

برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي وأثره علي مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة

* د. أيمن مرضي عبد الباري

ـ مقدمة ومشكلة البحث:

تتميز مباريات الكرة الطائرة بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة ، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوي متقارب حتي يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب ، الأمر الذي يستوجب زيادة الاهتمام بإعداد فرق الناشئين في كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (٨ : ٢٩)

فالتوقع الحركي مرتبط بحركات المنافس كما أنه مرتبط بظروف اللعب حيث تبني فيه الاستجابة علي ما توقعه اللاعب من حركات بناءً علي ما يقدمه من إجراءات حركية يوحي بها المنافس ، كما للتوقع الحركي عدة أشكال تبدأ من أبسط صور التوقع التي تعتمد علي اختزال المرحلة التمهيدية أو تكرارها إلي أعقد هذه الصور في المواقف الحركية المركبة ، وتتوقف فكرة الفرد علي تحقيق أعلي درجات التوقع الحركي علي قدرته علي تقدير كل من التغير المفاجئ للسرعة أو المسافة أو الارتفاع أو الزمن أو الاتجاه. (١١٧:٦)

ومن هنا تعد رياضة الكرة الطائرة من أكثر الرياضات اعتماداً علي التوقع الحركي التي قد تتساوي فيها كافة القدرات البدنية والمهارية والخططية لنفس لاعبي الفريق الواحد والفريقين المتنافسين ويكون للتوقع الدور الأساسي في الفوز. (٩٧:٧)

فاللاعب المدافع يتوقع المكان الذي تسقط فيه الكرة المضروبة أو الساقطة من الهجوم فيتحرك سريعاً لأخذ الوضع والاتجاه المناسب ليقوم بحركة الدفاع ، واللاعب الذي يقوم بحائط الصد بكلا نوعية سواء كان حائط صد هجومي أو دفاعي يعد من المهارات الدفاعية التي يتوقع اتجاه الهجوم علي الشبكة فيتحرك بسرعة للقيام بحائط الصد لإيقاف الهجوم ، وكذلك اللاعب المستقبل للإرسال فإنه يتجه نحو مكان الكرة المرسله ويقوم باستقبالها وتوجيهها نحو مكان المعد، لذا يعد التوقع بمكوناته البدنية والإدراكية من العناصر الهامة للاعب الكرة الطائرة وخاصة عند تنفيذ خطط الدفاع أو الهجوم. (١١ : ٧٨)

ومن خلال ملاحظة الباحث في مجال التدريب لاحظ زيادة المحاولات الناجحة لمهاتري الضرب الساحق والإرسال في مقابل وجود بطئ في الاستجابة الحركية وعدم التقدير الجيد لمكان الكرة أثناء أداء المهارات الدفاعية وقد تبين عدم صدق التوقع لبعض اللاعبين من كلا الفريقين أثناء أداء المهارات الدفاعية مما أدى إلي ضعف الجانب الدفاعي لكلا الفريقين.

وفي ضوء ذلك رأي الباحث محاولة القيام بتصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية متطلبات التوقع الحركي البدنية والإدراكية لمعرفة تأثيره علي مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية متطلبات التوقع الحركي، والتعرف علي أثره علي:-

- ١- تنمية متغيرات التوقع الحركي البدنية لعينة البحث.
- ٢- تنمية متغيرات التوقع الحركي الإدراكية لعينة البحث.
- ٣- تنمية المستوي المهاري لعينة البحث.
- ٤- التعرف علي نسب التحسن لاختبارات التوقع الحركي البدنية والإدراكية والاختبارات المهارية لعينة البحث

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في تنمية بعض متغيرات التوقع الحركي البدنية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في تنمية بعض متغيرات التوقع الحركي الإدراكية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في تنمية المستوي المهاري لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة:

- التوقع الحركي:-

"خاصية أساسية للحركة تقاس بمدى التعامل مع موقف مفاجئ قليلاً والاستعداد له". (٥٦:٢)

ثانياً: الدراسات السابقة:

- ١- دراسة محمد فتحي عبد التواب ٢٠٠٧م (١٣) بعنوان "تأثير تنمية التوقع علي مستوي أداء الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة" استهدفت تصميم جهاز لقياس التوقع الحركي ومعرفة أثره علي مستوي أداء مهارة الضرب الساحق، وقد استخدم المنهج التجريبي، العينة ١٢ لاعب، ومن أهم النتائج تحقيق الجهاز معدلات عالية من الصدق والثبات ويساعد في قياس التوقع الحركي داخل الملعب.
- ٢- دراسة إيمان مصطفى محمد ٢٠٠٩م (٣) بعنوان "علاقة التوقع الحركي بمستوي أداء حائط الصد

لدي لاعبات الكرة الطائرة " استهدفت التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية والإدراكية كمكون للتوقع الحركي لمهارة حائط الصد، وقد استخدم المنهج الوصفي ، العينة ٢٤ لاعبة من لاعبات نادي دلفي وسموحة تحت ٢٠ سنة ، ومن أهم النتائج أن السرعة والتوافق والدقة والرشاقة وإدراك المسافة والزمن من أهم القدرات المرتبطة بالتوقع الحركي.

٣- دراسة **محمد مجدي المتولي** ٢٠١٢م (١٤) بعنوان " تأثير تدريبات التوقع الحركي علي بعض الأداءات المهارية الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة "، استهدفت الدراسة تطوير أداء مهارة استقبال الإرسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، عدد العينة ١٤ لاعب تحت ١٧ سنة ، وأسفرت نتائج الدراسة إلي الارتقاء بالمهارات قيد البحث.

