

تأثير برنامج تدريبي مقترح في مرحلة التحضير البدني الخاص على بعض القدرات البدنية (قوة، سرعة، مرونة) في فئة تحت 17 سنة "أشبال" في رياضة الكرة الطائرة

The effect of a proposed training program at the stage of special physical preparation on some physical abilities (power, speed, flexibility) in the category of under 17 years old on volleyball

ابراهيمى محمد أسامة، عصام سمير و كريدش محمد أمين
جامعه احمد بوقرة. بومرداس

Laboratory of science and technique of physical activities and sports of Algeria
m.brahimi@univ-boumerdes.dz

الملخص:

هدفت الدراسة إلى محاولة إبراز أهمية التحضير البدني الخاص وعلاقته بالتخطيط في التدريب كطريقة لتعلم الأداء ورفع من مستوى بعض القدرات الخاصة لدى فئة تحت 17 سنة في كرة الطائرة حيث تكون عينة البحث من 24 لاعبا (12 لاعبا من المجمع البترولي كمجموعة تجريبية) و(12 لاعبا من نادي اتحاد البلدية كمجموعة شاهدة)، استعملنا المنهج التجريبي وتم معالجة البيانات باستعمال حزمة spss ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تؤشر إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التحضير الخاص أدى إلى تطور جميع القدرات البدنية الخاصة بشكل واضح.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، التحضير البدني الخاص ، القدرات البدنية. الكرة الطائرة

The summary: The study aimed to try to highlight the importance of the special physical preparation, and its relation with planning on coaching like a way of learning performance and increase the level of some special abilities among youth under 17 years of age in volleyball where the research sample consisted of 24 players (12 players from the petroleum complex as an experimental group, and 12 players from ITTIHAD ELBLIDA club as a witness group). We used the experimental method and the data was processed using Spss package, this study reached the following results :

The presence of moral differences with numerical significance that indicates that the practice of the proposed training program is in the special preparation stage and it clearly led to the development of all special physical abilities.

Key words : Training program, the special physical preparation , physical abilities, volleyball.

المقدمة:

يعتبر المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام الكبيرة المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال القائمين على المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور العلمي الكبير في طرائق التدريب وإعداد اللاعبين الذي يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، والتي يجب على المدرب أن يتعامل معها لتحسين العملية التدريبية يوفر اقتصادية الجهد وأمال والوقت لتحقيق متغيرات التدريب.

ورياضة كرة الطائرة من بين هاته الرياضات التي يهدف القائمون عليها للوصول بفرقهم إلى أعلى المستويات، من خلال تحقيق الإعداد المتكامل في جميع الجوانب، ولتحقيق هذا الأخير لابد له من طرائق وأساليب ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها سلفا عن طريق مختصين، مدربين وهيئة مشرفة. ويشكل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز المستويات العليا في الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الرياضية المطلوبة و يأتي ذلك من خلال تطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للاعب.

فالإعداد البدني الخاص للاعب الشاب في كرة الطائرة من أهم الدعامات العملية التدريبية التي يقع عليها عبء التكوين وتشكيل وتنمية اللاعب لممارسة لعبة متكافئة ومتكاملة (حسين، 1998). فلاعب الذي يعد مهاريًا وخططيًا دون إعداده بنديًا يصبح من الصعب عليه الاستمرار في الأداء والتحمل لعب المباريات وبالتالي يفقد كل من الإعداد المهاري والخططي قيمته.

وكما هو معلوم إن السرعة والقوة والمرونة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات الجماعية (كرة القدم وكرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة)، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من لاعب لآخر ومن رياضة لأخرى، حيث يرتفع و ينخفض باختلاف الرياضة وذلك راجع إلى مركز اللعب في الرياضة الجماعية الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير، ناهيك عن العوامل الوراثية.

وتعتبر فئة الأثبات من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها اللاعب الشاب حيث تحدث فيها الكثير من التغيرات العقلية والجسمية، كما تتميز بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم. (بسطوي، 1996)

إن المتابعين للرياضة في الجزائر يلاحظون الأداء المنخفض والمتوسط في رياضة الكرة الطائرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية، وهذا التراجع المستمر راجع لعدم للاستعداد البدني الجيد خاصة في الفئات العمرية الصغرى.

وللعبة الكرة الطائرة عدة مميزات منها كثرة واختلاف المهارات الأساسية فيها مقارنة بالألعاب الأخرى بحيث تتطلب سرعة كبيرة ودقة عالية في تنفيذها من أجل التفوق على الخصم، كما تتميز بتعدد خطط لعبها وتطلبها لمستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارية والتكتيكية لتطبيقها.

