



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج تدريبي لتحسين دقة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية

أ. / إيمان أحمد عبد العال أحمد

أ.م.د / أحمد محمد عبد الله

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد العاشر - الجزء الأول - يناير ٢٠٢٣ م
الترقيم الدولى: (ISSN ٢٧٤٨-٢٦٨٢) print (ISSN ٢٨٣٧-٢٦٨٢) online

تأثير برنامج تدريبي لتحسين دقة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية

(*) أ.م.د/ أحمد محمد عبدالله

(**) أ. / إيمان أحمد عبد العال أحمد

المقدمة ومشكلة البحث :

يهتم التدريب الرياضي بشكل أساسي بالوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي المُختار، وذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وسمات ومعارف ومعلومات اللاعب بصورة تساهم في زيادة قدرتهم على تحقيق أعلى المستويات الرياضية، لذا فإن المدرب الرياضي أصبح مُطالباً بمتابعة كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي وبشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم أفضل ما يمكن في هذا المجال ويطور من مستوى لاعبيه (١٩:١٥٧).

ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح" ٢٠٠٣ "أن من متطلبات التدريب على الرمال التحمل والسرعة والقوة، فعند تدريب اللاعبين على الأرض الرملية تزيد المقاومة التي تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب المهاري والوظيفي، كما تظهر الأهمية الحقيقية للتدريب على الرمال في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة كما تعمل على تحسين عملية نقل ميكانيكية الحركة لمفصل القدم، حيث أن تأثير هذا التدريب يكون أفضل لما له من علاقة وثيقة بتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية اللازمة أثناء المباراة (١:٥٣) .

ويذكر " عبد الباسط محمد عبد الحليم ، أشرف عبد العزيز أحمد ٢٠٠٦ "أن التدريب على الرمال وسيلة من وسائل التدريب بمقاومة الجسم وذلك لصعوبة الحركة عليها ويُستخدم بهدف رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للفرد للاستمرار في الأداء لفترة طويلة حيث يعتبر وسيلة للصمود ضد التعب (١٦:٢٣٧).

ويذكر "نكي محمد حسن ٢٠٠٦ م" إن الكرة الطائرة الشاطئية لها خصائصها التي تميزها عن الكرة الطائرة المعتادة داخل الصالات والملاعب المفتوحة ، من حيث اختلاف شكل أداء بعض المهارات مثل استقبال الكرة الأولي والإعداد وكذلك اختلاف أسطح الملاعب الشاطئية (الرمال) عن الأسطح الأخرى (خشبية - ألياف صناعية) الأمر الذي يزيد من صعوبة الأداء البدني والمهاري للاعبين داخل الملعب وصعوبة التحرك داخل الملعب ، وعدم قدرتهم على حفظ توازنهم أثناء أداء المهارات ، هذا بالإضافة إلى عدم وجود خطوط في الملعب مثل خط (الهجوم) وخط(الوسط) الأمر الذي يدعو اللاعب إلى استخدام مهارات معينة أكثر من غيرها مثل استخدام الاستقبال من أسفل أكثر من الاستقبال من أعلى في استقبال الكرة الأولي ، وكذلك استخدام الإعداد من أسفل أكثر من الإعداد من أعلى ، وكذلك استخدام التمير الدفاعي العميق والدفاع الطائر ، إضافة إلى التمير من الانبطاح والتزلج وحائط الصد الفردي (١٠:٢٣٥).

* أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة المساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

** باحثة بقسم التدريب الرياضي - تخصص كرة طائرة - كلية التربية الرياضية (بنات) - جامعة الاسكندرية.

إن هدف الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد امرار الكرة ما بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوماً كاملاً بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكتيكات الدفاع الحديثة، واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد تغييرات تُتيح الحصول على نقاط بطريقة سهلة، لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تُعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة ويتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين، والسرعة الفائقة، والرشاقة، والتوافق العضلي العصبي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه (٨)

ويذكر "محمود عبدالمحسن عبدالرحمن ٢٠٠١" أن الضربة الساحقة هي سلاح الهجوم في الكرة الطائرة، وتحتل وضعا رئيسياً في اللعب لأهميتها في العمل على تفوق الفرق المتنافسة، وهي اللبنة الأخيرة في لعب الفريق وتعتبر من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها في أوائل العشرينات، ثم أصبحت من أهم وسائل الهجوم لما تتسم به من قوة وسرعة، كما ظهرت أنواع عديدة من الضربات الساحقة التي تتوفر فيها القوة والسرعة في الأداء ودقة التوجيه إلى المكان الخالي لملاعب المنافس (٤٠ : ٣٤).

لاحظت الباحثة انخفاض دقة الأداء المهاري للضرب الساحق للاعبين خلال المباريات وذلك بعد تحليل مهارة الضرب الساحق في بعض المباريات، حيث أرجعت الباحثة هذا الانخفاض الكبير في أداء اللاعبين ونتائجهم إلى عدم قدرتهم على توجيه الكرة في الأماكن البعيدة عن متناول اللاعب المدافع الخلفي وكذلك وجود قصور في أداء اللاعبين في عدم القدرة على التعامل مع الظروف الخارجية (رياح - شمس - مطر) أثناء المباريات حيث إن لعبة الكرة الطائرة الشاطئية من الألعاب التي يُمنع فيها المدرب عن اللاعبين ويمنع من إعطاء أي تعليمات للفريق من الخارج، بالتالي فيتحتّم على اللاعبين اعتمادهم على أنفسهم اعتماداً كاملاً في التعامل مع مواقف المباراة المختلفة واتخاذ القرارات التي تتناسب مع كل موقف من هذه المواقف تحت ضغط المنافسة.

مما دفع الباحثين إلى تصميم مجموعة من الأدوات المساعدة (ستائر - أدوات مشابهة لحائط الصد) يمكن من خلالها حجب الرؤية عن اللاعب المهاجم للقيام بتوجيه الكرة إلى مناطق الملعب المختلفة بأعلى درجة من الدقة والفاعلية،

ومن خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والأبحاث وجدت أن الكرة الطائرة الشاطئية تفتقد إلى الأبحاث العلمية المتخصصة في تطوير الجانب المهاري من خلال استخدام الأدوات والأجهزة

المساعدة في التدريب وبالتالي تعتبر هذه الدراسة -إلى حد علم الباحثين- من الدراسات القليلة التي سوف تستخدم الأدوات المساعدة في تطوير دقة الضرب الساحق وتحسين مستوى الأداء المهاري.