٤- دراسة **أحمد راضي اللواتي** ٢٠١٣م (١) بعنوان " برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره علي مستوى الأداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة "، استهدفت الدراسة تطوير أداء مهارة حائط الصد والدفاع عن الملعب، استخدم المنهج التجريبي ، العينة ١٢ لاعب تحت ١٧ سنة ، وأسفرت النتائج إلي الارتقاء بمكونات التوقع الحركي وبمهارة حائط الصد والدفاع عن الملعب.

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية لمجموعة واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

ثانياً : مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الكرة الطائرة بجامعة مدينة السادات بمحافظة المنوفية ، وبلغ قوام مجتمع البحث (١٠٠) لاعبة.

ثالثاً : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على (١٢) لاعبة يمثلون لاعبات منتخب جامعة مدينة السادات للعام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥م، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠) لاعبة (١٠) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، (١٠) لاعبات من منتخب جامعة المنوفية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددها (١٢) لاعبة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي في متغيرات (السن- الطول - الوزن- العمر التدريبي) وذلك ما يوضحه جدول (١).

كذلك قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات التوقع الحركي البدنية والإدراكية والمتغيرات المهارية لأفراد عينة البحث وذلك ما يوضحه جدول (٢) (٣).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات

" السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي " ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الاتواء
		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	
السن	السنة	٢٠.٨	٢٠.٠٠	٠.٩١	٠.٢٢ -
الطول	السنتيمتر	١٦٧.٣٣	١٦٥.٠٠	٨.٧٧	٠.٤٥ -
الوزن	الكيلو جرام	٦٢.٦٧	٦٣.٥٠	٣.٦٤	٠.٢٨ -
العمر التدريبي	السنة	٦.١٧	٦.٠٠	٢.٠٨	١.١١

يتضح من الجدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن -

العمر التدريبي " ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والإدراكية

ن = ١٢

الاختبارات البدنية والإدراكية	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الاتواء
		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	
العدو ١٨م	الثانية	٣.٥٢	٣.٥٥	٠.٣١-	٠.١٠-
الاختبار الياباني	الثانية	٧.٥٤	٧.٥٥	٠.٣٠	٠.٦٧
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	الثانية	٣.٦٩	٣.٧٨	٠.٢٣	٠.٤٨-
اختبار الدوائر الرقمية	الثانية	٥.٢٠	٥.٢٢	١.٤٨	٠.٣٢
التصويب علي المستطيلات المتداخلة	درجة	٧.٦٧	٨.٠٠	١.١٥	٠.٢٩-
اختبار رمي كرات التنس	درجة	١٨.٤٢	١٨.٥٠	١.٥٦	١.٠١-
اختبار رمي كرة طبية	سم	٨.٩٢	٩.٥	٤.٨٧	٠.٦٣-
اختبار تقدير الزمن	الثانية	١.٢١	١.١٣	٠.٥٧	٠.٠٥
إدراك المسافة من الوثب	سم	٥.٥٠	٥.٠٠	٣.٤٧	٠.٨٧
إدراك اتجاه الجسم في الفراغ	درجة	٦.٢٥	٥.٠٠	٢.٢٦	٠.٥٥

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والإدراكية، حيث أن قيم

معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية والإدراكية تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية

ن = ١٢

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	الالتواء
		المتوسط	الوسيط	المنوال		
حائط الصد الهجومي	الدرجة	٢٠.٠٠	١٩.٠٠	١٩.٠٠	٣.٣٣	٠.٣٠
حائط الصد الدفاعي	الدرجة	٢٢.٥٨	٢٣.٠٠	٢٤.٠٠	٣.٩٢	٠.٣٦-
الدفاع عن الملعب	الدرجة	٢٩.٩٢	٣١.٠٠	٣٢.٠٠	٣.٢٦	٠.٦٤-
استقبال الإرسال	الدرجة	٢٤.١٧	٢٤.٥٠	٢٤.٠٠	٤.٢٠	٠.٠٤

يتضح من الجدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية، حيث أن قيم معاملات الالتواء

لجميع الاختبارات المهارية تنحصر بين (± ٣) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات :

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

١- المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في لعبة الكرة الطائرة وذلك بهدف:-

- أ- تحديد وحصر المتغيرات البدنية والإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي التي تتناسب مع عينة البحث.
- ب- تحديد وحصر الاختبارات البدنية والإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي التي تتناسب مع عينة البحث.
- ج- تحديد وحصر الاختبارات المهارية التي تتناسب مع عينة البحث.
- د- تحديد وحصر محتويات البرنامج التدريبي.

٢- المقابلات الشخصية :

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال الكرة الطائرة وعددهم (٣) خبراء

مرفق (١) وذلك لتحديد:

- متغيرات التوقع الحركي البدنية والإدراكية التي تتناسب مع عينة البحث. مرفق (٢)
- الاختبارات البدنية والإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي التي تتناسب مع عينة البحث.
- الاختبارات المهارية التي تتناسب مع طبيعة البحث. مرفق (٣)
- محتويات البرنامج التدريبي. مرفق (٤)

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :-

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

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

٤- استمارات البحث :

- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث :

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبات في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي).

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبات في الاختبارات البدنية والإدراكية والمهارية. مرفق (٥)

٥- الاختبارات المستخدمة :

- تحديد النسبة المئوية لمكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية في الكرة الطائرة:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت متغيرات التوقع الحركي البدنية والإدراكية لحصرها وتحديدها ، ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (٢) روعي فيها الحذف والإضافة بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها علي (٣) خبراء في مجال الكرة الطائرة مرفق (١).

- تحديد الاختبارات البدنية والإدراكية الخاصة بالتوقع في الكرة الطائرة:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت اختبارات التوقع الحركي البدنية والإدراكية في الكرة الطائرة ، ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (٢) روعي فيها الحذف والإضافة بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها علي (٣) خبراء في مجال الكرة الطائرة مرفق (١).