ومن هذا المنطلق ارتأينا ربط عملية التخطيط بعملية الإعداد البدني الخاص في التدريب الرياضي لرياضة الكرة الطائرة وعيننا بدراستنا هذه فئة تحت 17 سنة (الأشبال)

ومما سبق نطرح السؤال التالي:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص على القدرات البدنية للعبة الكرة الطائرة (قوة، سرعة، مرونة) لدى فئة تحت 17 سنة (أشبال)؟

وتتفرع عن هذا التساؤل العام الاسئلة الجزئية التالية:

1- هل مدربي الأشبال يستعملون برنامج تدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص في لعبة الكرة الطائرة؟

2- هل التحضير البدني الخاص له دور في تحسين القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة؟

3- هل الرفع من مستوى القدرات البدنية له دور في الرفع من المستوى المهاري؟

فرضيات البحث:

من خلال الاسئلة التي قمنا بطرحها يمكننا ان نقوم بصياغة الفرضيات التي تعتبر كإجابة أو كحل مؤقت لها على النحو التالي:

الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص على القدرات البدنية للعبة الكرة الطائرة (قوة، سرعة، مرونة) لدى فئة تحت 17 سنة (أشبال).

الفرضيات الجزئية:

1- مدربي الأشبال يستعملون برنامج تدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص في لعبة الكرة الطائرة.

2- التحضير البدني الخاص له دور في تحسين القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

3- الرفع من مستوى القدرات البدنية له دور في الرفع من المستوى المهاري.

أهداف الدراسة:

- محاولة إبراز أهمية التحضير البدني الخاص وعلاقته بالتخطيط في التدريب كطريقة لتعلم الأداء ورفع من مستوى بعض القدرات الخاصة لدى فئة تحت 17 سنة في كرة الطائرة.

- إبراز أهمية القدرات البدنية الخاصة (قوة، سرعة، مرونة) في الرفع من مستوى الأداء المهاري لدى فئة تحت 17 سنة.

- معرفة الوسائل والطرائق التي ترفع من مستوى هذه القدرات البدنية الخاصة لدى فئة تحت 17 سنة في لعبة الكرة الطائرة.

منهجية البحث والاجراءات الميدانية :

الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا ان نتصل ببعض مدربي أندية كرة الطائرة وبالخصوص مجال تكوين الفئات الصغرى في الأندية الرياضية (15-17 سنة)، ومن خلال متابعتنا واحتكاكنا بمدربي هذه الفئات في مختلف النوادي الوطنية من خلال الدورات الجهوية والتجمعات الوطنية التي تقوم بها الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة وكذا وزارة الشبيبة والرياضة لأفضل الأندية الجزائرية بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديهوم معرفة الوسائل والطرائق المستعملة في عملهم التدريبي، وفي ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي هذه الفئة، وذلك للكشف والوقوف على أهمية التحضير البدني الخاص في الكرة الطائرة.

وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا ان نعرضه لتحكيم بعض اساتذة معهد التربية البدنية والرياضة، حتى يمكننا الاستفادة من الاخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل افراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصادقية.

منهجية البحث:

المنهج المتبع:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه وطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي التجريبي هما المنهجان الملائمان، لأن الدراسة تعتمد على جمع المعلومات والتجريب الميداني (دراسة حالة).

ومن الأسباب التي دفعتنا إلى التفكير في استخدام المنهج الوصفي خلال البحث التطبيقي هو اعتماده على وصف الظواهر أو الأحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظواهر الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع، هذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية.

يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، والتجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويره أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية (بوخوش، الذنبيات، 1995) ، وتجربة المعمل هي أقوى الطرائق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث.

عينة البحث:

عينة المدربين:

أستقبل بتاريخ: 2020/11/28 تم قبوله بتاريخ: 2020/11/30 نشر بتاريخ: 2020/12/29

قمنا باختيار عينة البحث بطريقة مقصودة في دراستنا وتكون مشكلة من مدربي فئة الأشبال للناحية الجهوية الوسطى وقد بلغ عددهم 40 مدرب الذين تم استجوابهم عن طريق الاستبيان.

عينة اللاعبين:

من أجل الوصول الى نتائج اكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، بحيث ضبطنا فيها المرحلة العمرية وكذا ممارسة الحصة التدريبية في أوقات متماثلة، وقد شملت نادي المجمع البترولي ونادي اتحاد البليدة (صنف اشبال).

* **العينة الشاهدة:** تمارس نشاط تدريبي عادي. (نادي اتحاد البليدة، USMB)، 12 لاعبا.

* **العينة التجريبية:** تمارس البرنامج التدريبي المقترح. (نادي المجمع البترولي، GSP)، 12 لاعبا.

المتغيرات الدخيلة:

وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي:

متغيرات مرتبطة بعينة البحث:

* يتم ابعاد كل فرد قطع ثلاث حصص تدريبية متتالية، وهذا من أجل احترام مبادئ الاستمرارية و التطور بالنسبة لجميع النواحي، سواء كانت مهارية أو بدنية.

* كافة المجموعة تعطي نفس المعلومات النظرية في الجوانب التعليم.

* بالنسبة للفروق المورفولوجية فان المقارنات تتم بين الاختبارات القبلية والبعديّة لنفس المجموعة أي قياس مقدار التحسن وبالتالي فان الفروق بين أفراد العينتين ليس عاملا مؤثرا على النتائج المتحصل عليها، وبالرغم من هذا فان العينتين كانت متقاربة جدا من حيث القياسات المورفولوجية.

متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية:

* وقت اجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس الوقت لكلا العينتين.

* يتم التدريبات بنفس الوسائل لكنا العينتين.