أهمية البحث والحاجة اليه :

١. قد يساعد هذا البحث في دعم ومتابعة تطور الكرة الطائرة الشاطئية بأبحاث جديدة ومرتبطة بالتخصص.
٢. قد يساعد هذا البحث في استخدام أدوات مساعدة تساعد على تطوير مستوى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية.
٣. قد يساعد هذا البحث في إيجاد البرامج التدريبية المبتكرة (المستخدمة) في الكرة الطائرة الشاطئية سوف تساعد المدربين على إعداد فرقهم بالطريقة المثالية والحديثة.
٤. يحتوي هذا البحث على العديد من المراجع العربية التي تناولت طبيعة اللعبة بصفة عامة والجانب المهاري والبدني بصفة خاصة.

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

١. دراسة (أحمد محمد عبد الله، ٢٠١٦) (٥) وهدفت إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية ومعرفة تأثيره على فاعلية الأداء المهاري للمنتخب القومي للرجال للكرة الطائرة الشاطئية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمنهج التجريبي، وقد شملت العينة على عدد (٨) مباريات بإجمالي عدد ٢١ (شوط) في مراحل التصفيات الأفريقية المؤهلة لأولمبياد البرازيل ٢٠١٦م، وأشارت أهم النتائج إلى زيادة فاعلية الأداء المهاري، وكانت نسبة التحسن للاعبين داخل المباريات في مهارة الإرسال والضرب الساحق والدفاع عن الملعب تتراوح بين (٨٧.٥% : ٦٠%) في نسبة الفاعلية و (٤٧.١% : ٦١%) لنسبة التحسن، وزيادة فاعلية الأداء المهاري، ونسبة التحسن للاعبين داخل للمباريات في مهارة الضرب الساحق تتراوح بين (٧٦.٤% : ٥٠.٨%) في نسبة الفاعلية و (٣٨% : ٥.٤%) لنسبة التحسن.

٢. دراسة (أحمد محمد عبد الله، ٢٠١٦) (٦) وهدف البحث الى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي المنتخب القومي للكرة الطائرة الشاطئية باستخدام أسلوب الهيبوكسك، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (٤) لاعبات يمثلن المنتخب المصري للكرة الطائرة الشاطئية في التصفيات الأفريقية المؤهلة لأولمبياد البرازيل ٢٠١٦ م بأندية (الأهلي - والزمالك -وادي دجلة - الشمس)، وكان من أهم النتائج تحسن في المتغيرات الفسيولوجية (IC- TV- IRV- ERV- VC)

وكذلك تحسن في المتغيرات البدنية (الوثب العمودي -رمي الكرة الطبية -السرعة ٢٠ متر -المرونة -الرشاقة).

٣. دراسة (أحمد محمد عبد الله، الحسن عبد المجيد، ٢٠١٥) (٤) وهَدَفَ البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاتزان الديناميكي للاعبين المنتخب القومي للكرة الطائرة الشاطئية، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على عدد (٤) لاعبات بأندية (الأهلي- والزمالك -وادي دجلة - الشمس) ،وأشارت النتائج إلى أن تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاتزان لها تأثير إيجابي على تحسين الاتزان الديناميكي لدى لاعبات المنتخب داخل الدوائر الأربعة وتوزيع القوى على القدمين والاتزان الكلي للجسم.

٤. دراسة (أحمد محمد عبد الله، ٢٠١٤) (٣) هدفت الدراسة الى تحديد الجوانب الفنية والمعرفية المرتبطة بالكرة الطائرة الشاطئية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وشملت العينة على عدد (١١) من الخبراء المصريين والمدربين للفرق العربية في الكرة الطائرة الشاطئية، وأسفرت الدراسة عن أنه تم تحديد الجوانب الفنية والمعرفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة الشاطئية، ففي الجوانب الفنية كان عدد العبارات الخاصة بكل محور من المحاور وهي كالتالي: المحور البدني (١٣) عبارة، المهاري (٨٢)، الخططي (١٠٦)، القانون (٣٧) عبارة، والمؤثرات الخارجية تضمنت (٢٢) عبارة أما الجانب المعرفي تضمن المحور النفسي (٣٦) عبارة والثقافة الرياضية تضمنت (١٤) عبارة واللياقة الصحية تضمنت (١٦) عبارة والاستقبال والتفاعل (٥) عبارات .

٥. دراسة (أحمد محمد عبد الله بخيت، ٢٠١١) (٢) استهدفت الدراسة استكشاف وتحديد الأداء الخططي في الكرة الطائرة الشاطئية ثم بناء برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، ثم استخدام المنهج الوصفي لاستكشاف وتحليل الأداءات الخططية، والمنهج التجريبي لمعرفة فاعلية البرنامج على لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية، ثم اختيار العينة بالطريقة العمدية لعدد من مباريات أولمبياد بكين ٢٠٠٨ م لتحليل وتحديد الأداءات الخططية للاعبين فريق درنكة، وتم تطبيق البرنامج التدريبي وأشارت أهم النتائج إلى أنه تم التوصل إلى أكثر من (٨٧٨) أداء خططي خاص بلاعبي الكرة الطائرة الشاطئية.

الدراسات الأجنبية:

١. دراسة (تليب وآخرون Tilp, M., Koch, C. , Stifter, S., & Ruppert, G (٢٠٠٦) (٢٧) فقد قاموا بدراسة بعنوان " التحليل الرقمي للمهارات والمباريات في الكرة الطائرة الشاطئية "، هدفت هذه الدراسة إلى وضع أداة ومعيار صحيح لتحليل مباريات الكرة الطائرة الشاطئية، وعمل نظم وهياكل تحليلية خاصة بالكرة الطائرة الشاطئية ولأجل ذلك قام المؤلفون بتصميم (سوفت وير) لتحليل خاص بالفيديو يسمى " ستاتشوت " وذلك لتحليل (٢٥ - ٢١) مباراة في البطولة العالمية التي أجريت في عام ٢٠٠٣ م، وتم تحليل تسجيلات الفيديو أثناء المنافسة، وتعتبر مخرجات البحث ملخص إحصائي لتكتيكات الكرة الطائرة الشاطئية المستخدمة والمرتبطة بمشاهد الفيديو المتطابقة، حيث أصبح لديهم بيانات تساعد على الارتقاء باللعبة، وتم اختبار النظرية وأظهرت قيم جيدة وعالية بخصوص درجة الثبات والموضوعية لها، وأعطت نتائج ناجحة تم قبولها وتطبيقها على الفريق القومي النمساوي أثناء المسابقة .