- الاختبارات المهارية:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في لعبة الكرة الطائرة لتحديد الاختبارات المهارية التي تقيس الأداء المهاري للمهارات المختارة قيد البحث ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (٣) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير وتم عرضها علي عدد (٣) خبراء في مجال الكرة الطائرة ، وذلك لتحديد انساب الاختبارات المهارية للاعبات الكرة الطائرة قيد البحث.

رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

١- صدق الاختبارات البدنية والإدراكية:-

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والإدراكية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) لاعبات ، تمثل المجموعة الأولى لاعبات منتخب جامعة المنوفية (المجموعة المميزة) وذلك يوم الأحد ١٠ / ٨ / ٢٠١٤م بإستاد جامعة المنوفية.

بينما تمثل المجموعة الثانية لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم الثلاثاء ١٢ / ٨ / ٢٠١٤م بكلية التربية الرياضية ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية والإدراكية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة

ن = ١ ن = ٢ = ١٠

في الاختبارات البدنية والإدراكية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
العدو ١٨م	الثانية	٣.٣٥	١.٣٣	٣.٤٣	٠.٢٦	٠.٠٨	٠.١٨
الاختبار الياباني	الثانية	٦.٩١	٢.٧٠	٧.٦١	٢.٩٧	٠.٧٠	٠.٥٢
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	الثانية	٣.١٦	٠.٣٤	٣.٤٠	٠.٣٩	٠.٢٤	١.٣٩
اختبار الدوائر الرقمية	الثانية	٥.١٥	٠.٣٣	٥.٥٤	٠.٣٣	٠.٣٩	٢.٥١
التصويب علي المستطيلات المتداخلة	درجة	٨.١٠	١.٢٠	٧.١٠	١.٥٢	١.٠٠	١.٥٥
اختبار رمي كرات تنس	درجة	١٩.٢٠	٠.٧٩	١٩.٠٠	١.٠٥	٠.٢٠	٠.٤٦
اختبار رمي كرة طبية	سم	٥.٨٠	٤.١٠	٩.٧	١.٦٤	٣.٩٠	٢.٦٥
اختبار تقدير الزمن	الثانية	١.١٢	٠.٣٥	١.٤١	١.٠٤	٠.٢٩	٠.٧٩
إدراك المسافة من الوثب	سم	٣.٤٠	١.٦٢	٤.٥٠	٣.٤٢	١.١٠	٠.٨٧
إدراك اتجاه الجسم في الفراغ	درجة	٩.٠٠	٢.١١	٨.٠٠	٢.٥٨	١.٠٠	٠.٩٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في الاختبارات البدنية والإدراكية ، حيث أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعنى صدق هذه الاختبارات.

٢- صدق الاختبارات المهارية:

تم حساب صدق الاختبارات المهارية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) لاعبات ، تمثل المجموعة الأولى لاعبات منتخب جامعة المنوفية (المجموعة المميّزة) وذلك يوم الاثنين ١١ / ٨ / ٢٠١٤م بإستاد جامعة المنوفية. بينما تمثل المجموعة الثانية لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الغير مميّزة) وذلك يوم الأربعاء ١٣ / ٨ / ٢٠١٤م بكلية التربية الرياضية ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميّزة وغير المميّزة) في الاختبارات المهارية.

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات المهارية

$$n = 1 = 2 = 10$$

اسم الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
حائط الصد الهجومي	الدرجة	٢٥.٧٠	٩.٦٠	١٨.٤٠	٢.٥٣	٧.٣	٠.٦٧
حائط الصد الدفاعي	الدرجة	٢٩.٦	٥.٥٤	٢٠.٦٠	٥.٤٨	٩.٠٠	١.٣٣
الدفاع عن الملعب	الدرجة	٣٩.٠٠	٢.٠٥	٢٨.٤٢	٣.٦٨	١٠.٥٨	٧.٥٤
استقبال الإرسال	الدرجة	٢٨.١	٤.٦١	٢١.٢٠	٢.٦٦	٦.٩	٢.١٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

الاختبارات المهارية ، حيث أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعنى صدق هذه الاختبارات.

٣- ثبات الاختبارات البدنية والإدراكية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والإدراكية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-

retest) على عينة قوامها (١٠) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء ١٩ / ٨ / ٢٠١٤م بكلية التربية الرياضية ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٦)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والإدراكية

$$n = 1 = 2 = 10$$

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
العدو ١٨م	الثانية	٣.٤٣	٠.٢٦	٣.٤٠	٠.١٥	٠.٠٣	٠.٣٠
الاختبار الياباني	الثانية	٧.٦١	٢.٩٧	٧.٦٤	٢.٩٩	٠.٠٣	٠.٠٢
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	الثانية	٣.٤٠	٠.٣٩	٣.٤١	٠.١٤	٠.٠١	٠.٠٧
اختبار الدوائر الرقمية	الثانية	٥.٥٤	٠.٣٣	٥.٥٣	٠.٤	٠.٠١	٠.٠٦
التصويب علي المستطيلات المتداخلة	درجة	٧.١	١.٥٢	٧.٢٠	١.٤٨	٠.١	٠.١٤
اختبار رمي كرات تنس	درجة	١٩.٠٠	١.٠٥	١٩.٠٠	٠.٨٢	٠.٠٠	٠.٠٠

٠.٠٨	٠.١	٣.٣٧	٩.٦	١.٦٤	٩.٧	سم	اختبار رمي كرة طبية
٠.٠٢	٠.٠١	٠.٧١	١.٤٠	١.٠٤	١.٤١	الثانية	اختبار تقدير الزمن
٠.٠٠	٠.٠٠	١.٤٣	٤.٥	٣.٤٢	٤.٥	سم	إدراك المسافة من الوثب
٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٨	٨.٠٠	٢.٥٨	٨.٠٠	درجة	إدراك اتجاه الجسم في الفراغ

