

تأثير أسلوب التدريب الفردي الموجه على بعض المهارات الهجومية وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئات الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة بدولة الكويت

د. أمينة احمد العلي

أستاذ مشارك بكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والرياضة - الكويت

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال في المباريات وأن التدريب في هذه اللعبة لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال إعداد المناهج التدريبية وإتباع الطرق والأساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق أفضل النتائج لهم، والتدريب الدائري من الأساليب التدريبية الحديثة لتحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

تلعب عملية التدريب دوراً هاماً وأساسياً في مجالات تعلم المهارات الرياضية للاعبين للوصول إلى أعلى مستوى للإنجاز الرياضي، حيث أظهرت الأساليب والبرامج تحسين الأداء الرياضي والارتقاء إلى المستويات العليا عن طريق توظيف جميع العلوم التي تخدم الرياضة (١٢: ٦)

كما تهدف طرائق التدريب الرياضي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي، وذلك باختلاف تنوع الطرائق التدريبية وتأثيراتها، كل ذلك حفز الباحثين والمهتمين إلى اختيار الوسائل والطرق التدريبية المناسبة ومن هذه الطرق طريقة التدريب الدائري والتي تعمل على تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي تسهم في تطوير الإنجاز (١١: ٣٦)

والتدريب الفردي في المجال الرياضي يزرع في الناشئ الثقة بالنفس و يجعله يثق في قدراته البدنية و المهارية و فاعلية أدائه ، إن طريقة التدريب الفردي ظهرت لمقابلة الفروق بين المتعلمين حيث تظهر الفروق في القدرات العقلية و المهارات و الخبرات و أساليب التعلم و الدافعية و الإتجاهات و في النضج العاطفي و الاجتماعي . (٢٣ : ١١)

ويشير علي فهمي (٢٠٠٦م) أن التدريب الفردي في ملاعبنا لم يلق إهتماماً كبيراً من قبل المدربين علي الرغم من أنه أهم العوامل الرئيسية للإرتقاء الحقيقي بمستوى اللاعبين والعامل الأساسي لثقل المواهب، والإختفاظ بها لمدة كبيرة في الملاعب كما أن له تأثير كبير علي النواحي النفسية للاعبين، فمجرد الإحساس بالإهتمام الفردي من قبل المدرب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية في مستوى اللاعب. (١٠ : ٦١)

وقد تم تقسيم التدريب الفردي الموجه الى عدة اشكال من حيث طريقة التنفيذ حتى يؤتى

ثماره و يكون ناجحا و تتمثل في الآتي:

- ١ - التدريب الفردي للاعب مع المدرب.
- ٢ - التدريب مع مجموعة لها نفس الأخطاء المهارية أو التدريب على واجب معين.
- ٣ - التدريب الذاتي تبعا لتوجيهات وإرشادات المدرب.
- ٤ - تدريب اللاعب مع لاعب أقدم أو أكثر خبرة تطبيقا لتوجيهات المدرب للتعلم الغير مباشر.
- ٥ - عمل نموذج للاعب ومحاولة تقليده. (٣: ٣١)

والتدريب الفردي يعد من أكثر الطرق التربوية التي تنمى في الناشئ الاعتماد على النفس حيث تعتمد على اعطاء واجبات أو مهام تدريبية فردية يقوم بها اللاعب بمفرده في أغلب الأحيان في أى ملعب قريب من مسكنه وكذلك في أى وقت متاح له فيكون على اللاعب أن يعتمد على نفسه و أن يواجه أى عقبات في تدريبه الفردي دون الاعتماد على ادارى أو مدرب و من أهم ما يميز التدريب الفردي تعرف اللاعب على مستواه و أن أي مجهود يبذله يقابله تقدم في المستوى التطبيقي داخل المباراة. (٨: ٣٣٨)

ويشير **على مصطفى طه (١٩٩٩م)** ان القدرات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل نشاط رياضى لأنها أساس التقدم فى التدريب لعدد معين من مكونات اللياقة البدنية التي يتطلبها النشاط الممارس، كما أننا نجد الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة إفتقار القدرات البدنية الخاصة، كما ان أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية فى الإعتبار. (٩ : ٢٠٧)