٢. دراسة (ميتشالوبولو وآخرون Michalopoulou, M., Papadimitriou , K., Lignos, N., Taxildaris, K. Antonuo (٢٠٠٥) (٢٥) بدراسة بعنوان "تحليل بالكمبيوتر للفعالية الفنية والتكتيكية للكرة الطائرة الشاطئية في اليونان"، واستهدفت الدراسة تقييم فعالية العناصر الفنية والتكتيكية في الكرة الطائرة الشاطئية للفرق الفائزة والمهزومة، واشتملت العينة على (٣٤) مباراة لأعلى فرق الذكور على شواطئ اليونان، وكان من أهم النتائج أن الإرسال والضرب الساحق هما العنصران الفنيان التكتيكيان اللذان كانا أعلى في الدلالة للفرق الفائزة بالمقارنة بالفرق المهزومة وتم الكشف عن فروق في الدلالة بين الفرق في فعالية ضربات الإرسال المفقودة والتي ينتج عنها فقدان نقطة بشكل مباشر وضربات ناجحة ينتج عنها اكتساب نقطة.

٣. دراسة (رونجلان وآخرون Ronglan, L. T., & Grydland, J (٢٠٠٦) (٢٦) هدفت إلى بحث فاعلية المهارات الفنية للكرة الطائرة الشاطئية قبل وبعد تغيير قواعد وأبعاد الملعب، وتم مقارنة الفرق الفائزة في ١٧ مباراة من الدوري العالمي في عام ١٩٩٩، ٢٠٠٠ م وهي العينة (١) والفرق الفائزة في نفس عدد المباريات في الدوري لعام ٢٠٠١ م، ٢٠٠٢ م وهي العينة (٢)، أسفرت النتائج إلى انخفاض دال وواضح في فعالية الإرسال والضرب الهجومي و زيادة الدلالة في مهارة حائط الصد ، وأشارت النتائج إلى أن تلك التغييرات أدت إلى تحقيق الأهداف المرجوة منها بالنسبة للإتحاد الدولي للكرة الطائرة الشاطئية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية.

فروض البحث:

- يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية لصالح القياس البعدي .
- يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الضرب الساحق لصالح القياس البعدي.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية بمحافظة سوهاج.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٨) لاعبين كرة طائرة شاطئية بمنتخب جامعه سوهاج مرفق (١)

مجالات البحث:

المجال الزمني:

تم اجراء جميع القياسات القبليه والبعديه والاستطلاعية خلال العام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٠.

المجال البشري:

بلغت عينة البحث الاصلية (٨) لاعبين أساسيين لتطبيق البرنامج و (٦) للدراسات الاستطلاعية.

المجال المكاني:

تم استخدام ملعب الكرة الطائرة الشاطئية بجامعة سوهاج نظرا لـ:

- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البحث.
- وجود الأماكن المناسبة لإجراء القياسات والاختبارات وتنفيذ وحدات البرنامج.
- سهولة تواجد العينة في الأوقات المخصصة للقياسات وتنفيذ البرنامج التدريبي.

- سهولة تحديد الاختبارات التي تقيس المهارات قيد البحث وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة بعد تطبيق البرنامج على نفس العينة.

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية ن=٨

| م | المعالجات الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---|-------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| ١ | الطول | سم | ١٧٧,٨٨ | ٣,٧٩ | ٠,٥٠- | ٠,٦٧- |
| | الوزن | كجم | ٧٦,٥ | ١١,٥٩ | ٠,٤٣ | ٠,٧٠- |
| | العمر الزمني | سنة | ٢٢,٢٥ | ٠,٧١ | ٠,٤٠- | ٠,٢٣- |
| | العمر التدريبي | سنة | ٤,٦٣ | ١,٧٧ | ٠,٩٧ | ٠,٥٢ |

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٥٠ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ٢,٩٦
 يتضح من نتائج جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (-٠,٥٠ : ٠,٩٧)، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠,٧٠ : ٠,٥٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة ن=٨

| معامل التفلطح | معامل الالتواء | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | المتغيرات | |
|---------------|----------------|-------------------|-----------------|-------------|-----------------------------|------------------|
| ١,٣٩- | ٠,٢٨ | ٠,٨٣ | ٢٢,٨٨ | سم | الثبات | الوثب العمودي من |
| ٠,٥١ | ٠,٢٤- | ١,٨١ | ٢٧,١٣ | سم | الحركة | |
| ٠,٩٢- | ٠,٦٤- | ٠,٣٠ | ١,٩٤ | سم | الوثب العريض | |
| ١,٦٧- | ٠,٤١ | ٠,٣٥ | ٦,١٤ | ث | العدو ٣٠متر | |
| ١,٦٦- | ٠,٠٧ | ١,٩٢ | ١٠,٦٣ | سم | المرونة | |
| ١,١٩- | ٠,١١- | ٠,٦٨ | ٨,٩٨ | ث | الرشاقة | |
| ٠,٤٤ | ١,٠٤- | ١,٦٤ | ١٤,١٣ | عدد | القدرة العضلية للبطن ١٥ / ث | |

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٥٠ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ٢,٩٦
 يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١,٠٤ : ٠,٤١) وتراوحت قيمة معامل التفلطح في المتغيرات البدنية ما بين (-١,٦٧ : ٠,٥١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (حد الدلالة).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير ممييزة للقياسات البدنية قيد البحث. (ن = ٨) = ٢

| مستوى الدلالة | قيمة ت | المجموعة الغير ممييزة | | المجموعة الممييزة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|------------------|--------|--------------------------|-------|-------------------|-------|----------------|--------------------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| دال | ٥,٢٩ | ١,٢٩ | ١٩,٥٠ | ٠,٩٦ | ٢٣,٧٥ | سم | الثبات |
| دال | ٣,٦٩ | ٠,٩٦ | ٢٥,٧٥ | ٠,٩٦ | ٢٨,٢٥ | سم | العمودي من الحركة |
| دال | ٥,٩٣ | ٠,٩٢ | ١,٩٢ | ٠,١٤ | ٢,٢٧ | سم | الوثب العريض |
| دال | ٦,٨٠ | ٠,٥١ | ٧,٦٥ | ٠,٠٢ | ٥,٩١ | ث | العدو ٣٠ متر |
| دال | ٢,١٨ | ١,٢٩ | ٩,٥٠ | ٠,٩٦ | ١١,٢٥ | سم | المرونة |
| دال | ٥,٥٦ | ٠,٢٩ | ٩,٨١ | ٠,٤٩ | ٨,٢١ | ث | الرشاقة |
| دال | ٢,٢٤ | ٠,٥٨ | ١٤,٥٠ | ٠,٩٦ | ١٥,٧٥ | عدد | القدرة العضلية للبطن / ١٥ ث |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٤

