L.S.D) كما هو موضح بالجدول (4-4).

جدول (4-4)

دلالة الفروق باستخدام اختبار اقل دلالة فروق معنوية (L.S.D)

فى متغير الاختبارات المهارية لدى عينة البحث

ن=12

L.S.D	البعدي	البينى	القبلى	المتوسط	القياس	الاختبارات المهارية
4.92	17.03	7.25		54.40	القياس القبلى	الإرسال الساحق
	9.78			61.65	القياس البينى	
				71.43	القياس البعدي	

يتضح من جدول (4-4) الخاص بأقل دلالة فروق معنوية (L.S.D) بين القياسات الثلاثة القبلية والبينية والبعديّة فى متغير الاختبارات المهارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى - البينى - البعدي).

جدول (4-5)

نسب التحسن المئوية بين القياسات الثلاثة (القبلية - البينية - البعدية)
لدى عينة البحث في متغير الاختبارات البدنية .

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدى
	الرشاقة	القياس القبلي	63.83		17.78	36.30
		القياس البيني	55.16			15.71
		القياس البعدى	46.83			
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	القياس القبلي	24.05		38.83	83.61
		القياس البيني	33.39			32.25
		القياس البعدى	44.16			
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القياس القبلي	59.82		19.29	40.60
		القياس البيني	71.36			17.86
		القياس البعدى	84.11			
	السرعة	القياس القبلي	55.36		9.74	18.49
		القياس البيني	61.40			7.97
		القياس البعدى	65.90			

يتضح من جدول (4-5) أن هناك تباين في التحسن المئوي بين متوسطات القياسات القبلية و البينية والبعدية في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة) ، حيث أشارت النتائج إلى مايلي :

فيما يتعلق الرشاقة جاءت أقل نسبة تحسن مئوي بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (15.71 %) ، فى حين جاءت أعلى نسبة تحسن مئوي بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (36.30 %) .

فيما يتعلق باختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين جاءت أقل نسبة تحسن مئوي بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (32.25 %) ، فى حين

جاءت أعلى نسبة تحسن مؤوي بين القياس البينى والقياس البعدى بنسبة (83.61%).

فيما يتعلق باختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: جاءت أقل نسبة تحسن مؤوي بين القياس البينى والقياس البعدى بنسبة (17.86%) ، فى حين جاءت أعلى نسبة تحسن مؤوي بين القياس البينى والقياس البعدى بنسبة (40.60%) .

فيما يتعلق باختبار السرعة: جاءت أقل نسبة تحسن مؤوي ما بين القياس البينى والقياس البعدى بنسبة (7.97%) ، فى حين جاءت أعلى نسبة تحسن مؤوي بين القياس البينى والقياس البعدى بنسبة (18.49%).

جدول (4-6)

نسب التحسن المئوية بين القياسات الثلاثة (القبلية - البيئية - البعدية) لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات المهارية .

م	الاختبارات المهارية	القياسات	المتوسطات	القياس القبلى	القياس البينى	القياس البعدى
	الإرسال الساحق	القياس القبلى	54.40		13.32	31.30
		القياس البينى	61.65			15.86
		القياس البعدى	71.43			

يتضح من جدول (4-6) أن هناك تباين فى التحسن المئوي بين متوسطات القياسات (القبلية - البيئية - البعدية) فى الاختبارات المهارية(الإرسال الساحق) قيد البحث ، حيث أشارت النتائج إلى أن أقل

نسبة تحسن مؤوي بين القياس البيئي والقياس البعدي بنسبة (13.32%) ،
في حين جاءت أعلى نسبة تحسن مؤوي بين القياس البيئي والقياس
البعدي بنسبة (31.30%) .

مناقشة النتائج :

من خلال الإطار النظري ، و الدراسات السابقة ، ومن واقع
البيانات ، وفي ضوء المعالجات الإحصائية ، وفي حدود عينة البحث
يناقش الباحث نتائجه على النحو التالي :

مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي أن " برنامج التدريبات النوعية
يؤثر على مستوي أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة وذلك من خلال
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيئي في المتغيرات
قيد البحث لصالح القياس البيئي " .