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩)

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والإدراكية مما يدل علي تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

٤- ثبات الاختبارات المهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات المهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على عينة قوامها (١٠) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأربعاء ٢٠ / ٨ / ٢٠١٤ بكلية التربية الرياضية ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٧)

معامل ثبات الاختبارات المهارية

ن = ١ = ٢ = ١٠

اسم الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة " ت " المحسوبة
		ع	س	ع	س		
حائط الصد الهجومي	الدرجة	١٨.٤	٢.٥٣	١٨.٧	٣.٥٦	٠.٣	٠.١٤
حائط الصد الدفاعي	الدرجة	٢٠.٦	٥.٤٨	٢٠.٨	٣.٩٤	٠.٢	٠.٠٤
الدفاع عن الملعب	الدرجة	٢٨.٤٢	٣.٦٨	٢٩.٠٨	٢.٨١	٠.٦٦	٠.٤٣
استقبال الإرسال	الدرجة	٢١.٢	٢.٦٦	٢٠.٩	٣.٥١	٠.٣	٠.١٤

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩)

يتضح من جدول (٧) ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية مما يدل علي تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

خامساً: البرنامج التدريبي:-

١ - خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي بجانب باقي العناصر البدنية الأخرى للعبة الكرة الطائرة من خلال: -
المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية التي تناولت هذه الموضوعات بجانب المقابلات التي قام بها الباحث مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج ، ومن خلال هذا تم الوقوف على عدة جوانب وهي:-

أ- تحليل الاحتياجات.

ب- تحديد المتغيرات البدنية والإدراكية.

ج- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

٢ - أسس وضع البرنامج:

تم وضع البرنامج التدريبي وفقاً للأسس التالية:-

- تنمية نفس نظم الطاقة المستخدم في النشاط الرياضي.
- الاحتفاظ بالطريقة التوجيهية لأجزاء الوحدة التدريبية.
- تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة التدريبية.
- مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة.
- تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقاً لمعدل النبض.

٣ - تصميم البرنامج:

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

أ- تحديد الهدف من البرنامج المقترح:

- يهدف البرنامج إلي تنمية متغيرات التوقع الحركي البدنية والإدراكية لمعرفة تأثيره علي مستوي أداء بعض المهارات الدفاعية لعينة البحث.

ب- محتوى البرنامج:

أشتمل البرنامج التدريبي على:-

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وذلك لتنشيط الدورة الدموية.
- تنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- التدريبات البدنية الخاصة بالتوقع الحركي للمهارات المختارة وعددهم (٣٠) تمريناً. مرفق (٩)
- التدريبات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي وقد تم اختيار (٢١٤) تمريناً. مرفق (٨)

٤ - تنظيم الأسلوب التدريبي :-

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

أ - تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل.

ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج.

ج - تحديد درجة وشدة الحمل الإيسوعية.

د - تحديد حجم التدريب الإيسوعي واليومي.

أ - تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل:-

المرحلة الأولى : فترة الإعداد العام ومدتها ٤ أسابيع بدأت من يوم السبت ٦ / ٩ / ٢٠١٤م إلى يوم الأربعاء ١ / ١٠ / ٢٠١٤م.

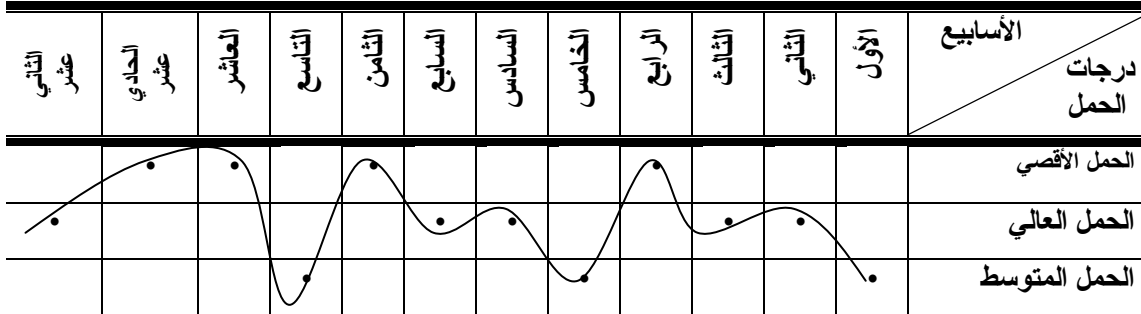
المرحلة الثانية : فترة الإعداد الخاص ومدتها ٥ أسابيع بدأت من يوم السبت ٤ / ١٠ / ٢٠١٤م إلى يوم الأربعاء ٥ / ١١ / ٢٠١٤م.

المرحلة الثالثة : فترة الإعداد للمباريات ومدتها ٣ أسابيع بدأت من يوم السبت ٨ / ١١ / ٢٠١٤م إلى يوم الأربعاء ٢٦ / ١١ / ٢٠١٤م.

ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:-

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

تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي.



شكل (١)

تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق أن:

الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٣) أسبوع ، بينما الأسابيع ذات الحمل العالي هي (٥) أسابيع ، أما الأسابيع ذات الحمل الأقصى هي (٤) أسابيع ، وذلك لبرنامج التدريب من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الثاني عشر.

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

ج - تحديد شدة الحمل:-

حدد الباحث درجة شدة الحمل وفقاً للآتي :

١- حمل متوسط : ٥٠% - ٧٠% من أقصى قدرة للاعبة.

٢- حمل عالي : ٧٠% - ٨٥% من أقصى قدرة للاعبة.

٣- حمل أقصى : ٨٥% - ٩٥% من أقصى قدرة للاعبة.