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين الممييزة وغير الممييزة في المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٦,٨٠ : ٢,١٨) مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للقياسات البدنية قيد البحث ن=٨

| مستوى الدلالة | معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات |
|------------------|-------------------|----------------|-------|---------------|-------|----------------|------------------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| دال | ٠,٩٤** | ٠,٩٦ | ١٧,٧٥ | ١,٢٩ | ١٩,٥٠ | سم | الثبات |
| دال | ٠,٩٩** | ١,٥٠ | ٢٤,٢٥ | ٠,٩٦ | ٢٥,٧٥ | سم | العمودي من الحركة |
| دال | ٠,٩٣** | ٠,٨٤ | ١,٤٩ | ٠,٩٢ | ١,٩٢ | سم | الوثب العريض |
| دال | ٠,٩٩** | ٠,٥٣ | ٨,٦٢ | ٠,٥١ | ٧,٦٥ | ث | العدو ٣٠ متر |
| دال | ٠,٩٨** | ١,٧١ | ٨,٢٥ | ١,٢٩ | ٩,٥٠ | سم | المرونة |
| دال | ٠,٩٤** | ٠,٧٦ | ١١,٥٣ | ٠,٢٩ | ٩,٨١ | ث | الرشاقة |
| دال | ٠,٩٦** | ١,٥٠ | ١٢,٧٥ | ٠,٥٨ | ١٤,٥٠ | عدد | القدرة العضلية للبطن ١٥ ث |

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٩٠٠

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دالة إحصائياً في الاختبارات البدنية حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (**٠,٩٩ - **٠,٩٣) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

جدول رقم (٥)

آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور ن=٧

| م | المحاور | مجموع آراء الخبراء | النسبة المئوية |
|----|--|--------------------|----------------|
| ١ | مدة البرنامج التدريبي (١٠) أسبوع. | ٧ | ١٠٠% |
| ٢ | عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٤) وحدات. | ٧ | ١٠٠% |
| ٣ | زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة. | ٦ | ٩٠% |
| ٤ | دورة الجمل الأسبوعية (١ : ٢) | ٦ | ٩٠% |
| ٥ | نسبة الإعداد البدني ٣٠ % في البرنامج التدريبي . | ٧ | ١٠٠% |
| ٦ | نسبة الإعداد المهاري الكلية ٣٠ % في البرنامج التدريبي . | ٦ | ٩٠% |
| ٧ | نسبة الإعداد الخططي الكلية ٤٠ % في البرنامج التدريبي . | ٦ | ٩٠% |
| ٨ | التدريبات التي يشملها البرنامج التدريبي لزيادة دقة الضرب الساحق (خطي - قطري) | ٦ | ٩٠% |
| ٩ | التدريبات التي يشملها البرنامج التدريبي لزيادة دقة الضرب الساحق تدريبات من (مركز ٣- وسط الملعب - مركز ١) | ٧ | ١٠٠% |
| ١٠ | زوايا الهجوم المستخدمة في الضرب الساحق -Line Middle Angel - Cut | ٧ | ١٠٠% |
| ١١ | أنواع الهجوم المستخدم في زيادة دقة الضرب الساحق Hardattack-Over -TiP -Cut shot | ٧ | ١٠٠% |
| ١٢ | الأدوات المساعدة التي يمكن استخدامها لزيادة دقة الضرب الساحق (الستائر - الشواخص - اللوحات الخشبية) | ٧ | ١٠٠% |

ويتضح من خلال جدول (٥) نسب آراء السادة الخبراء على محاور البرنامج التدريبي وقد ارتضى الباحثان العبارات التي حققت نسبة (٧٠ %) فما أكثر من آراء السادة الخبراء.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان الأدوات الآتية لجمع البيانات :-

- استمارة فاعلية الأداء المهاري و التي أعتمدت من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة الشاطئية، مرفق (٤) .
- استمارة جمع بيانات للاختبارات البدنية، مرفق (٢).
- الاختبارات البدنية، مرفق (٣)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

الأجهزة العلمية والأدوات المستخدمة بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية:

١. ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
٢. رستاميتير لقياس الطول (بالسنتميتير).
٣. ساعة إيقاف لقياس الزمن.
٤. حبال مطاطة.
٥. الكرة.
٦. الشبكة.
٧. الستائر.
٨. الشاخص.
٩. اللوحات الخشبية.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٦) لاعبين من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية اعتباراً من يوم ١٥ / ٩ / ٢٠٢٠ إلى يوم ٢٠ / ٩ / ٢٠٢٠ لعدد (٦) وحدات تدريبية كان الهدف منها:

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

١. التأكد من صلاحية الاجراءات الأساسية الخاصة بالبحث .
٢. تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات بالطريقة التي تُفيد الدراسة.
٣. التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ البحث والعمل على حلها وتلافي حدوثها .
٤. معرفة الزمن الذي استغرقه كل لاعب في إجراء الاختبارات (قيد البحث) والزمن الكلي لتدريبات المقاومة .
٥. معرفة مدى ملائمة وصلاحية الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة في القياس .
٦. معرفة مدى ملائمة وصلاحية الأماكن المختارة لإجراء الاختبارات وتنفيذ البحث.

البرنامج التدريبي المقترح :

لإعداد البرنامج التدريبي الخاص بالبحث محل الدراسة اطلع الباحثان على العديد من المراجع العلمية مثل (نكي محمد حسن) (سمير لطفي السيد، أحمد محمد عبدالله) وكذلك العديد من الدراسات التي تم اجرائها في مجال تدريب الكرة الطائرة الشاطئية مثل دراسة (أحمد محمد عبدالله،

سمير لطفي السيد ، محمد لطفي السيد(علي فهمى البيك) والتي أكدت على أهميه استحداث بحوث جديدة تزيد من فاعلية الأداء المهاري والخططي للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية .

أهداف البرنامج التدريبي:

تمثلت الأهداف التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها فيما يلي :

- أهداف تربوية وتمثلت في الآتى:

- إكساب وتنمية الصفات الإرادية كالثقة بالنفس والكفاح والمثابرة والمبادأة .
- إكساب الصفات الخلقية كحب الجماعة واحترام المواعيد والأوامر .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن يحقق البرنامج التدريبي المقترح أهدافه التي وضع من أجلها.
- أن يتناسب البرنامج التدريبي المقترح مع خصائص المرحلة السنية البدنية والنفسية والفسولوجية.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.
- مراعاة الأسس العلمية لحمل التدريب من حيث (حجم الحمل - كثافة الحمل - فترة الراحة البينية) خلال البرنامج التدريبي .
- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل .
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل التدريبي.
- الاستمرارية والانتظام في التدريب.
- الاهتمام بتوقيت وإيقاع الأداء المهاري من حيث (سهولة وسرعة الأداء).
- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية من حيث السريان الزمني.
- توازن إيقاعي بين الحمل والشفاء.
- توزيع الجهد على مختلف المجموعات العضلية بالجسم.
- مراعاة هادفية الإحماء ونوعه طبقاً لمتطلبات الوحدة التدريبية.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح من حيث عدد الاسابيع ، عدد الوحدات في الأسبوع ، زمن الوحدة ، دورة الحمل ، والنسبة المئوية في الإعداد البدني المهاري والخططي من خلال :