من خلال مناقشة نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي و
البيئي في الاختبارات البدنية قيد البحث (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة
للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة):

يتضح من الجدول (4-1) ، (4-2) ، وشكل (4-1) الخاصة بالقدرات
البدنية - قيد البحث ، و بتسمية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة) قيد البحث - وجود فروقاً
إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي و
البيئي ، الأمر الذي يعطى انعكاساً إيجابياً على تأثير البرنامج التدريبي على
تحسين القدرات البدنية قيد البحث و بالتالي علي مستوي أداء القدرات

البدنية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة) قيد البحث .

ولتوضيح الفروق بين هذه القياسات قام الباحث بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L.S.D) لتحديد دلالة الفروق بين هذين القياسين ، حيث تشير نتائج الجدول (2-4) إلى أنه توجد فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين قياسين البحث على النحو التالي :

القدرة البدنية (الرشاقة) :

يظهر تناقص في متوسط زمن قياس الأداء للقدرة البدنية (الرشاقة) ، حيث كان المتوسط في القياس القبلي (63.83) درجة ثم أصبح في القياس البيئي (55.16) درجة وهذا الفارق (8.33) بين القياسين في زمن الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) :

يظهر تزايد في متوسط مسافة قياس الأداء للقدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) ، حيث كان المتوسط في القياس القبلي (24.05) متر ثم أصبح في القياس البيئي (33.39) متر وهذا الفارق (9.34) بين القياسين في درجة قياس الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) :

يظهر تزايد في متوسط مسافة قياس الأداء للقدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) .. حيث كان المتوسط في القياس القبلي (59.82) متر ثم أصبح في القياس البيئي (71.36) متر وهذا الفارق (11.54) بين القياسين في زمن الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

القدرة البدنية (السرعة) :

يظهر تناقص في متوسط زمن الأداء للقدرة البدنية (السرعة) حيث كان المتوسط في القياس القبلي (122.37) ثانية ثم أصبح في القياس البيئي (134.29) ثانية وهذا الفارق (11.92) بين القياسين في زمن الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

ولتوضيح الفروق بين هذه القياسات قام الباحث بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L .S. D) لتحديد دلالة الفروق بين هذين القياسين ، حيث تشير نتائج الجدول (4-4) إلى أنه توجد فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين القياسين وتظهر فروق في الأداء المهاري (الإرسال الساحق) .. حيث كان المتوسط في القياس القبلي (54.40) ثانية ثم أصبح في القياس البيئي (61.65) ثانية ، وهذا الفارق (7.25) بين القياسين أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) لصالح القياس البيئي.

وبذلك تتحقق صحة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي أن "برنامج التدريبات النوعية يؤثر على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي

الكرة الطائرة وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البيني ."

مناقشة نتائج الفرض الثانى الذي ينص علي أن " برنامج التدريبات النوعية يؤثر على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البيني والبعدي في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي ."

من خلال مناقشة نتائج دلالة الفروق بين القياسين البيني والبعدي فى الاختبارات البدنية قيد البحث (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة):

يتضح من الجدول (4-1) ، (4-2) ، وشكل(1-4) الخاصة بالقدرات البدنية - قيد البحث ، و بتسمية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة) قيد البحث - وجود فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين القياسين البيني والبعدي، الأمر الذى يعطى انعكاساً إيجابياً على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات البدنية قيد البحث و بالتالي علي مستوى أداء القدرات البدنية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة) قيد البحث

ولتوضيح الفروق بين هذه القياسات قام الباحث بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L.S.D) لتحديد دلالة الفروق بين هذين القياسين ، حيث تشير نتائج الجدول (4-2) إلى أنه توجد فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين قياسين البحث على النحو التالي :