* لضمان عدم تفوق العينتين تم ضبط عدد تكرارات التدريبات في الاسبوع وكذا الحجم الساعي لكل حصة تدريبية.

متغيرات خارجية:

* مراعاة الظروف المناخية (مقارنة من حيث درجات الحرارة)

* مراعاة الاصابات والحالات المرضية.

تجانس العينة:

* السن: أن يكون اللاعبين من صنف واحد.

* الخبرة: أن تكون سنوات الممارسة الرياضية للاعبين نفسها.

* ظروف التدريب: الأرضية والوسائل والبرامج التدريبية تكون نفسها عند كل اللاعبين.

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الاستبيان

- الاختبارات المستخدمة: كان الهدف من هذه الاختبارات هو الوقوف على معرفة تطور اللياقة البدنية لبعض الصفات(قوة، سرعة، مرونة) الذي ركز عليها بحثنا في مرحلة التدريب الخاص.

- اختبار (9 م - 3 م - 6 م - 3 م - 9 م) سرعة التنقل
 - اختبار 5 مرات ستة أمتار
 - اختبار الوثب العمودي (مع خطوة) للأطراف السفلية للجسم
 - اختبار الوثب العمودي (بدون خطوة) للأطراف السفلية للجسم
 - اختبار دفع الكرة الطبية (2 كلغ) للأطراف العلوية للجسم
 - اختبار ثني الجذع من الجلوس
- **البرنامج التدريبي** هناك العديد من وجهات النظر المختلفة في وضع برامج التدريب في مجال الكرة الطائرة، الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط البرنامج التدريبي، والتي أمكن استخلاصها من بعض البرامج العلمية المتخصصة والدراسات السابقة.
- **الوسائل الإحصائية** تم في بحثنا الاعتماد على المعالجة الإحصائية باستخدام تقنية الحزمة الإحصائية (spss) قصد الحصول على:
- النسبة المئوية
 - ك الترتيب
 - المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - اختبار بيرسون
 - اختبار T ستيودنت

تحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات المقترحة:

عرض ومناقشة الاستبيان الخاص بالمدرسين:

عرض وتحليل نتائج كل عبارة:

الفرضية الأولى: مدربي الأشبال يستعملون برنامج تدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص في لعبة الكرة الطائرة.

العبارة رقم 01: هل تقوم بضبط برنامج لمرحلة التحضير البدني قبل بداية الموسم؟

العبارة رقم 02: هل تعتمد على الاختبارات البدنية في تخطيط البرنامج التدريبي؟

العبارة رقم 03: هل تعيد ضبط البرنامج التدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص؟

العبارة رقم 04: في رأيك على ماذا يركز برنامج التحضير البدني الخاص؟

الجدول رقم 01: يمثل تكرارات ونسب مئوية وقيم ك² (الفرضية الجزئية الأولى)

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مج	ك ² مج	الفرضية الجزئية الأولى				العبارات الإيجابية
					ج 02		ج 01		
					%	ت	%	ت	
دال	1	0.05	3.84	26	2	1	98	39	العبارة رقم 01
				7.4	40	16	60	24	العبارة رقم 02
				8.88	25	10	75	30	العبارة رقم 03
				12.5	20	8	80	32	العبارة رقم 04

تحليل النتائج:

يتبين لنا من الجدول رقم 01 والمتعلق بالفرضية الأولى والتي تنص على أن مدربي الأشبالي يستعملون برنامج تدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص في لعبة الكرة الطائرة، وبما أن هناك ذات الدلالة الإحصائية بالنسبة لكل من العبارة رقم (01)، (02)، (03)، (04)، عند مستوى الدلالة 0.05 فيمكننا اثبات صحة الفرضية وهذا ما لخصته اجابات المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي:

* أغلبية المدربين يقومون بضبط برنامج لمرحلة التحضير البدني قبل بداية الموسم.
 * أكد معظم المدربين اعتمادهم على الاختبارات في تخطيط البرنامج التدريبي.
 * جل المدربين يعيدون ضبط البرنامج التدريبي في مرحلة التحضير البدني الخاص.
 * يرى أغلب المدربين أن برنامج التحضير البدني الخاص يركز على القوة والسرعة.
 ومنه نقول أن لعملية التخطيط وضبط البرامج التدريبية أهمية بالغة في الرفع من أداء الرياضي وذلك ما أكده مفتي ابراهيم حماد (2002) "أن التخطيط في مجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في اطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب".
 وعليه أجمع معظم المستجيبين من المدربين بأنهم يعتمدون على برنامج تدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص.

وعلى ذلك فإن دوام الارتقاء والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوبة بالنسبة الى درجة النمو وتطور الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والمعارف والمعلومات النظرية، بالإضافة الى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملائم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها. (عبد المقصود والشافعي، 2003)

أما في نظر علي أحمد حسين (2006) يتطلب الإعداد الخاص عملية الاهتمام بالرياضة التخصصية ومتطلباتها والعمل على صقلها وتطويرها من خلال إتباع الأسلوب العلمي.
 والإعداد البدني الخاص يتم عن طريق تمارين بنائية لأجزاء خاصة من الجسم الغرض منها هو الاهتمام بتقوية مجموعات عضلية وإعدادها لتناسب نوع اللعبة.
 كما يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية، أي نجد أن نوع النشاط الممارس هو الذي يحدد نوع الصفات البدنية الضرورية.
الفرضية الثانية: التحضير البدني الخاص له دور في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالعبة الكرة الطائرة.