| م | مجموعه التدريبات | عدها | نوع الهجوم | الادوات المستخدمة | مكان الهجوم | ملاحظات |
|---|------------------------|--------|--------------|------------------------|-------------------|---------|
| ١ | مجموعه تدريبات رقم (١) | ١١ إلى | بالهجوم Over | بدون وجود ادوات مساعده | وسط وطرقي الملعب | |
| ٢ | مجموعه تدريبات رقم | ١١ إلى | بالهجوم Over | | وسط وطرقي الملعب- | |

| | | | | | |
|---|---------------------------------|---------------------------|-------------|-----------|---------------------------|
| | قطري -خطى | | قطري -خطى | (٢) | |
| ٣ | سط وطرفي الملعب - قطري -خطى | بدون وجود ادوات مساعده | بالهجوم TiP | ١١ إلى ١١ | مجموعة تدريبات رقم (٣) |
| ٤ | وسط وطرفي الملعب - قطري -خطى | في وجود ادوات مساعده | بالهجوم TiP | ١١ إلى ١١ | مجموعة تدريبات رقم (٤) |
| | وسط وطرفي الملعب - قطري -خطى | بدون وجود ادوات مساعده | Cut shot | ١١ إلى ١١ | مجموعة تدريبات رقم (٥) |
| | وسط وطرفي الملعب - قطري -خطى | في وجود ادوات مساعده | Cut shot | ١١ إلى ١١ | مجموعة تدريبات رقم (٦) |
| | وسط وطرفي الملعب - قطري -خطى | بدون ادوات مساعده | Hardattack | ١١ إلى ١١ | مجموعة تدريبات رقم (٧) |
| | وسط وطرفي الملعب - قطري -خطى | بدون ادوات مساعده | Hardattack | ١١ إلى ١١ | مجموعة تدريبات رقم (٨) |

- ✚ تدريبات الضرب الساحق من المناطق الهجومية من الملعب باستخدام الستائر والأدوات المساعدة .
- ✚ مجموعة تدريبات رقم (٧) والخاصة بالهجوم Hard attack من مناطق (وسط وطرفي الملعب -
قطري -خطى) بدون أدوات مساعدة واشتملت على التدريبات من ١ (إلى رقم ١١)
- ✚ مجموعة تدريبات رقم (٨) والخاصة بالهجوم Hard attack من (وسط وطرفي الملعب
قطري -خطى) في وجود أدوات مساعدة واشتملت على التدريبات من ١ (إلى رقم ١١)
- ✚ تدريبات الضرب الساحق من المنطقة الوسطي من الملعب باستخدام الستائر .
- ✚ تدريبات الضرب الساحق من المنطقة رقم (١) من الملعب باستخدام الستائر .
- ✚ تدريبات الضرب الساحق من المنطقة رقم (٣) من الملعب باستخدام الستائر

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

كيفية تحديد زمن البرنامج التدريبي :

- زمن الوحدة التدريبية ذات الحمل المتوسط ١٢٠ دقيقة .
- زمن الوحدة التدريبية ذات الحمل العالي ١٢٠ دقيقة .
- زمن الوحدة التدريبية ذات الحمل الاقصى ١٢٠ دقيقة .
- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي مرفق (٧) حسب درجات الحمل ودورات الحمل المستخدمة داخل البرنامج التدريبي وهي كالآتي :
- الحمل المتوسط :بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط (٤) أسابيع موزعه كالآتي :الأسبوع الأول والرابع والسابع والعاشر، وبذلك أصبح زمن الحمل المتوسط داخل البرنامج التدريبي
 $4 \times 480 = 1920$ دقيقة

تأثير برنامج تدريبي لتحسين دقة الضرب الساحق للعبة الكرة الطائرة الشاطئية

أ.م.د/ احمد محمد عبدالله

أ. / إيمان أحمد عبد العال أحمد

- الحمل العالي: بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط (3) أسابيع موزعه كالاتي :الأسبوع الثاني والثالث والتاسع ، وبذلك أصبح زمن الحمل المتوسط داخل البرنامج التدريبي $1440 = 3 \times 480$ دقيقة
- الحمل الأقصى: بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط (5) أسابيع موزعه كالاتي :الأسبوع الخامس والسادس والثامن، وبذلك أصبح زمن الحمل المتوسط داخل البرنامج التدريبي $1440 = 3 \times 480$ دقيقة
- تم تشكيل الحمل خلال فترة الاعداد العام بطريقه 1:2
- تم تشكيل الحمل خلال فترة الاعداد الخاص وقبل المنافسات بطريقه 1:3

جدول (٦)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي عن طريق تحديد زمن الوحدة ودرجة الحمل

| الزمن في البرنامج | إجمالي عدد اسابيع الحمل التدريبي | اجمالي الزمن الأسبوعي بالدقيقة | عدد الوحدات في الاسبوع | زمن الوحدة | درجة الحمل |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------|------------|---------------|
| 1920 دقيقة | 4 اسابيع | 480 | 4 وحدات | 120 ق | الحمل المتوسط |
| 1440 دقيقة | 3 اسابيع | 480 | 4 وحدات | 120 ق | الحمل العالي |
| 1440 دقيقة | 3 اسابيع | 480 | 4 وحدات | 120 ق | الحمل الاقصى |
| 4800 دقيقة | الزمن الكلي للبرنامج | | | | |

جدول (٧)

التوزيع الزمني لكل من نسبة الاعداد البدني والمهاري والخططي داخل البرنامج التدريبي

| الإجمالي بالدقائق | النسبة | الاعداد |
|-------------------|------------------------------|---------|
| 1440 ق | $\frac{30 \times 4800}{100}$ | البدني |
| 1440 ق | $\frac{30 \times 4800}{100}$ | المهاري |
| 1920 | $\frac{40 \times 4800}{100}$ | الخططي |
| 4800 ق | الزمن الكلي للبرنامج | |