استخدم الباحث النبض كمؤشر لتقنين الحمل ونقطة لتوجيه وتقويم الحمل وسرعة الأداء وفترات الراحة وعدد التكرار .

● معادلة تحديد قيمة معدل النبض المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدني، وتحديد مفردات المعادلة في الآتي:

النبض المستهدف للتدريب = أقصى نبض - نبض الراحة

نبض الراحة + نسبة التدريب

حيث أن أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

٢٢٠ - السن (٢٠ سنة) = ٢٠٠ ن / ق

● وبمعلومية متوسط نبض لاعبات الدراسة الاستطلاعية وقت الراحة = ٦٥ ن / ق.

● وبالتطبيق في المعادلة يتم معرفة النبض المستهدف الوصول إليه وشدة الحمل المناسبة له كما هو موضح بالجدول

جدول (٨)

النبض المستهدف الوصول إليه طبقاً لشدات الحمل المختلفة

م	شدة الحمل	معدل النبض	شدة الحمل البنوية	النبض المستهدف
١	الحمل المتوسط	١٣٢.٥ : ١٥٨.١٥ ن/ق	٥٥%	١٣٩.٢٥ ن/ق
٢	(٥٠% - ٦٩%)		٦٠%	١٤٦ ن/ق
٣			٦٥%	١٥٢.٧٥ ن/ق
٤	الحمل العالي	١٥٩.٥ : ١٧٨.٤ ن/ق	٧٠%	١٥٩.٥ ن/ق
٥	(٧٠% - ٨٤%)		٧٥%	١٦٦.٢٥ ن/ق
٦			٨٠%	١٧٣ ن/ق
٧	الحمل الأقصى	١٧٩.٧٥ : ١٩٣.٢٥ ن/ق	٨٥%	١٧٩.٧٥ ن/ق
٨	(٨٥% - ٩٥%)		٩٠%	١٨٦.٥ ن/ق
٩			٩٥%	١٩٣.٢٥ ن/ق

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

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
درجات الحمل						
الحمل الأقصى						

					الحمل العالي
					الحمل المتوسط
	١٠ ق	٩٠ ق	١٠ ق	٩٠ ق	زمن الوحدة

شكل (٢)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

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

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
درجات الحمل						
الحمل الأقصى						
الحمل العالي						
الحمل المتوسط						
زمن الوحدة	١٠ ق	٣٠ ق		١٠ ق	٣٠ ق	

شكل (٣)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل العالي

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

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
درجات الحمل						
الحمل الأقصى						
الحمل العالي						
الحمل المتوسط						
زمن الوحدة	٣٠ ق	١٠ ق		٣٠ ق	١٠ ق	

شكل (٤)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقصى

د- تحديد حجم التدريب الإِسبوعي:-

قام الباحث بتحديد حجم التدريب الإِسبوعي كما يلي:-

١- مجموع زمن الحمل المتوسط خلال فترة الإعداد الكلية

٤٠٠ ق × ٣ أسبوع = ١٢٠٠ ق.

٢- مجموع زمن الحمل العالي خلال فترة الإعداد الكلية

٤٨٠ ق × ٥ أسابيع = ٢٤٠٠ ق.

٣- مجموع زمن الحمل الأقصى خلال فترة الإعداد الكلية

٤٨٠ ق × ٤ أسابيع = ١٩٢٠ ق.

٤- المجموع الكلي لزمن التدريب خلال فترة الإعداد الكلية

١٢٠٠ ق + ٢٤٠٠ ق + ١٩٢٠ ق = ٥٥٢٠ ق.

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

١- الإحماء:-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد الرياضي في جميع النواحي للجزء الرئيسي ، حيث يمثل الإحماء (١٢ ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي وتم خلالها مراعاة العناصر البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

٢- الجزء الرئيسي:-

والجزء الرئيسي يمثل (٦٩ ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج ، ويحتوى على تلك الوجبات التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي ، حيث تتحدد تلك الوجبات طبقاً للهدف الذي ترمى إليه الوحدة التدريبية مع مراعاة الشروط العلمية لكل تدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

٣- الختام:-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول ، حيث يمثل الختام (٩ ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي.

د- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:-

قام الباحث بتوزيع الأزمنة على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح بناءً على الأهداف المحددة لكل من مرحلتى البرنامج:-

وفيما يلي عرض الجداول التي توضح على التوالي ما يلي:

- التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي.

جدول (٩)
تحديد حجم التدريب الأسبوعي واليومي

المرحلة الثالثة			المرحلة الثانية					المرحلة الأولى				المرحلة	
الإعداد للمباريات			الإعداد البدني الخاص					الإعداد البدني العام				الفترة	
الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع	
				الحمل الأقصى	٨٥% - ٩٥%
.						الحمل العالي	٧٠% - ٨٤%
			.				.				.	الحمل المتوسط	٥٠% - ٦٩%
٤٨٠ق	٤٨٠ق	٤٨٠ق	٤٠٠ق	٤٨٠ق	٤٨٠ق	٤٨٠ق	٤٠٠ق	٤٨٠ق	٤٨٠ق	٤٨٠ق	٤٠٠ق	المجموع (١٠٠%) بالدقائق	
٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	الإجماع (١٠%) بالدقائق	
١٠%	١٥%	٢٠%	٢٥%	٣٠%	٣٥%	٤٠%	٤٥%	٥٠%	٥٠%	٦٠%	٦٥%	النسبة	التوقع الحركي (البدني والادراكي)
٤٠ق	٦٠ق	٧٩ق	٧٩ق	١١٩ق	١٣٩ق	١٥٨ق	١٤٢ق	١٩٨ق	١٩٨ق	٢٣٨	٢٠٥ق	الدقائق	
١٠%	٢٠%	٢٠%	٣٠%	٣٠%	٣٥%	٣٥%	٣٥%	٣٠%	٣٠%	٢٥%	٢٥%	النسبة	الإعداد المهاري
٤٠ق	٧٩ق	٧٩ق	٩٥ق	١١٩ق	١٣٨ق	١٣٩ق	١١١ق	١١٩ق	١١٩ق	٩٩ق	٧٩ق	الدقائق	
٨٠%	٦٥%	٦٠%	٤٥%	٤٠%	٣٠%	٢٥%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	١٥%	١٠%	النسبة	الإعداد الخططي
٣١٦ق	٢٥٧ق	٢٣٨ق	١٤٢ق	١٥٨ق	١١٩ق	٩٩ق	٦٣ق	٧٩ق	٧٩ق	٥٩ق	٣٢ق	الدقائق	
٣٩٦ق	٣٩٦ق	٣٩٦ق	٣١٦ق	٣٩٦ق	٣٩٦ق	٣٩٦ق	٣١٦ق	٣٩٦ق	٣٩٦ق	٣٩٦ق	٣١٦ق	زمن الجزء الرئيسي	
٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	زمن الجزء الختامي	