القدرة البدنية (الرشاقة) :

يظهر تناقص في متوسط زمن قياس الأداء للقدرة البدنية (الرشاقة)
(.. حيث كان المتوسط في القياس البينى (55.16) درجة ثم أصبح في
القياس البعدى (46.83) درجة وهذا الفارق (8.67) بين القياسين في
زمن الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) :

يظهر تزايد في متوسط مسافة قياس الأداء للقدرة البدنية (القوة
المميزة بالسرعة للرجلين) حيث كان المتوسط في القياس البينى (33.39)
متر ثم أصبح في القياس البعدى (44.16) متر وهذا الفارق (10.77)
بين القياسين في درجة قياس الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية
(0.05) .

القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) :

يظهر تزايد في متوسط مسافة قياس الأداء للقدرة البدنية (القوة
المميزة بالسرعة للذراعين) .. حيث كان المتوسط في القياس البينى
(71.36) متر ثم أصبح في القياس البعدى (84.11) متر وهذا الفارق
(12.75) بين القياسين في زمن الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى
معنوية (0.05) .

القدرة البدنية (السرعة) :

يظهر تناقص فى متوسط زمن الأداء للقدرات البدنية (السرعة) حيث كان المتوسط فى القياس البينى (134.29) ثانية ثم أصبح فى القياس البعدى (145) ثانية وهذا الفارق (10.71) بين القياسين فى زمن الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

الأداء المهارى (الإرسال الساحق) :

من خلال مناقشة نتائج دلالة الفروق بين القياسين البينى والبعدى فى الاختبارات المهارية قيد البحث (الإرسال الساحق):

يتضح من الجدول (3-4) ، (4-4) ، وشكل(2-4) الخاصة بالاختبارات المهارية - قيد البحث ، و بتسمية (الإرسال الساحق) قيد البحث - وجود فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين القياسين البينى و البعدى، الأمر الذى يعطى انعكاساً إيجابياً على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين الاختبارات المهارية قيد البحث و بالتالى على مستوى أداء (الإرسال الساحق).

ولتوضيح الفروق بين هذه القياسات قام الباحث بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L .S. D) لتحديد دلالة الفروق بين هذين القياسين ، حيث تشير نتائج الجدول (4-4) إلى أنه توجد فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين القياسين وتظهر فروق فى الأداء المهارى (الإرسال الساحق) .. حيث كان المتوسط فى القياس البينى (61.65) درجة ثم أصبح فى القياس البعدى (71.43) درجة ، وهذا الفارق(9.78) بين القياسين أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) لصالح القياس البعدى.

وبذلك تتحقق صحة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي أن " برنامج التدريبات النوعية يؤثر على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البيني والبعدي في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي ."

مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص علي أن " برنامج التدريبات النوعية يؤثر على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي ."

من خلال مناقشة نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة):

يتضح من الجدول (4-1) ، (4-2) ، وشكل (4-1) الخاصة بالقدرات البدنية - قيد البحث ، و بتسمية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة) قيد البحث - وجود فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي، الأمر الذي يعطى انعكاساً إيجابياً على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات البدنية قيد البحث و بالتالي علي مستوى أداء القدرات البدنية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - السرعة) قيد البحث .

ولتوضيح الفروق بين هذه القياسات قام الباحث بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L .S. D) لتحديد دلالة الفروق بين هذين القياسين ، حيث تشير نتائج الجدول (4-2) إلى أنه توجد فروقاً إحصائية

ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين قياسين البحث على النحو التالي :

القدرة البدنية (الرشاقة) :

يظهر تناقص في متوسط زمن قياس الأداء للقدرة البدنية (الرشاقة) .. حيث كان المتوسط في القياس القبلي (63.83) درجة ثم أصبح في القياس البعدي (46.83) درجة وهذا الفارق (17.00) بين القياسين في زمن الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) :