جدول (٨)
الاطار العام للبرنامج التدريبي

| إجمالي زمن البرنامج | قبل المنافسات | | | الاعداد الخاص | | | | الاعداد العام | | | المرحلة | الفترة | |
|---------------------------|---------------|-----|--------|---------------|-----|-----|--|---------------|-----|--------------------------------|-----------------|--|------------|
| | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | | المرحلة | |
| ٤٨٠٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | الاسابيع | درجة الجمل |
| | | | اقصى | | | | | | | | | | |
| | | | عالي | | | | | | | | | | |
| | | | متوسط | | | | | | | | | | |
| زمن الاسبوع | | | | | | | | | | | | | |
| ٤٤٤٠ ق | | | ١٩٢٠ ق | | | | ١٤٤٠ ق | | | مجموع الأرمئة | | | |
| | | | | | | | Over TiP Cut shot | | | منطقة ٣ | الضرب القطري | الاعداد البدني بدون أدوات ١٤٤٠ ق | |
| | | | | | | | | | | وسط | % ٥٠ | ٧٢٠ ق | |
| | | | | | | | | | | منطقة ١ | | | |
| | | | | | | | | | | منطقة ٣ | الضرب الخطي | | |
| | | | | | | | | | | وسط | % ٥٠ | ٧٢٠ ق | |
| | | | | | | | | | | منطقة ١ | | | |
| | | | | | | | | | | منطقة ٣ | الضرب القطري | زمن الاعداد المهاري ١٤٤٠ ق بالأدوات | |
| | | | | | | | | | | وسط | % ٦٠ | ٨٦٤ ق | |
| مباريات تنافسية | | | | | | | Hard attack Over TiP Cut shot | | | منطقة ١ | | | |
| | | | | | | | | | | منطقة ٣ | الضرب الخطي | | |
| | | | | | | | | | | وسط | % ٤٠ | ٧٢٠ ق | |
| | | | | | | | | | | منطقة ١ | | | |
| | | | | | | | | | | زمن الاعداد الخطي ١٧٦٤ ق | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

خطوات وضع برنامج التدريبى المقترح:

تم تطبيق البحث من خلال:

١. مرحله الإعداد العام:

تم تنفيذ التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي في كل من (Cut shot – Hard attack–over – TiP) من خلال تدريبات فردية لزيادة قدره لاعب الكرة الطائرة الشاطئية في نقه توجيه الكرات الهجومية بأشكالها المختلفة إلى ملعب الفريق المنافس وزيادة القدرة على التحكم فيها بدون استخدام أموات وأحمال تدريبية مناسبة لطبيعة التدريب .

٢. مرحله الإعداد الخاص :

تم تنفيذ التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي مرفق (١٠) في كلا من (Hard attack– over – TiPCut shot) من خلال تدريبات فردية وزوجية لزيادة قدرة لاعب الكرة الطائرة الشاطئية في نقه توجيه الكرات الهجومية بأشكالها المختلفة إلى ملعب الفريق المنافس باستخدام :

- ستائر لغلقت مساحات الشبكة وحجب رؤية اللاعب المهاجم لمساحات ملعب المنافس وتصعيب الأداء وزيادة قدرة اللاعب على التحكم في توجيه الكرة المُرسلة إلى ملعب الفريق المنافس بدون رؤية المنطقة التي سوف يقوم بتوجيه الكرة إليها .
- شواخص لزيادة قدرة اللاعب المهاجم على رؤية اللاعب القائم بالصد وتحديد مكانه وارتفاعه على الشبكة وأحمال تدريبية مناسبة لطبيعة التدريب وحركة الذراعين حيث تم زيادة الأحمال التدريبية وأداء التدريبات للمهارات المختلفة من خلال الوثب والشدة القصوى للاعب ومن خلال مواقف لعب تنافسية.

٣- مرحله قبل المنافسات

تم توزيع الزمن المخصص لهذه المرحلة من خلال التطبيق الفعلي لهذه المهارات من خلال مباريات فعلية بين اللاعبين لاستدعاء كافة المواقف والأشكال المهارية المختلفة حسب الموقف في المباراة .

٣. القياس القبلى:

قام الباحثان بتطبيق القياس القبلى على عينة البحث على النحو التالي:

- قياس متغيرات البحث الأساسية (الطول -الوزن -العمر) وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٩ م.
- قياس المتغيرات البدنية والمهارية وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٣٠ م
- ٤. تنفيذ البرنامج التدريبي:
- استغرق تنفيذ البرنامج (١٠) أسابيع في الفترة من ٢٠٢٠/١٠/١ م حتى ٢٠٢٠/١٢/١٥ م مرفق (٨)

٥. القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي في ١٦/١٢/٢٠٢٠ م.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط.
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار "ت".
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- النسبة المئوية للتحسن.

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحثان برنامج

SPSS لحساب بعض المعاملات الاحصائية .

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات ونسبة التحسن في القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث

ن = (٨)

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت | نسبة التحسن % |
|---------------------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|--------|---------------|
| | | س | ع± | س | ع± | | | |
| الوثب العمودي من | سم | ٢٢,٨٨ | ٠,٨٣ | ٢٨,٢٥ | ٠,٨٩ | ٥,٣٧ | ١١,٦٧ | ٢٣,٤٧ |
| | سم | ٢٧,١٣ | ١,٨١ | ٣٥,٦٣ | ١,٣٠ | ٨,٥ | ١٠,٣٢ | ٣١,٣٣ |
| الوثب العريض العدو ٣٠متر | سم | ١,٩٤ | ٠,٣٠ | ٢,٨٩ | ٠,٠٣ | ٠,٩٥ | ٩,٢٢ | ٤٨,٩٧ |
| | ث | ٦,١٤ | ٠,٣٥ | ٤,٢٣ | ٠,٣٠ | ١,٩١ | ١٠,٠١ | ٣١,١١ |
| المرونة | سم | ١٠,٦٣ | ١,٩٢ | ١٨,٦٢ | ١,١٩ | ٧,٩٩ | ١١,٧٤ | ٧٥,١٦ |
| الرشاقة | ث | ٨,٩٨ | ٠,٦٨ | ٥,٣٢ | ٠,٦٣ | ٣,٦٦ | ١١,٢٩ | ٤٠,٧٦ |
| القدرة العضلية للبيطن ١٥ / ث | عدد | ١٤,١٣ | ١,٦٤ | ٢٣,٨٨ | ١,١٣ | ٩,٧٥ | ١٢,٦١ | ٦٩,٠١ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة

في اختبار الوثب العمودي من الثبات لدى عينة البحث حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١,٦٧) ونسبة

التحسن (٢٣,٤٧%)، ومن الحركة بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠,٣٢) ونسبة

التحسن (٣١,٣٣%)، وفي الوثب العريض بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩,٢٢) ونسبة

التحسن (٤٨,٩٧%)، وفي العدو "٣٠" م بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠,٠١) ونسبة

التحسن (٣١,١١%)، وفي المرونة بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١,٧٤) ونسبة

التحسن (٧٥,١٦%)، وفي الرشاقة بلغت قيمة" ت "المحسوبة (١١,٢٩) ونسبة التحسن (٤٠,٧٦%)، وفي القدرة العضلية للبطن" ١٥ "ث بلغت قيمة" ت "المحسوبة (١٢,٦١) ونسبة التحسن (٦٩,٠١%) مما يدل على أن قيمة" ت "المحسوبة أكبر من قيمة" ت "الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن كانت لصالح القياسات البعدية لدى عينة البحث.