سادساً : اختيار المساعدين:

اختار الباحث ثلاث مساعدين من زملائه بالهيئة المعاونة بكلية التربية الرياضية ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء اختبارات التوقع الحركي البدنية والإدراكية والاختبارات المهارية ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

سابعاً : الدراسة الاستطلاعية:

الهدف الأساسي من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وتطبيق بعض وحدات البرنامج.

ثامناً : خطوات تطبيق البحث:

١- القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) وإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والإدراكية يوم الثلاثاء ٢٠١٤/ ٩ / ٢م والمتغيرات المهارية يوم الأربعاء ٢٠١٤/ ٩ / ٣م.

٢- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم السبت ٢٠١٤/ ٩ / ٦م إلى يوم الأربعاء ٢٦ / ١١ / ٢٠١٤م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.

٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث للمتغيرات البدنية والإدراكية يوم السبت ٢٩ / ١١ / ٢٠١٥م والمتغيرات المهارية يوم الأحد ٣٠ / ١١ / ٢٠١٥م وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

تاسعاً: أماكن التطبيق وإجراء القياسات:

- تم إجراء القياسات القبليّة والبعدية وتطبيق البرنامج بكلية التربية الرياضية بالسادات.
- تم إجراء قياسات المعاملات العلمية للمجموعة الغير مميزة بكلية التربية الرياضية بالسادات ، وللمجموعة المميزة بإستاد جامعة المنوفية.

عاشراً: المعالجات الإحصائية:

تمثلت المعالجة الإحصائية في:

- الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية - الانحراف المعياري - معاملات الالتواء"
- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والإدراكية والمهارية.
- اختبار " ت " (T. test).
- تحليل التباين في اتجاه واحد.

- حساب أقل فرق معنوي LSD.

- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:-

جدول (١٠)

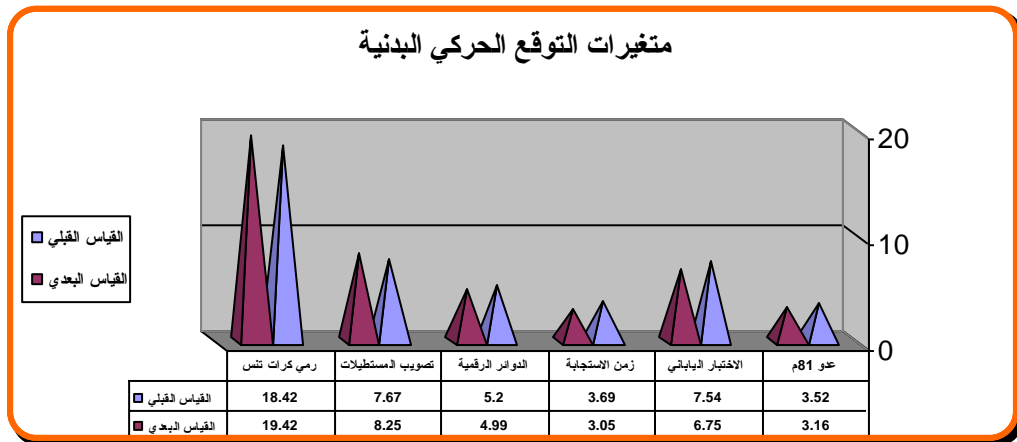
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي)
في الاختبارات البدنية والإدراكية

ن = ١ = ٢ = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
١٠.٢٣%	٣.٢٨	٠.٣٦	٠.١١	٣.١٦	٠.٣١	٣.٥٢	العدو ١٨ م
١٠.٤٨%	٥.٠٦	٠.٧٩	٠.٣٦	٦.٧٥	٠.٣٠	٧.٥٤	الاختبار الياباني
١٧.٣٤%	٥.١٩	٠.٦٤	٠.٢٩	٣.٠٥	٠.٢٣	٣.٦٩	زمن الاستجابة للأربع اتجاهات
٤.٠٤%	٠.٤١	٠.٢١	٠.٣٧	٤.٩٩	١.٤٨	٥.٢٠	اختبار الدوائر الرقمية
٧.٥٦%	٠.٥٧	٠.٥٨	٢٠.٨٣	٨.٢٥	١.١٥	٧.٦٧	اختبار التصويب علي المستطيلات المتداخلة
٥.٤٣%	١.٧٧	١.٠٠	٠.٦٧	١٩.٤٢	١.٥٦	١٨.٤٢	اختبار رمي كرات تنس
٧٨.٤٨%	٤.١٢	٧.٠٠	١.٥٠	١.٩٢	٤.٣٩	٨.٩٢	اختبار رمي كرة طبية
٤٦.٢٨%	٢.٤٧	٠.٥٦	٠.٣٧	٠.٦٥	٠.٥٧	١.٢١	اختبار تقدير الزمن
٥٣.٨٢%	٢.٣٨	٢.٩٦	١.٣٩	٢.٥٤	٣.٤٧	٥.٥	إدراك المسافة من الوثب
٥٣.٢٨%	٣.٧٣	٣.٣٣	١.٤٤	٩.٥٨	٢.٢٦	٦.٢٥	إدراك اتجاه الجسم في الفراغ