العبارة رقم 05: في رأيك هل التحضير البدني الخاص يحسن اللياقة البدنية؟

العبارة رقم 06: هل التحضير البدني الخاص يطور القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة؟

العبارة رقم 07: في رأيك هل ثبات مستوى اللاعب في المقابلات يرجع الى تطور القدرات البدنية؟

العبارة رقم 08: هل التحضير البدني الخاص في الكرة الطائرة يساعد اللاعب على تجنب الاصابات؟

الجدول رقم 02: يمثل تكرارات ونسب مئوية و قيم ك² (الفرضية الجزئية الثانية)

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مج	ك ² مج	الفرضية الجزئية الثانية				العبارات الاجوبية
					ج 02		ج 01		
					%	ت	%	ت	
دال	1	0.05	3.84	14.9	10	4	90	36	العبارة رقم 05
				14.9	10	4	90	36	العبارة رقم 08

								06
								العبارة رقم
			26	2	1	98	39	07
			8.88	25	10	75	30	العبارة رقم
								08

تحليل النتائج:

يتبين لنا من الجدول رقم 02 والمتعلق بالفرضية الثانية و التي تنص على أن التحضير البدني الخاص له دور في تحسين القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة، وبما أن هناك ذات الدلالة احصائية بالنسبة لكل من العبارة رقم (05)،(06)،(07)،(08)، عند مستوى الدلالة 0.05 فإننا يمكن اثبات صحة الفرضية و هذا ما لخصته اجابات المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي:

* أكد المدربون أن التحضير البدني يحسن اللياقة البدنية.
* كما أكدوا أيضا أن التحضير البدني الخاص بطور القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.
* يرى معظم المدربين أن ثبات مستوى اللاعب في المقابلات راجع الى تطور القدرات البدنية.
* كما يرون أن التحضير البدني الخاص في رياضة الكرة الطائرة يساعد اللاعب على تجنب الاصابات.
* ومنه نقول أن عملية التحضير البدني بصفة عامة و التحضير البدني الخاص بصفة خاصة يطور من القدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة حيث أشار **على احمد حسين (2006)** "على أن اللياقة البدنية العامة (الإعداد البدني العام) هي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي يبني عليها بقية المكونات اللازمة للوصول إلى الفورمة الرياضية والتي لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها".
ويهدف التحضير البدني في نظر **على احمد حسين (2006)** "إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطورها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية أي نجد نوع النشاط الممارس هو الذي يحدد نوع الصفات البدنية الضرورية".

إن لكل لعبة من الألعاب الرياضية في نظر **محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم(1997)** مواصفات بدينة معينة خاصة بها ومنها لعبة الكرة الطائرة، إذ يتطلب من اللاعبين صفات عديدة ومتنوعة مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا.
حيث تلعب القوة دورا كبيرا في تحسين قدرة لاعبي الهجوم على الارتقاء الجيد، كما تساهم السرعة والمرونة في نظر **فاسم حسن حسين(1997)** في القدرة على الأداء الحركي وأداء الحركات المشابهة والغير المشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرين والتحرك. وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الطائرة الحديثة حيث تساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية.

الفرضية الثالثة: الرفع من مستوى القدرات البدنية له دور في الرفع من المستوى المهاري.
العبارة رقم 09: هل تساهم قوة القفز في الرفع من مستوى المهاجمين ولاعبي جدار الصد؟
العبارة رقم 10: هل تساهم السرعة في تحسين مستوى أداء المدافعين الخلفيين؟
العبارة رقم 11: هل تساهم المرونة في تحسين أداء الموزع؟
العبارة رقم 12: هل تطور المستوى المهاري لكل لاعب يساهم في تطور مستوى الفريق؟

الجدول رقم 03: يمثل تكرارات ونسب مئوية و قيم ك² (الفرضية الجزئية الثالثة)

العبارة الاجوبية	الفرضية الجزئية الثالثة				ك ² مج	ك ² مج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ج 01		ج 02						
	ت	%	ت	%					

دال	1	0.05	3.84	14.9	10	4	90	36	العبارة رقم 09
				13.3	15	6	85	34	العبارة رقم 10
				8.88	25	10	75	30	العبارة رقم 11
				14.9	10	4	90	36	العبارة رقم 12

تحليل النتائج:

يتبين لنا من الجدول رقم 03 والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تنص على أن الرفع من مستوى القدرات البدنية له دور في الرفع من المستوى المهاري، وبما أن هناك ذات دلالة احصائية بالنسبة لكل من العبارة رقم (09)،(10)،(11)،(12)، عند مستوى الدلالة 0.05 فإننا يمكن اثبات صحة الفرضية وهذا ما لخصته اجابات المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي:

* أكد جل المدربون أن قوة القفز تساهم في الرفع من مستوى المهاجمين و لاعبي جدار الصد.