يظهر تزايد في متوسط مسافة قياس الأداء للقدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) حيث كان المتوسط في القياس القبلي (24.05) متر ثم أصبح في القياس البعدي (44.16) متر وهذا الفارق (20.11) بين القياسين في درجة قياس الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) :

يظهر تزايد في متوسط مسافة قياس الأداء للقدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) .. حيث كان المتوسط في القياس القبلي (59.82) متر ثم أصبح في القياس البعدي (84.11) متر وهذا الفارق (24.29) بين القياسين في زمن الأداء أظهر دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

القدرة البدنية (السرعة) :

يظهر تناقص في متوسط زمن الأداء للقدرات البدنية (السرعة) حيث كان المتوسط في القياس القبلي (122.37) ثانية ثم أصبح في

القياس البعدي _____
(145) ثانية وهذا الفارق (22.63) بين القياسين في زمن الأداء أظهر
دلالة معنوية عند مستوى معنوية (0.05) .

الأداء المهاري (الإرسال الساحق) :

من خلال مناقشة نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي و
البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث (الإرسال الساحق):

يتضح من الجدول (3-4) ، (4-4) ، وشكل (2-4) الخاصة
بالاختبارات المهارية - قيد البحث ، و بتسمية (الإرسال الساحق) قيد البحث
- وجود فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين
القياسين القبلي و البعدي ، الأمر الذي يعطى انعكاساً إيجابياً على تأثير
البرنامج التدريبي على تحسين الاختبارات المهارية قيد البحث و بالتالي
علي مستوى أداء (الإرسال الساحق).

ولتوضيح الفروق بين هذه القياسات قام الباحث بحساب أقل فرق
معنوي باستخدام اختبار (L .S. D) لتحديد دلالة الفروق بين هذين
القياسين ، حيث تشير نتائج الجدول (4-4) إلى أنه توجد فروقاً
إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين القياسين وتظهر
فروق في الأداء المهاري (الإرسال الساحق) .. حيث كان المتوسط في
القياس القبلي (54.40) درجة ثم أصبح في القياس البعدي (71.43)
درجة ، وهذا الفارق (17.03) بين القياسين أظهر دلالة معنوية عند
مستوى معنوية (0.05) لصالح القياس البعدي .

وبذلك تتحقق صحة نتائج الفرض الثالث الذي ينص علي أن "
برنامج التدريبات النوعية يؤثر على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي

الكرة الطائرة وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الرابع الذي ينص على "برنامج التدريبات النوعية يؤثر على مستوي أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة وذلك من خلال إختلاف معدلات التغير (التحسن) للمتغيرات قيد البحث" .

مناقشة نتائج نسب التحسن الحادثة في القدرات البدنية - قيد البحث:

يتضح من جدول (5-4) وشكل (3-4) أن هناك تباين في التحسن المئوي بين متوسطات القياسات البينية والبعدية في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث بين قياسات البحث الثلاثة على النحو التالي حيث أشارت النتائج إلى مايلي :

فيما يتعلق الرشاقة :

يظهر تزايد في النسبة المئوية لتحسن زمن الأداء للقدرة البدنية (الرشاقة) حيث جاءت أقل نسبة تحسن مئوي بين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (17.78%) ، في حين جاءت أعلى نسبة تحسن مئوي بين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (36.30%) .

فيما يتعلق باختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

يظهر تزايد في النسبة المئوية لتحسن زمن الأداء للقدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) حيث جاءت أقل نسبة تحسن مؤوي بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (38.83%) ، في حين جاءت أعلى نسبة تحسن مؤوي بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (83.61%).

فيما يتعلق باختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

يظهر تزايد في النسبة المئوية لتحسن زمن الأداء للقدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) حيث جاءت أقل نسبة تحسن مؤوي بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (19.29%) ، في حين جاءت أعلى نسبة تحسن مؤوي بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (40.60%).