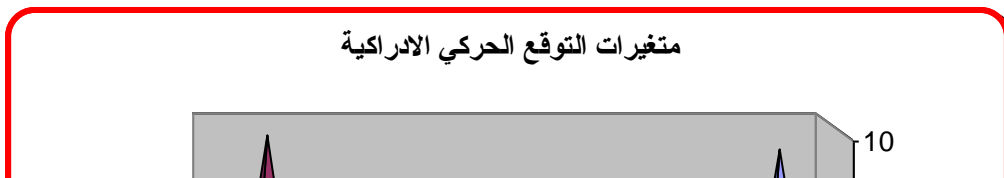
قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩)

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والإدراكية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).



شكل (٥)

متغيرات التوقع الحركي البدنية



شكل (٦)

متغيرات التوقع الحركي الإدراكية

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي)

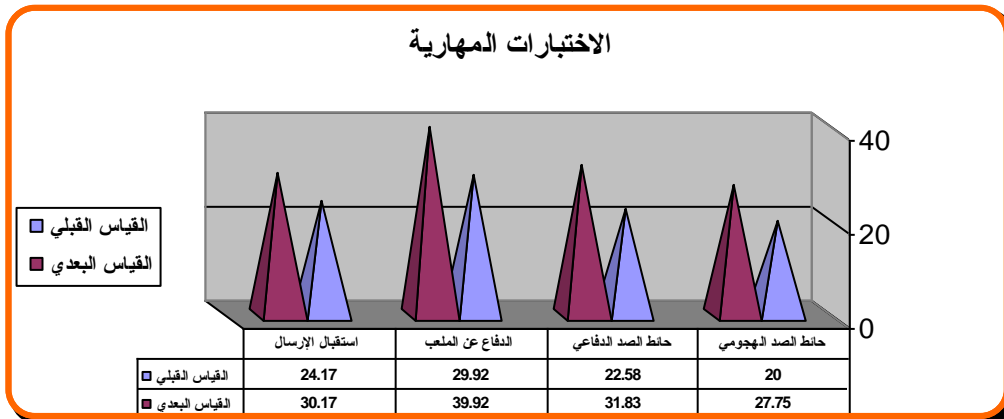
ن = ١ = ٢ = ١٠

في الاختبارات المهارية

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اسم الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٣٨.٧٥ %	٤.٤٦	٧.٧٥	٢.٨٣	٢٧.٧٥	٣.٣٣	٢٠.٠٠	حائط الصد الهجومي
٤٠.٩٧ %	٢.٥٧	٩.٢٥	٤.٩٣	٣١.٨٣	٣.٩٢	٢٢.٥٨	حائط الصد الدفاعي
٣٣.٤٢ %	٧.٦٤	١٠.٠٠	٢.١٩	٣٩.٩٢	٣.٢٦	٢٩.٩٢	الدفاع عن الملعب
٢٤.٨٢ %	١.٨٧	٦.٠٠	٤.٢٠	٣٠.١٧	٤.٢٠	٢٤.١٧	استقبال الإرسال

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩)

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .



شكل (٧)

الاختبارات المهارية

ثانياً : مناقشة النتائج :-

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

مناقشة نتائج الفرض الأول:

طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات التوقع الحركي البدنية قيد البحث يتضح من الجدول (١٠) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١, ٧٩) اقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسين المتغيرات قيد البحث.

يري **الباحث** أن الفارق الملحوظ بنتائج المكونات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، توافق العين والقدم ، توافق العين واليد ، الدقة وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من **إيمان مصطفى** ٢٠٠٩م (٣)، **أحمد اللواتي** ٢٠١٣م (١) إلي أن السرعة والتوافق والدقة والرشاقة من أهم القدرات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الدفاعية كما اتفقت النتائج مع دراسة **إيناس عبد المنعم** ٢٠٠٩م (٤) والتي أظهرت فاعلية البرنامج المقترح وتأثيره علي المتطلبات البدنية الخاصة بالتوقع الحركي.

كما تتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه **عبد العاطي عبد الفتاح وخالد زيادة** ٢٠٠٤م (٩) أن السرعة أحد الصفات البدنية الهامة في الكرة الطائرة حيث ترتبط بالأداء الحركي لمهارات الكرة الطائرة ، كما أن سرعة رد الفعل تعد أحد العوامل الهامة في أداء مهارة حائط الصد أو عند أداء مهارة الدفاع عن الملعب لاستقبال ضربة هجومية أو إرسال المنافس.

ويذكر **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب** ١٩٩٦م (١٠) أن الرشاقة تعتبر من العناصر الهامة والفعالة في كافة الرياضات التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة وهو ما يميز الأداء في رياضة الكرة الطائرة ، كما يشير **صبيح حسنين وحمد عبد المنعم** ١٩٩٧م (١٢) إلي أهمية الدقة أثناء أداء مهارة حائط الصد والدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال المتمثل في لحظة الوصول للكرة وتوجيه الكرة للمكان المناسب.