* كما اجاب الاغلبية أن السرعة تساهم في تحسين مستوى أداء المدافعين الخلفيين.

* أغلبية المدربين يرون أن المرونة تساهم في تحسين الأداء الموزع.

* أكد اغلبية المدربين أن تطور المستوى المهاري لكل لاعب يساهم في تطور مستوى الفريق.

ومنه نقول أن الرفع من مستوى الصفات البدنية يساهم في الرفع من مستوى المهاري للاعب ومنه يساعد في تطور مستوى الفريق.

تعد القدرات البدنية من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المنافسات الرياضية على غرار رياضة الكرة الطائرة، حيث يعد الضرب الساحق أمرا حاسما في الحصول على النقاط حيث تتطلب هذه المهارة قدرة كبيرة في الارتقاء أما في نظر **علي مصطفى طه (1999)** فهي تتطلب نوعية معينة من اللاعبين، يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة العضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب.

كما يجب أن يمتاز لاعب مركز ثلاثة أثناء عملية حائط الصد بسرعة رد فعل تسمح له بالتنقل وتغيير الاتجاه حسب مركز الضرب، وهذا في أسرع وقت للوصول للمس الكرة وصدّها.

أما عن اللاعب الحر فتساعده المرونة على التحرك بسرعة فائقة واختيار وتغيير الحركات التقنية حسب نوع الكرة، اتجاهها وقوتها لقيامها إما باستقبالها أو دفاع عن المنطقة. ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين.

عرض وتحليل النتائج الاختبارات البدنية ومناقشة الفرضيات:

عرض وتحليل نتائج اختبار (9 م - 3 م - 6 م - 3 م - 9 م) السرعة الحركية.

الجدول رقم 04: يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والشاهدة.

اختبار (9 م - 3 م - 6 م - 3 م - 9 م) سرعة التنقل.					المجموعة
الدلالة الاحصائية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	4.04	0.85	8.22	التجريبية القبلية
			0.47	7.92	التجريبية البعيدة

دالة	2.06	2.23	0.47	7.92	التجريبية البعيدة
			0.34	8.29	الشاهدة البعيدة
غير دالة	2.22	0.11	0.42	8.29	الشاهدة القبلية
			0.34	8.29	الشاهدة البعيدة

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.22 وهو معدل متوسط مقارنة مع باقي المعدلات كما سجلنا انحرافا معياريا قدره 0.85 دليل على تباعد النتائج عن متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 7.92 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أصغر من القيمة الأولى و قدره 0.47 وهذا دليل تناقص الفارق بين النتائج المسجلة و لو بصفة قليلة. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 4.04 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T الجدولة المقدره ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية.

وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعيدة بنتائج المجموعة الشاهدة البعيدة:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 7.92 كما سجلنا انحرافا معياريا قدره 0.47 ما يدل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 8.29 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أصغر من القيمة الأولى وقدره 0.34. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 2.23 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T الجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية.

أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.29 كما سجلنا انحرافا معياريا قدره 0.42 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 8.29 وهو نفس المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أصغر القيمة الأولى وقدره 0.34. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 0.11 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أصغر من T الجدولة المقدره ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة سرعة التنقل وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات.

عرض وتحليل نتائج اختبار 5 مرات ستة أمتار.

الجدول رقم 05: عرض نتائج اختبار 5 مرات ستة أمتار.

المجموعة	اختبار 5 مرات ستة أمتار لسرعة الحركة
----------	--------------------------------------

الدالة الاحصائية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	3.26	0.56	8.75	التجريبية القبلية
			0.42	8.56	التجريبية البعدية
دالة	2.06	2.98	0.42	8.56	التجريبية البعدية
			0.44	8.84	الشاهدة البعدية
غير دالة	2.22	0.84	0.55	8.88	الشاهدة القبلية
			0.44	8.84	الشاهدة البعدية

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.75 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.56 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 8.56 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أقل من القيمة الأولى وقدره 0.42. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 3.26 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية.

وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعدية بنتائج المجموعة الشاهدة البعدية:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 8.56 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.42 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 8.84 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 0.44. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والشاهدة وجدناها تساوي 2.98 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة إحصائية وليست عشوائية.

أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.88 وهو معدل وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.55 دليل على تباعد النتائج عن متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 8.84 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أيضا أقل من القيمة الأولى وقدره 0.44. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 0.84 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أصغر من T المجدولة المقدره ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة سرعة والسريعة الحركية وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي.

مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية. المجلد 9 رقم 18.

ص ص. 46-63. (ديسمبر 2020)

من مجمل الأرقام والإحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة السرعة الحركية وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات .

عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي (مع خطوة) لأطراف السفلية للجسم.

الجدول رقم 06: عرض نتائج اختبار الوثب العمودي (مع خطوة) لأطراف السفلية للجسم.