من خلال خبرة الباحثة في مجال الكرة الطائرة ومتابعتها لبطولات الناشئات تحت ١٦ سنة المحلية وفقد لاحظة قلة استخدام القدرات الهجومية وقلة مستوى القدرات البدنية خلال المباريات، بالإضافة إلى الندرة الواضحة للأبحاث العلمية التي تناولت موضوع الأساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والخطية مما اتسم طابع اللعبة الحديث بالسرعة والقوة في الإعداد الفني الدقيق وقد أثر ذلك على تنمية المهارات من خلال إتباع المدربين الأسس العلمية في برمجة التدريب والأساليب التدريبية المختلفة الكفيلة بالارتقاء بالفرق إلى المستوى العالي. ومن خلال ملاحظة الباحثة تبين بأن هناك ضعف في الاهتمام من قبل اغلب المدربين بهذه الأساليب في تطوير بعض القدرات لدى اللاعبات، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة كونها إحدى المشاكل التي يعاني منها فرقنا في التدريب.

و من خلال ما سبق ترى الباحثة أن للتدريب الفردي أهمية كبيرة فى التدريب على الهجوم

من حيث توزيع المهام و الواجبات بين أفراد الفريق تبعاً للفروق الفردية بينهم و مناسبة كل لاعب للمهام و الواجبات المكلف بها كذلك يمكن للمدرب من خلاله اصلاح كثير من الاخطاء خاصة في مرحلة التدريب على الملعب كاملاً حيث يحتاج اللاعب الناشئ الى ان يشعر باهتمام المدرب به و كذلك التوجيه المستمر لتصحيح الأخطاء و كذلك التكرار للمهارات المستخدمة و للأسف أكثر المدربين يعتقدون أن التدريب الفردي ما هو الا تدريب الناشئة بمفردها بدون تقنين أو تحديد المهام لها من قبل المدرب أو المدربة.

ويشير (Amer luxury Hgati (2009 أن طريقة التدريب الفردي ظهرت لمقابلة الفروق الفردية بين المتعلمين حيث تظهر الفروق في المهارات والخبرات وأساليب التدريب، فالتدريب الفردي يذرع في الناشئ الثقة بالنفس ويجعله يثق في قدراته البدنية والمهارية وفاعلية أدائه. (١٩ : ٣٨)

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي فردي موجه مقترح لتنمية و تحسين المهارات الهجومية و بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئات الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة بدولة الكويت.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية و تحسن أداء المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

٢. توجد فروق في نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية و مستوى أداء المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

المصطلحات المستخدمة في البحث

التدريب الفردي Individual Training

هو إستعداد الناشئ لممارسة النشاط الرياضي التخصصي بصورة منفردة بهدف الإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي الفردي و الجماعي للاعب وفقاً لمتطلبات الأداء. (١٣ : ٦١)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال

التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئات الكرة الطائرة بدولة الكويت تحت ١٦ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي للكرة الطائرة لموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الكرة الطائرة للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة بمدينة الكويت ويوضح جدول (١) يوضح تصنيف عينة ومجتمع البحث:

جدول (١) تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٤٠	١٠٠	٢٠	٥٠	١٠	٢٥

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٥٠ %، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٢٥ %.

تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية والمهارات قيد البحث، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢) التوصيف الإحصائي للعينة الكلية (التجانس) في المتغيرات قيد البحث ن = (٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	١٥,٣٣	١٥,٣	٠,٧٢	٠,٥٨ -
	الطول	١٦٨,٤٠	١٦٩	٨,٢٣	٠,٦٤
	وزن الجسم	٦٦,٦٣	٦٥,٢٠	٥,٦٣	٠,٤٣
الإختبارات البدنية	العمر التدريبي	٤,٢٣	٣,٦٣	٠,٦٣	٠,٢٣ -
	المرونة (ثنى الجذع من الثبات)	٩,١٢	١٠,٠٠	٥,٣٢	٠,٥١
	الوثب العريض من الثبات	١٦٥,١٣	١٦٣,٢٢	١٣,٣٣	٠,٢٩
	الرشاقة	٧,٣٣	٧,٠١	٢,٣٦	٠,٤٣
الإختبارات المهارية	عدو ٣٠ متر	٦,٠١	٥,٩٩	١,٣٣	١,٠٣
	الأرسال	٢٣,٢٠	٢٣	٥,٠٥	٠,٧٨
	الضرب الساحق	٢١,٨٩	٢٠,٩٦	٦,٣٢	٠,٢٩ -