وتشير نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية لصالح القياسات البعدية حيث نجد تحسن في القوة الانفجارية للاعبين في الوثب العمودي من الثبات بنسبة ٢٣,٤٧% أما نسبة التحسن من الحركة ٣١,٣٣% وكذلك الوثب العريض بنسبة ٤٨,٩٧% ويُرجع الباحثان هذا التحسن الى التدريبات على الارض الرملية والتي تتصف بالأحمال التدريبية المختلفة ومقاومة الرمال والرياح والتي ساهمت بشكل كبير في زيادة نسب التحسن للاعبين في الوثب العمودي وكذلك تحسن في السرعة الانتقالية للاعبين بنسبة ٣١,١١% وكذلك الرشاقة بنسبة ٤٠,٧٦% والمرونة بنسبة ٧٥,١٦% وتحسن في القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بنسبة ٦٩,٠١% وهذا التحسن جاء نتيجة التدريبات المهارية المرتبطة بسرعة التحرك للدفاع عن الكرات المضروبة أو المُسقطّة من هجوم الفريق المنافس، وما يتبع ذلك من متطلبات في قدرة اللاعب على تغيير اتجاهات أجسامهم من الاوضاع المختلفة مع سرعة الوصول للكرة مع مرونة في مفاصل الجسم لتتناسب مع سرعة اللاعب وقدرتهم على تغيير اتجاهاتهم، بالإضافة الى التدريبات البدنية المرتبطة برفع الكفاءة البدنية للاعبين سواءً من خلال تدريبات بدنية أو تدريبات بدنية مهارية خطية شاملة ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه (٦)(٧)(١١)(١٣)(١٥)(١٧)(٢٤) .

بالنسبة للفرض الثاني : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على الضرب الساحق للاعبى

الكرة الطائرة الشاطئية

"تأثير برنامج تدريبي لتحسين دقة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية"

| المجموع | الفريق ٤ | الفريق ٣ | الفريق ٢ | الفريق ١ | التطبيق القبلي |
|---------|----------|----------|----------|----------|---------------------|
| ١٥١ | ٣٩ | ٣٤ | ٣٧ | ٤١ | الهجوم المؤثر القوي |
| ١٦٢ | ٤٨ | ٤١ | ٣٤ | ٣٩ | الهجوم over |
| ١٣٧ | ٣٢ | ٣٠ | ٤٢ | ٣٣ | الهجوم cut |
| ١٢٢ | ٣٢ | ٣٤ | ٢٨ | ٢٨ | الهجوم tip |
| ٥٧٤ | ١٥٤ | ١٣٩ | ١٤١ | ١٤٠ | المجموع |
| المجموع | الفريق ٤ | الفريق ٣ | الفريق ٢ | الفريق ١ | التطبيق البعدي |
| ١٦٥ | ٣٥ | ٤٣ | ٤٣ | ٤٤ | الهجوم المؤثر القوي |
| ١٦٨ | ٤٧ | ٣٧ | ٣٨ | ٤٦ | الهجوم over |
| ١٦٤ | ٤٠ | ٣١ | ٤٨ | ٤٥ | الهجوم cut |
| ١٣٢ | ٣٨ | ٣١ | ٣١ | ٣٢ | الهجوم tip |
| ٦٢٩ | ١٦٠ | ١٤٢ | ١٦٠ | ١٦٧ | المجموع |

وتم حساب الفرق بين التطبيقين القبلي والبعدي باستخدام اختبار كا^٢ (٢)، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

نتائج اختبار كا^٢ للفروق بين تكرارات مهارات مجموعة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي

| أبعاد المهارات | التطبيق | التكرارات | درجة الحرية | إحصائي الاختبار (X ^٢) | الاحتمال Sig. (P. value) |
|---------------------|---------|-----------|-------------|-----------------------------------|--------------------------|
| الهجوم المؤثر القوي | القبلي | ١٥١ | ١ | ٣٣٠ | . |
| | البعدي | ١٦٥ | | | |
| الهجوم over | القبلي | ١٦٢ | ١ | ٣٣٠ | . |
| | البعدي | ١٦٨ | | | |
| الهجوم cut | القبلي | ١٣٧ | ١ | ٣٠١ | . |
| | البعدي | ١٦٤ | | | |
| الهجوم tip | القبلي | ١٢٢ | ١ | ٢٥٤ | . |
| | البعدي | ١٣٢ | | | |
| المجموع | القبلي | ٥٧٤ | ١ | ١٢٠٣ | . |
| | البعدي | ٦٢٩ | | | |

يوضح الجدول السابق أن قيمة الاحتمال (P. value) لجميع المهارات والمهارات ككل بلغت (٠)، وهذه القيم أقل من مستوى الدلالة (٠.٠١)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين تكرارات التطبيقين القبلي والبعدي في كل مهارة على حدة والمهارات ككل لصالح التطبيق البعدي؛ حيث يُرجع الباحث هذا التحسن في البرنامج التدريبي إلى استحداث الجديد من خلال تصميم أدوات تساعد اللاعبين على تطوير الأداء المهاري، حيث تم استخدام هذه الأدوات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية من خلال زيادة القدرات الهجومية للاعب المهاجم من خلال تطوير أداء اللاعب في استخدام أنواع الهجوم المختلفة حسب الكرة المعدة من اللاعب الزميل بمسافات وارتفاعات واتجاهات مختلفة من الشبكة، والقدرة على وضع هذه التدريبات في وحدات تدريبية بأحمال تدريبية تتناسب مع طبيعة اللعبة والظروف والمؤثرات الخارجية من رمال ورياح وأشعة شمس، حيث زادت قدرة اللاعب على الهجوم القوي في ملعب الفريق المنافس حسب الكرة المعدة من الزميل والقدرة على التعامل معها بشكل مناسب زاد من تفوق فريقه على الفريق المنافس، وكذلك زاد البرنامج التدريبي من قدرة اللاعب على توجيه الكرات من أعلى حائط الصد بارتفاع مناسب يصعب على اللاعب المدافع التحرك والدفاع عن الكرة، وكذلك ساعد البرنامج التدريبي على تطوير أداء اللاعب وزيادة استخدامه من الكرات cut بشكل مناسب في العديد من مواقف اللعب التي يمر بها وهذا ما توضحه الدراسات (٢)(٣)(٤) (٩)(١٢)(١٤)(١٨)(٢٠)(٢٢)(٢٨).

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

- في حدود هذه الدراسة واسترشاداً بأهدافها والخطوات المتبعة فيها للتحقق من صحة هدف البحث والإجراءات التي أتبعها الباحثان وفي حدود عينة البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية :
- إن تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة له تأثير ايجابي على تحسين دقة الضربة الساحق لدى لاعبات المنتخب المصري للكرة الطائرة الشاطئية .
 - إن تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة لها تأثير ايجابي على تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات المنتخب المصري للكرة الطائرة الشاطئية .