اختبار الوثب العمودي (مع خطوة) لأطراف السفلية للجسم.					المجموعة
الدالة الاحصائية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.19	5.98	10.04	284.75	التجريبية القبلية
			11.62	287.07	التجريبية البعيدة
دالة	2.06	4.21	11.62	287.07	التجريبية البعيدة
			7.35	282.18	الشاهدة البعيدة
غير دالة	2.22	-1.91	7.58	2.83.09	الشاهدة القبلية
			7.35	282.18	الشاهدة البعيدة

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 284.75 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 10.04 دليل عن تباعد النتائج على متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 287.01 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى و قدره 11.62. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 5.98 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 و هي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.19 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وغير عشوائية.

وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعيدة بنتائج المجموعة الشاهدة البعيدة:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 287.01 و هو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 11.62 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 282.18 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أقل القيمة الأولى و قدره 7.35.

وبحساب قيمة T للاختبارين البعدين وجدناها تساوي 4.21 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 و هي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية.

أستقبل بتاريخ: 2020/11/28 تم قبوله بتاريخ: 2020/11/30 نشر بتاريخ: 2020/12/29

أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 283.09 وهو معدل متوسط وسجلنا انحرافا معياريا قدره 7.35.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 282.18 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أقل من القيمة الأولى وقدره 7.35.

وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 1.91- عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 و هي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة والقوة الانفجارية وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي. من مجمل الأرقام والإحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات.

عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي (بدون خطوة) لأطراف السفلية للجسم.

الجدول رقم 07: عرض نتائج اختبار الوثب العمودي (بدون خطوة) لأطراف السفلية للجسم.

اختبار الوثب العمودي (بدون خطوة) لأطراف السفلية للجسم					المجموعة
الدلالة الاحصائية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	7.22	10.97	276.86	التجريبية القبلية
			11.06	279.21	التجريبية البعدي
دالة	2.06	5.48	11.06	279.21	التجريبية البعدي
			8.82	275.18	الشاهدة البعدي
غير دالة	2.22	1.55	9.35	274.91	الشاهدة القبلية
			8.82	275.18	الشاهدة البعدي

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 276.86 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 10.97 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 276.21 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 11.06.

وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 7.22 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 و هي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية و ليست عشوائية.

مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية. المجلد 9 رقم 18.

ص ص. 46-63. (ديسمبر 2020)

وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعيدة بنتائج المجموعة الشاهدة البعيدة:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 296.21 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 11.06 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 275.18 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري أقل من القيمة الأولى وقدره 8.82. وبحساب قيمة T للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 5.48 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أصغر من T المجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية.

أما بالنسبة للمجموعة للشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 274.91 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 9.35 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي.

وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 275.18 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري قل من القيمة الأولى وقدره 8.82. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 1.55 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أصغر من T المجدولة المقدره ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة والانفجارية وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي. من مجمل الأرقام والإحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات.

عرض وتحليل نتائج اختبار دفع الكرة الطبية (2 كغ) الاطراف العلوية للجسم.

الجدول رقم 08: عرض نتائج اختبار دفع الكرة الطبية (2 كغ) الاطراف العلوية للجسم.

اختبار دفع الكرة الطبية (2 كغ) الاطراف العلوية للجسم					المجموعة
الدلالة الاحصائية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	3.82	0.65	5.25	التجريبية القبليّة
			0.66	5.41	التجريبية البعيدة
دالة	2.06	3.01	0.66	5.41	التجريبية البعيدة
			0.62	4.95	الشاهدة البعيدة
غير دالة	2.22	0.18	0.62	4.96	الشاهدة القبليّة

			0.62	4.95	الشهادة البعيدة
--	--	--	------	------	-----------------

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 5.25 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.65 دليل على تباعد النتائج عن متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 5.41 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 0.66. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 3.82 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية.

وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعيدة بنتائج المجموعة الشاهة البعيدة:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 5.41 وهو وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.66 دليل على تباعد النتائج عن متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهة متوسطا حسابيا قدره 4.95 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق أقل من القيمة الأولى وقدره 0.62. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 3.01 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية.

أما بالنسبة للمجموعة الشاهة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 4.96 كما سجلنا انحرافا معياريا قدره 0.62 دليل على تباعد النتائج على متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 4.95 وهو اصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري متساويين. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 0.18 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أصغر من T المجدولة المقدره ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة والقوة الانفجارية للأطراف العلوية للجسم وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي.

من مجمل الأرقام والاحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة القوة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسن وتحقيق أفضل المستويات.

عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس.

الجدول رقم 09: عرض نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس.

اختبار ثني الجذع من الجلوس					المجموعة
الدلالة الاحصائية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.16	2.78	4.49	2.21	التجريبية القبلية
			7.19	2.43	التجريبية البعدية
غير دالة	2.06	0.45	7.19	2.43	التجريبية البعدية
			7.30	1.09	الشاهدة البعدية
غير دالة	2.22	0.11	7.15	1.09	الشاهدة القبلية
			7.30	1.09	الشاهدة البعدية

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 2.21 وهو معدل متوسط مقارن مع باقي المعدلات وسجلنا انحرافا معياريا قدره 4.49 دليل على تباعد النتائج عن متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 2.43 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 7.19. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 2.78 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 و هي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.16 وبالتالي كانت الفروق ذات دلالة احصائية وليست عشوائية.

وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية البعدية بنتائج المجموعة الشاهدة البعدية:

فقد سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره 2.43 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 7.19 دليل على تباعد النتائج عن متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة متوسطا حسابيا قدره 1.09 وهو أصغر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 7.30. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين البعديين وجدناها تساوي 0.45 عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أصغر من T المجدولة المقدره ب 2.06 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا.

أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة:

سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 1.09 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 7.15 دليل على تباعد النتائج عن متوسطها الحسابي. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 1.09 وهو نفس المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدره 7.30. وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 0.11 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T المجدولة المقدره ب 2.22 وبالتالي كانت الفروق غير دالة احصائيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب البدني الخاص سمحا لنا بتطوير صفة المرونة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي. من مجمل الأرقام والإحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص سمح لنا بتطوير صفة المرونة وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها في الجداول التي تم عرضها سابقا، قام الباحث بمقارنتها مع فرضيات البحث وقد توصل الى ما يلي:

*** في ما يخص الفرضية الأولى:**

أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجدول رقم (01) ، وجود دلالة إحصائية حيث كانت قيمة K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح المدربين الذين يعتمدون على ضبط برنامج تدريبي في مرحلة التدريب البدني الخاص ضبطا منهجيا مقننا ويركزون على الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

ان عملية التخطيط في التدريب الرياضي عملية جد حساسة في أي تخصص حيث تستدعي الصبر والموضوعية والجهد المتواصل، التنظيم وفاعلية التحكم الجيد في الظروف، وهي عنصر هام وضروري للنجاح والتفوق.

وهذا ما أكده محمد محمود موسى(1985) بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم على أنه عملية هامة وحساسة.

حيث يمكن ضبط البرامج التدريبي في مرحلة التحضير البدني الوصول الى القدرات البدنية المراد تطويرها وسهولة متابعة التدريب و تقييمه.

أما في ما يخص الاعتماد على الاختبارات البدنية في تخطيط البرنامج التدريبي فهي جد مهمة في ربط التدريبات مع الأهداف المسطرة لتحسين هذه الأخيرة. حيث تتوافق النتائج المحصلة مع ما جاء في الفرضية..

*** في ما يخص الفرضية الثانية:**

أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجداول رقم (04)،(05)،(06)،(07)،(08)،(09) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات (اختبار السرعة الحركية وسرعة التنقل اختبار القوة الانفجارية والقوة القصوى واختبار المرونة) وهذا يعني التأثير الإيجابي والجيد الذي قام به البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التحضير البدني الخاص مما أدى الى تطور في نتائج جميع اختبارات.

حيث يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار صفة السرعة (الحركية والانتقالية) وذلك للطرائق المستعملة الذي قامت بتدعيم هذه الصفة كالتدريب التكراري، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار صفة القوة (الانفجارية والقصوى) وهذا راجع للطرائق المستعملة كطريقة التدريب الفتري والدائري وكذا البليومتري، ويوجد أيضا فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار صفة المرونة وهذا راجع للعمل على التي قمنا به في كل وحدة التدريبية بعد الاحماء العام وقبل الانتهاء من الحصة التدريبية.

الطرائق التدريبية المستعملة قامت بتدعيم الصفات البدنية الخاصة في رياضة الكرة الطائرة وكهذا نقول أن النتائج توافقت مع الفرضية.

*** في ما يخص الفرضية الثالثة:**

أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجداول رقم (02)،(03)، وكذا الأشكال رقم وجود دلالة إحصائية حيث كانت قيمة K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح المدربين الذين يرون أن الرفع من مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة (قوة، سرعة، مرونة) يرفع من مستوى المهاري للاعبين (لاعبي الهجوم، جدار الصد، الموزع) حيث يساهم في تطور مستوى الفريق، حيث أن الوصول إلى الأداء الجيد يتطلب تطوير وتنمية الصفات البدنية الخاصة بالعبة.

اذ يجد لاعبي الهجوم مجبرين على الارتقاء في كل مرة بصورة جيدة حتى يتسنى لهم ضرب الكرة من أعلى نقطة ممكنة وتسجيلها أو الارتقاء للقيام بحائط الصد، حيث العمل على تطوير صفة القوة يسمح للاعبين بتطوير هذه المهارات.

ولاعب الحر أيضا مجبر عن استقبال الكرة وكذا الدفاع عن المنطقة الخلفية بصورة جيدة حتى يتسنى للموزع تمرير الكرة في أحسن الظروف (احسن موقع)، اذ أن الكرة المرتدة في رياضة الكرة الطائرة K2 تعتبر مهمة جدا اذ سجلت حيث اما حاسمة في نهاية الشوط أو تعي الفارق للفريق. الوصول الى تطوير الصفاة البدنية الخاصة للعبة كرة الطائرة يسمح بتطوير المستوى المهاري لكل لاعب حسب منصبه بهذا يساهم في تطور مستوى أداء الفريق، حيث تتفق النتائج مع ما جاء في الفرضية.