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠,٥٨ : ١,٦٦) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

الإختبارات والقياسات المطبقة:

الإختبارات البدنية: مرفق (١)

- ١ - إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل العريض من الثبات
- ٢ - إختبار الوثب
- ٣ - إختبار الرشاقة (الجري المكوكي) ٣٠متر.
- ٤ - إختبار عدو

الإختبارات المهارية: مرفق (٢)

١ - إختبار الأرسال

٢ - إختبار الضرب الساحق

استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم إستمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (٣)
الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز رستامير لقياس الطول (سم). - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية. - شريط قياس الأطوال (سم).
- مسطرة (سم) مدرجة لقياس المرونة - أقماع - دامبلز - صناديق وثب
- كرات طائرة - ملعب كرة طائرة - علامات لاصقة .

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى خلال الفترة من (١/١/٢٠١٨م حتى ١/٩/٢٠١٨م)، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشى الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات).

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من (١/١/٢٠١٨م حتى ١/١٧/٢٠١٨م)، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣) ، (٤) المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية و المهارية قيد البحث.

صدق الإختبارات:

قامت الباحثة بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم ناشئين تحت ٨ سنة بمدينة الكويت والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم ناشئين تحت ٦ سنة (عينة البحث الاستطلاعية)، جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية و المهارة قيد البحث.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات

القدرات البدنية والمهارة قيد البحث (ن=٢=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	المرونة (ثنى الجذع من الثبات)	سم	١٠,٣٢	٢,١٠	٨,٢	٣,٣٣
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٩,٢٠	٢١,٣٦	١٦٨,٠١	١٦,٣٥
٣	الرشاقة	ث	٦,٥٦	٥,٠١	٧,٠١	٢,٠١
٤	عدو ٣٠ متر	ث	٥,٠١	١٠,٢٣	٦,١٢	١,٢٣
٥	الأرسال	درجة	٢٥,٣٠	٣,٢٣	٢٣,٠١	٤,٠٢
٦	الضرب الساحق	درجة	٢٢,١٦	٤,٨٩	٢٠,١٤	٤,٢٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢,٣٠

ينتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في إختبارات القدرات البدنية والمهارة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة على صدق تلك الإختبارات.

ثبات الإختبارات:

قامت الباحث بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني يومان بين نتائج التطبيق و إعادة التطبيق ، و جدول (٤) توضح معامل الإستقرار بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية المهارة قيد البحث.

جدول (٤) معامل الاستقرار بين التطبيق وأعاده التطبيق للعينة الإستطلاعية في

إختبارات القدرات البدنية والمهارة قيد البحث (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	المرونة (ثنى الجذع من الثبات)	سم	٥,٣٢	١,٥٦	٦,٦	٤,٠١
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٠,١٠	١٩,٢٣	١٧٧,٠١	١٢,٣٠
٣	الرشاقة	ث	٥,٢٣	٦,٢٣	٦,٦	٥,١٥
٤	عدو ٣٠ متر	ث	٦,١١	١,٣٩	٥,٢٣	٢,٠١
٥	الأرسال	درجة	٢٢,٢٨	٥,٠٣	١٩,٢٣	٦,٠١

٦	الضرب الساحق	درجة	٢٠,٥٥	٣,٥٨	١٨,٢٠	٥,١٨	٣,٤٤
---	--------------	------	-------	------	-------	------	------

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢,٣٠

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات هذه الإختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) (١)، علي البيك وعماد زيدان (٢٠٠٣م) (١٠)، أحمد خضري (٢٠١٠م) (٢)، أكرم زكي (٢٠٠٦م) (٤)، ايلين وديع (١٩٩٤) (٥)، زكي حسن (١٩٩٨) (٦)، (2005) Julius kasa (١٣)، (2009) Amer luxury Hgati: (١٩).