وبذلك يكون قد تحقق **الباحث** من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات التوقع الحركي البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات التوقع الحركي الإدراكية قيد البحث يتضح من الجدول (١٠) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١, ٧٩) اقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس

البعدي حيث أظهرت النتائج تقدم ملحوظ في متغيرات التوقع الحركي الإدراكية المتمثلة في إدراك الوقت ، إدراك المسافة ، إدراك الاتجاه ، إدراك القوة وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة إيمان مصطفى ٢٠٠٩م (٣) ، دراسة أحمد اللواتي ٢٠١٣م (١) والتي أشارت نتائجها إلي تحسن متغيرات التوقع الحركي الإدراكية المتمثلة في زمن الاستجابة وزمن اتخاذ القرار وزمن سرعة الحركة مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدي إلي تحسين المتغيرات قيد البحث.

ويتضح من الجدول (١٠) أن تنمية مكونات التوقع الحركي الإدراكية أدت إلي ارتفاع أفراد العينة في أسلوب التعامل مع المواقف المختلفة مع القدرة علي توقع أكثر المتغيرات احتمالاً ، وبالتالي ازدادت قدراتهم علي اتخاذ القرار في أسرع وقت ممكن والتي أسهمت بشكل فعال في توجيه متطلبات التوقع الحركي من خلال التركيز علي العمليات الإدراكية مثل إدراك القوة ، إدراك المسافة ، إدراك الزمن ، إدراك الاتجاه والتصور الحركي حيث ساهم تقنين حمل التدريب في إحداث هذا التقدم في قدرة أفراد العينة علي اختصار زمن الاختيار ويتفق ذلك مع ما أشار إليه زكي محمد حسن ٢٠٠٤م (٥) ، أحمد اللواتي ٢٠١٣م (١) في أن نجاح التوقع الحركي يتوقف علي التفكير والإدراك الحركي لتظهر حركات اللاعب أكثر ارتباطاً مع وحدة عمل الفريق.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية في متغيرات التوقع الحركي الإدراكية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (١١) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٧٩ ، ١) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي حيث أظهرت النتائج تطور الأداء المهاري لمهارة حائط الصد الدفاعي والهجوم ، الدفاع عن الملعب ، استقبال الإرسال وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد المتولي ٢٠١٢م (١٤) والتي أظهرت نتائجه فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة.

ويشير كل من زكي محمد حسن ٢٠٠٤م (٥) ، أحمد اللواتي ٢٠١٣م (١) إلي أن الدفاع عن الملعب أحد المهارات الهامة ضد الضرب الساحق وتغطيه عملية الهجوم للفريق نفسه حيث يعمل كوسيلة للتشويش علي أفكار المنافس وكذلك امتصاص قوة الكرة أثناء الضرب الساحق ، ويتساوى الدفاع عن الملعب مع الهجوم في الأهمية فمهما كان الفريق متمكن من أساليب الهجوم فيكون ذلك بلا جدوي وفاعلية إذ لم يكن متمكناً من الدفاع الجيد عن الملعب.

ويتفق عبد العاطي عبد الفتاح وخالد زيادة ٢٠٠٤م (٩) علي أن مهارة الدفاع عن الملعب من أهم

وأصعب المهارات حيث تتطلب قدر كبير من الرشاقة والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل والدقة كما تتطلب قدر كبير من التركيز لفترة طويلة والإدراك والتحمل.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

أولاً - الاستنتاجات :-

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

- أثر البرنامج التدريبي في تنمية متطلبات التوقع الحركي البدنية من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٢) أسبوع.

- أثر البرنامج التدريبي في تنمية متطلبات التوقع الحركي الإدراكية من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٢) أسبوع.

- بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث أنه يوجد ارتباط قوي بين تنمية متطلبات التوقع الحركي البدنية والإدراكية ومستوي الأداء المهاري ، فكلما زاد متطلبات التوقع الحركي زاد التحسن في مستوي الأداء المهاري.

ثانياً- التوصيات :-

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

١- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب لاعبي الكرة الطائرة للاستفادة من هذه النتائج.

٢- ضرورة أن يشتمل البرنامج التدريبي في الكرة الطائرة علي نماذج مختلفة ومتعددة لتدريبات التوقع الحركي لما له من تأثير كبير في تقدم مستويات الفرق مهارياً.

٣- إجراء دراسات مماثلة في التوقع الحركي علي مهارات مختلفة في رياضة الكرة الطائرة.

٤- إجراء دراسات مماثلة علي التوقع الحركي في الأنشطة الأخرى الجماعية والفردية.

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- أحمد راضي اللواتي : برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره علي مستوى الأداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٣م.
- ٢- أسامة كمال راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م
- ٣- إيمان مصطفى محمد : علاقة التوقع الحركي بمستوي أداء حائط الصد لدي لاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩م.
- ٤- إيناس محمد عبد المنعم : برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف للكرات لتحسين التوقع الحركي وتأثيره علي بعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٥- زكي محمد حسن : مدرب الكرة الطائرة ح ٢ العوامل المرتبطة باللعبة،المكتبة المصرية، ٢٠٠٤م
- ٦- طلحة حسام الدين وأخرون : مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٧- — : علم الحركة التطبيقي ، ج ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٨- عبد العاطي عبد الفتاح خالد محمد زيادة : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية علي دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب لناشئي الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن والثلاثون، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٩- — : نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة ، مكتبة شجرة الدر ، ٢٠٠٤م.
- ١٠- عبد العزيز النمر ناريمان الخطيب : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ١١- محمد سعد زغلول مصطفى لطفي لبيب : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ١٢- محمد صبحي حسانين حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧م
- ١٣- محمد فتحي عبد التواب : تأثير تنمية التوقع الحركي علي مستوى أداء الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة،رسالة ماجستير،غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا، ٢٠٠٧م.
- ١٤- محمد محمد المتولي : تأثير تدريبات التوقع الحركي علي بعض الأداءات المهارية الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢م.