الاستنتاجات:

بعدما أن نظرنا الى عرض النتائج وتحليل ومناقشة الفرضيات فيما سابق، سنذكر أهم الاستنتاجات التي توصل اليها في هذا البحث، والتي سنقارنها مع الدراسات النظرية والمشابهة، للغوص أكثر والذهاب بعيدا في البحث عن أوجه التشابه والاختلاف بينهما وهذا من أجل تدعيم ما توصل اليه أو تفسير واعطاء الدلائل فيما يخص المعطيات التي يختلف فيها بحثنا مع باقي البحوث.

بعد الدراسات المنجزة على النوادي الرياضية لرياضة الكرة الطائرة التي هي عينة بحثنا، ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها، خلصنا الى الاستنتاجات التالية:

* من خلال نتائج المجموعة التجريبية في كل الاختبارات، ظهر لنا أنها أعطت نتائج ملموسة و هذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تؤثر الى أن ممارسة البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التحضير الخاص أدى الى تطور جميع القدرات البدنية الخاصة بشكل واضح عند لاعبي رياضة الكرة الطائرة تحت 17 سنة أشبال.

* بعد الدراسة التي أجريت على المجموعتين التجريبية GSP والشاهدة USMB، جاءت النتائج عموما واضحة جدا و ذات فروق معنوية واضحة أيضا ماعدا في اختبار المرونة ، دليل على أن فئة الأصاغر هي أحسن فترة لتطوير هذه الصفة عند لاعبي كرة الطائرة.

* التحسن في الأداء البدني أدى الى التحسن في الأداء المهاري، ويظهر ذلك في الاداء الذي كان يقدمه الفريق (المجموعة التجريبية) طيلة مرحلة المنافسة في البطولة هذا العام.

* ارتفاع نسبة التحسن في مستوى الأداء البدني بصورة واضحة مما يدل على النجاح البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة التدريب البدني الخاص.

الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المحصل عليها ارتأينا أن نقترح بعض التوصيات المتمثلة فيما يلي:

- الاهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة للمرحلة السنوية قيد الدراسة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في رياضة الكرة الطائرة.

- يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.

- يجب على المدربين واللاعبين حضور الحصص التدريبية من أجل ضمان استمرارية التدريب.

- العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات البدنية.

- يجب الاعتماد على الاختبارات والقياسات العلمية أثناء ضبط البرامج.

- يجب على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر.

- إبراز أهمية في تحسين تقنية الصد الهجوم و الدفاع في نظر لاعبي الكرة الطائرة.

- ضرورة إدخال المدربين في دورات تأهيلية خاصة تبين أحدث ما وصلبت إليه الأبحاث العلمية خاصة في رياضة الكرة الطائرة.

- ضرورة تلبية حاجيات المراهق النفسية والحركية.

الخاتمة

تعتبر رياضة الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، ويعود ذلك للدور الذي تلعبه في تخفيف الضغوطات النفسية اليومية، وقد مرت هذه الرياضة بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، قوانينها، طريقة لعبها، مفهومها، النظرة الشعبية لها، وكذا تعدد طرائق ومناهج تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى الأرقى ونجاح رياضة الكرة الطائرة كان لازماً وضع برامج خاصة لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الأولمبية مبكراً. وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة.

فالرفع من المستوى البدني للاعبين رياضة الكرة الطائرة يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة وإتقان، فتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطرائق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، وبالتالي فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب.

فالكرة الطائرة كما تعرف تعتمد على عدة قدرات أساسية كقدرة الارتقاء الجيد سواء عند القيام بعملية الهجوم أو الصد فهذا الأخير يتطلب من اللاعب ارتقاء جيد فوق الشبكة لتسهيل وإتقان عملية الصد بشكل حسن، فالارتقاء الجيد يعني وجود قوة انفجارية للرجلين تتطلب من كل لاعب تحسين هذه الصفة (الارتقاء) التي هي ناتجة عن تطوير صفة من الصفات البدنية في رياضة الكرة الطائرة وهي القوة، كما تسمح قدرة الدفاع الخلفي على تصدي لهجمات وريح الكرات المرتدة، هذا يعني وجود سرعة حركية و ردة فعل تكون ناتجة عن تطوير صفة السرعة. وللموزع دور جد هام في أداء الفريق حيث تلعب صفة المرونة دوراً هاماً في زيادة قدرته على التحكم في الكرة.

المراجع

بحوش عمار، دنينات محمد (1995)، *مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث*، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

بسطويسي أحمد (1996)، *أسس ونظريات الحركة*، مصر: دار الفكر العربي.
حسين محمد صبحي وحمد عبد المنعم (1997)، *الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم*، مصر: القاعدة مركز الكتاب للنشر.

حسين احمد على (1998) ، *محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة* (رسالة دكتوراه)، مصر: جامعة الزقازيق كلية تربية رياضية بنين.

طه علي مصطفى (1999) ، *الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون)* ، مصر: دار الفكر العربي.

عبد المقصود ابراهيم محمود، الشافعي حسن أحمد (2003)، *الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية*، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

قاسم حسن حسين (1997)، *علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة*، الاردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.

مفتي ابراهيم حماد (2002)، *المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والتدليل المصور*، مصر: مركز الكتاب للنشر.

موسى محمد محمود (1985) ، *التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته*، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.