والتي تمثلت في النقاط التالية:

- ١- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبات (صفات اللاعبة الفردية) .
- ٢- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه وواجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها وملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبات.
- ٣- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية.
- ٤- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وذلك بواقع عشرة أسابيع.
- ٥- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية حيث تتراوح بين ثلاثة إلى أربعة وحدات تدريبية كل أسبوع.
- ٦- تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاث مراحل:
 - المرحلة الأولى: من البرنامج ومدتها اسبوعين وتهدف إلى الإعداد العام.
 - المرحلة الثانية: من البرنامج ومدتها أربعة أسابيع وتهدف إلى الإعداد الخاص.
 - المرحلة الثالثة: من البرنامج ومدتها أربعة أسابيع وتهدف إلى الإعداد للمباريات.
- ٧- تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.
- ٨- تم تشكيل دورة الحمل اليومية بطريقة (١ : ٢) بمعنى يوم (وحدة تدريبية) حمل متوسط ويومين (وحدتين تدريبيتين) حمل مرتفع.
- ٩- قام الباحث بتقسيم الأحمال إلى أربعة درجات كما يلي:

- أ. الحمل الأقصى من ٩٠% إلى أقل من ١٠٠% من أقصى ما تتحمله اللاعبة.
 - ب. الحمل العالي من ٧٥% إلى أقل من ٩٠% من أقصى ما تتحمله اللاعبة.
 - ج. الحمل المتوسط من ٥٠% إلى أقل من ٧٥% من أقصى ما تتحمله اللاعبة.
 - د. الحمل البسيط من ٣٥% إلى أقل من ٥٠% من أقصى ما تتحمله اللاعبة.
- ١٠- قامت الباحثة بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح.

خطوات إجراء التجربة

تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالي:

- مكان تطبيق الوحدات التدريبية الجماعية والجماعية الفردية معا وتم تطبيق الوحدات الفردية على ملعب كرة الطائرة بمدينة الكويت.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠١٧م - ٢٠١٨م).
- عينة البحث لناشئات الكرة الطائرة.

قامت الباحثة بعد تحديد الإختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة وإختيار العينة من خلال بعض الخطوات والإجراءات للدراسة والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي:

القياس القبلي.

قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي على عينة الدراسة حيث تم تطبيق الاختبارات المهارية وذلك في الفترة من ٢٥: ٢٧ / ١ / ٢٠١٨م.

تطبيق البرنامج.

قام الباحث بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة شهرين خلال الفترة من ٢٠١٨/٢/٢م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٤/٢م أي لمدة (١٠) اسابيع بواقع من (٣) الى (٤) وحدات تدريبية أسبوعية حسب تطبيق الوحدات التدريبية الجماعية والفردية الأسبوعية مرفق (٤)

القياس البعدي.

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك خلال فترة ٢٠١٨/٤/١١م.

المعالجات الإحصائية .

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة

الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean	المتوسط الحسابي
Median	الوسيط
Standard Deviation	الإنحراف المعياري
Skewness	معامل الالتواء
Paired Samples T Test	إختبار دلالة الفروق (ت)
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Percentage of Progress	نسب التحسن = فرق الدرجتين ÷ الدرجة الأقل أو الأولى × ١٠٠