فيما يتعلق باختبار السرعة:

يظهر تزايد في النسبة المئوية لتحسن زمن الأداء للقدرة البدنية (السرعة) حيث جاءت أقل نسبة تحسن مؤوي ما بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (9.74%) ، في حين جاءت أعلى نسبة تحسن مؤوي بين القياس البيني والقياس البعدى بنسبة (18.49%).

وبذلك تتحقق صحة نتائج الفرض الرابع الذي ينص على "برنامج

التدريبات النوعية يؤثر على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة وذلك من خلال إختلاف معدلات التغير (التحسن) للمتغيرات قيد البحث".

ومن المناقشة السابقة للنتائج الإحصائية وجد الباحث أن هذا ما يتفق مع ما أكدت عليه كثير المراجع العلمية حيث أتفق "محمد بريقع" (1990) ، و " راى بارتون سميث Ray Parton smith (1991) ، و طلحة حسام الدين وآخرون (1993) ، و طلحة حسام الدين وآخرون (1997) ، و "يوسف عرابي" (1998) ، و " كرسى برونلاند Kristy Brouland (1998) ، و " عادل عبد البصير " (1999) ، و " مسعد على محمود" (2003) ، و " محمد جابر بريقع وإيهاب البديوي " (2004) ، وأيضاً ما نقله أحمد إبراهيم (1995) " ديك " (1980) ، "امباخ وجوهاتسو " (1990) أن استخدام التدريبات النوعية يحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملية التدريب ، وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات ، والتعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع العضلات العاملة في المهارة واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهارى، وهذا ما اتبعه الباحث فى دراسته الحالية من الناحية البدنية والمهارية فى أداء الإرسال الساحق .

وكذلك اتفق مع الدراسات السابقة مثل دراسة جيرار Greer .N (1992) ، و دراسة تان س.ل ، وجرين ب. Tan C.L.& Green B (1993) ، و دراسة احمد محمد عبد العزيز (2000) ، ودراسة راندا شوقي حسن (2002) ، و دراسة إبانيز وآخرون Ibanez S.J et al (2003) ، ودراسة بيريز وآخرون Perez M.A et al (2003) ، ودراسة مروة أحمد فضل (2005) ، و دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطى (2005) ، ودراسة عادل جودة عبد العزيز محمد (2007) ، و دراسة ياسر موسى كمال (2007) ، ودراسة عادل إبراهيم تقى الدين (2008) التى توصلت جميعها الى أن البرنامج التدريبي اثر ايجابياً على تحسين مستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات

في جميع اختبارات البحث وذلك في الأنشطة الرياضية التي قام الباحثون بإخضاعها للدراسة والتجريب باستخدام التدريبات النوعية المناسبة لكل نشاط ، وان أهم المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء المهارة قد تحسنت أيضا ، وأدت التدريبات النوعية أيضا إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة سواء أثناء التدريب أو المنافسة.

وبذلك يرجع الباحث الى حد علمه ما أثبتته التجربة ونتائج الدراسة الحالية ذلك التحسن الواضح في القياس البعدي عن القياس البيني والقبلي إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وذلك لاحتوائه علي التدريبات النوعية من خلال مواقف اللعب المتعددة وفي مساحات متباينة وما يتشابه مع الأداء المهاري أثناء المباراة نتيجة استخدام البرنامج التدريبي المقترح ، وكذلك ساعد البرنامج علي إكساب الناشئين مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد علي الارتقاء بالجانب الفني والبدني معا وكذلك إكسابهم الأداء الجيد للإرسال الساحق وبذلك يكون قد تحسن الأداء لدى عينة البحث .