ثانياً: التوصيات:

1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وتعميمه على المراحل السنية من الجنسين في الكرة الطائرة الشاطئية.
2. الاهتمام ببرامج التدريب باستخدام الأدوات المساعدة والذي يساعد على الارتفاع بمستوى الأداء الفني للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية.
3. البرنامج التدريبي يعتبر من أوائل البرامج التي تناولت استخدام الأدوات المساعدة في تدريب الكرة الطائرة الشاطئية.
4. ضرورة استخدام التدريبات المصممة لزيادة فاعلية اللاعبين في دقة الضرب الساحق.
5. الاهتمام بالبحوث والدراسات التي تهتم بالجوانب الفنية والمعرفية في الكرة الطائرة الشاطئية .
6. التركيز المستمر على بناء البرامج التدريبية التي تكون بمثابة الدليل أمام اللاعبين والمدربين للاستعانة بها في تدريب الكرة الطائرة الشاطئية.
7. ضرورة لفت نظر الاتحاد الدولي بالأعباء التي يتعرض لها لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية نتيجة عدم وجود مدرب.
8. توصي الدراسة بزيادة البحوث والدراسات التي تهتم بالجوانب النفسية والعقلية في الكرة الطائرة الشاطئية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م
٢. أحمد محمد عبد الله: دراسة إستكشافية للأداء الخططي كأساس لبرنامج تدريبي مقترح للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
٣. أحمد محمد عبد الله: مقياس لتحديد الجوانب الفنية والمعرفية المرتبطة بالكرة الطائرة الشاطئية ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة أسيوط، ٢٠١٤م.
٤. أحمد محمد عبد الله: برنامج تدريبي مقترح لتحسين الإلتزان الديناميكي للاعبات الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة أسيوط ، ٢٠١٥م
٥. أحمد محمد عبد الله: برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط ، نوفمبر ٢٠١٦م
٦. أحمد محمد عبد الله: برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسك (أقنعة التدريب) وتأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبات الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
٧. أحمد نور الدين: فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،بنها ، ٢٠١٢م.
٨. كرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة ، كلية العلوم التربوية ، ط١ ،جامعة مؤتة دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٦
٩. أيمن عبده محمد :أساسيات الكرة الطائرة الاسس النظرية والتطبيقية ،دار الوثائق القومية ، ٢٠٠٦م
١٠. زكي محمد حسن :الكرة الطائرة الشاطئية العصر الذهبي للرمال، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

١١. ذكي محمد حسن : الاسس والقواعد الصحيحة في تدريب الالعاب الجماعية" ، ط١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١١ م
١٢. زينب فهمي وأخرن : الكره الطائرة ، الجزء الأول ، ط١، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
١٣. سمير لطفى السيد ، أحمد محمد عبدالله : طائرة الشواطئ والرمال ، تاريخ- بدني - مهاري، الجزء الأول ، ٢٠١٤ م
١٤. طارق محمد عبدالله: فاعلية الضرب الهجومي و الإعداد وعلاقتها بكلاً من اللعب الانتقالي من خارج منطقة الهجوم و نتائج المباريات في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٦ م.
١٥. عارف عبد الجبار حسين : تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وآداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية ٢٠١٢ م.
١٦. عبد الباسط محمد عبد الحليم، أشرف عبد العزيز أحمد :دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب على الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد الشاطئية ، مجله كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، العدد السادس مارس ٢٠٠٦
١٧. عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب : القوة العضلية :تصميم برنامج القوة تخطيط الموسم التدريبي ،الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة
١٨. عبدالمحسن محمد جمال الدين : دراسة الزمن الكلي للهجمة وتأثيرها على نتائج المباريات في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعه الإسكندرية ، العدد التاسع والثلاثون ، ٢٠٠٠
١٩. عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي - نظريات تطبيقات ، دار الكتب الجامعة بالإسكندرية ، ٢٠٠٥ م
٢٠. ٢٠-علي محمود أبو علي: دراسة تحليلية لمهارة الاعداد للهجوم وعلاقتها بنتائج المباريات في الكرة الطائرة للرجال في دورة الالعاب الاولمبية ٢٠١٢م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦ م
٢١. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم برامج والاحمال التدريبيية ، ط١ ، دار المعارف بالإسكندرية، ٢٠٠٣ م
٢٢. علي مصطفى طه : الكرة الطائرة ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م

٢٣. محمود عبد المحسن عبد الرحمن: تأثير التمرينات التخصصية علي الضرب الساحق من المنطقية الخلفة للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة

المنيا ٢٠٠١ م

٢٤. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العملية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ،

دار الهدى للنشر و التوزيع المنيا ، ٢٠٠٢م

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٢٥-Michalopoulou,M.,Papadimitriou , K.,Lignos ,N., Taxildaris,

K.Antonuo :Computer analysis of the technical effectiveness in Greek beach volley ball, International Journal of Performance Analysis in Sport, Vol. ٥, No.١ ,١ June ٢٠٠٥

٢٦- Ronglan, L. T.,& Grydeland, J.: The effect of changing the rules and reducing the court dimension on the relative strengths between Game action in top International beach volley ball, International Journal of performance Analysis in Sport, University of Wales ٦ ,Number١,١Junne ٢٠٠٦ , pp.١-١٢ (١٢)

٢٧- Tilp, M.,Koch, C. , Stifter, S., &Ruppert, G.: Digital game analysis beach volley ball, International Journal of performance analysis in Sport, University of Wales Institute, Cardiff; Volume ٦, ,Number١ ,June ٢٠٠٦

٢٨- Z.Tilovon Hagen : spielbeobachtung und spiel system for hochspie in beach volleyball. Diploma arplotm, deutschehochschulekoeln . ٢٠٠٠.

المستخلص :

هَدَفَ البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين دقة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية من خلال التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٨) لاعبين كرة طائرة شاطئية بمنتخب جامعة سوهاج. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياس (القبلي - البعدي). أشارت نتائج الدراسة إلى أن تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة له تأثير ايجابي على تحسين دقة الضربة الساحق لدى لاعبات المنتخب المصري للكرة الطائرة الشاطئية، وأن تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة له تأثير ايجابي على تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات المنتخب المصري للكرة الطائرة الشاطئية.

Abstract

The research aimed to identify the impact of the proposed training program on improving the accuracy of the crushing hit of the beach volleyball players by identifying the effect of the proposed training program on improving the physical abilities of beach volleyball players. In addition to that the research aimed to identify the effect of the training program on the crushing hitting of beach volleyball players. The research sample included (٨) beach volleyball players of the Sohag University team. The researchers used the experimental method (one experimental group by means of (pre-post) measurement). The results of the study indicated that the training program using the auxiliary tools has a positive effect on improving some physical variables of the Egyptian beach volleyball team players.