أن تأثير البرنامج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث له تأثير إيجابي بدلالة معنوية على المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ، ووجود فروق بين المتوسطات الحسابية لقياسات البحث في المتغيرات البدنية(الرشاقة ،و القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، السرعة) ، والمهارية(الإرسال الساحق) ، ووجود نسب تحسن بين قياسات البحث في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري ، وأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشابهة لطبيعة المسار الحركي وعمل العضلة، يضمن تطوير وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق ، وأن مبدأ خصوصية التدريب يتفق مع مفهوم مصطلح التدريب

النوعي لان تدريبات هذا النوع من التدريب هي أقصى درجات التخصص من تنمية الأداء المهارى وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى.

الاستخلاصات :

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي و القياس البيني لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - و أداء مهارة الإرسال الساحق و لصالح القياس البيني .
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين القياس البيني والقياس البعدى لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث- و أداء مهارة الإرسال الساحق و لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدى لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - و أداء مهارة الإرسال الساحق و لصالح القياس البعدى.

التوصيات :

- الاهتمام بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على ناشئ الكرة الطائرة في نفس المرحلة السنية .
- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التدريبات التي تحسن القدرات البدنية الخاصة فى تشكيل الوحدات التدريبية وأدائها من خلال مواقف تشبه ما يحدث فى المباراة .

- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة لتحسين القدرات البدنية الخاصة خلال الوحدات التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية .

المراجع

وَأولاً : المراجع العربية :

- 1- احمد محمد عبد العزيز (2000م): تأثير برنامج للتدريب النوعي على مستوى أداء مهارات الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجميز ، ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنوفية .
- 2-إلين وديع فوج(1999): فن الكرة الطائرة ، مطبعة المصوى، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة.
- 3-إلين وديع فوج(2001): الكرة الطائرة دليل المعلم والمرب واللاعب ، منشأة المعارف ،الإسكندرية.
- 4-إلين وديع فوج(2004م) أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف ،الإسكندرية .
- 5-آمر الله البساطي (1998م) قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، كلية التربية الرياضية ، مؤسسة المعارف ، جامعة الإسكندرية.
- 6-أيمن أحمد عبد الفتاح البساطي(2005م) فعالية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهنية لناشئ الهوكى ، بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد 69 المجلد رقم 38 ، جامعة الزقزيق
- 7-حلم حسن محمود(2005م): أثر برنامج تدريبي باستخدام التعيينات النوعية على تحسين الأداء الفنى لمهزة الهيلى كيد على المتوزين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية العدد 4 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

- 8-حنان عبد الفتاح(1997م) تأثير التدريب الفتنوى منخفض الشدة على تحسين بعض القوات الحركية الخاصة بمهوتي التموير والإرسال للناشئين في الكرة الطاوة ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، الإسكندرية.
- 9-راندا شوقى حسن (2002م): " تأثير التمرينات النوعية على مسقوى أداء مهلتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأزقريق .
- 10-زكي محمد حسن(2002م) طرق تدريس الكرة الطاوة (تعليم - تدريب - تطبيق - تقويم) ، دار الإشعاع ،الإسكندرية.
- 11-زكي محمد حسن(2000م) الكرة الطاوة (بناء المهارات الفنية والخططية) ، منشأة المعرف ، الإسكندرية.
- 12-طلحة حسام الدين وآخرون(2003) "التدريبات النوعية وعلاقتها بمسقوى التحصيل الحركي في الجمباز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، المجلد الثالث ، ديسمبر ، جامعة حلوان.
- 13-طلحة حسام الدين وآخرون (1997م) الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 14-علي مصطفى طه(1999م) الكرة الطاوة (تريخ . تعليم . تدريب . تحليل . قانون) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 15-محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم احمد(1997م): الأسس العلمية للكرة الطاوة وطوق القياس والتقويم ، دار الكتاب للنشر، القاهرة.

17-محمود حمدى عبد الكريم(2001م): الكرة الطائرة (تعليم وتدريب) ,
مكتبة الجامعة للطباعة والنشر , جامعة الزقزيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

18-Jim Kestner(1997) Coaching youth volleyball
American sport education program . 2nd edition
.1993 – 1997 by haman kinetics publishers