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	المرونة (ثنى الجذع من الثبات)	سم	٦,٤٢	٢,٣٠	٨,٢٢	٢,٠١	٣,٦٣
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٨,١٤	١٤,٣٣	١٩٦,٠١	١١,٢٣	١,٢٩
٣	الرشاقة	ث	٧,٢٣	٢,٠٢	٥,٦	٣,٢٢	٥,٠٢
٤	عدو ٣٠ متر	ث	٧,١١	١,٥٢	٥,٢٣	٠,٩٦	٣,٦٩
٥	الارسل	درجة	٢٠,٢٣	٢,٠٥	٢٢,٢٤	١,٠٨	٣,٠١
٦	الضرب الساحق	درجة	٢١,٠٢	٠,٩٨	٢٣,٠١	٠,٩٨	٥,٢٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. مناقشة النتائج.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٦٣) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات المرونة التي تم استخدامها داخل الوحدات التدريبية وربط الصفة البدنية بنوعية الأداء المهاري أدي إلى الإرتقاء بمستوى المهارة الحركية وهذا ما حدث أثناء التدريب فتم ربط

تدريبات المرونة بالتدريب على المهارات الهجومية في الأعداد والأرسال والضرب الساحق وحائط الصد من خلال استخدام اليدين في ملعب الكرة الطائرة.

ويؤكد ذلك **علي البيك وعماد الدين ابو زيد (٢٠٠٣م)** أن المرونة تعتبر أساس لإتقان الأداء الفني للرياضة، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات، كما أن لكل رياضة تدريبات المرونة الخاصة بها التي يجب أن يتم تنميتها وتطويرها لأنها بمثابة ملح الطعام لعملية التدريب وبدونها يفقد اللاعب أداء المهارة الحركية. (١٠: ٨٢)

ثانياً: القدرة العضلية للرجلين:

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض من الثبات) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١،٢٩) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠،٠٥، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلى التدريب المقنن من حيث الشدة والحجم والكثافة حيث أن استخدام القدرة العضلية في الوثب والعريض خلال الضرب الساحق أو حائط الصد من خلال القدرة العضلية جيدة في استخدامها في الكرة الطائرة.

ويشير **إيلين وديع فرج: (١٩٩٤م)** أن استخدام القدرة العضلية الجيدة في الإداء الفني للمهارات الكرة الطائرة الهجومية أمام الشبكة ومن خلال التحركات المختلفة في ملعب الكرة الطائرة.

ثالثاً: الرشاقة

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إخبار الرشاقة (تمرين الجري المتعرج) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥،٠٢) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠،٠٥، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلى تدريبات الرشاقة الخاصة بالكرة الطائرة من خلال تحركات القدمين في الملعب والانتقال من الحالة الدافعية إلى الحالة الهجومية أمام الشبكة مع تنوع الحركات بمختلف أدائها بصورة جيدة

ومتنوعة ومتحركة للأداء المهارى المرتبط بالقدرة البدنية في الجانب الخططى للكرة الطائرة. ويشير **ذكي محمد حسن** (١٩٩٨م) أن استخدام الرشاقة في الإداء المهارى يعتبر من التدريبات البدنية الجيد لتوافق الحركي بين الأداء الجيد للمهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة. (٦: ٢٢)

رابعاً: السرعة وسرعة رد الفعل:

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة (العدو ٣٠ متر) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٠٦٩) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠٠٠٠٥، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلى تدريبات السرعة التي يحتاجها لاعبة الكرة الطائرة داخل الملعب وخاصة عند تنفيذ المهارات الهجومية بأقصى سرعة للوصول للشبكة وتنفيذ المهارات الهجومية من ضرب ساحق واعداد امام الشبكة وحائط الصد وذلك لإداء المهارات اللازمة في ملعب الكرة الطائرة.

ويشير **شريف محروس قنديل** (٢٠١٠م) (٧) أن تدريبات سرعه رد الفعل تعتبر من التدريبات البدنية المهمة لتطوير المهارات الهجومية المختلفة أمام الشبكة حيث ان تطوير المهارات الهجومية يرتبط بتطوير السرعة وسرعة رد الفعل.

- المهارات الهجومية قيد البحث:

أولاً: الأرسال:

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الأرسال حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٠٠١) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠٠٠٠٥، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلى التدريبات التي قام بها اللاعب مع المدرب أو مع لاعب آخر ثم بمفرده، حيث يعتبر التدريب الفردي الأرسال بأنواعه من أفضل الطرق لتطوير الأرسال في الكرة الطائرة.

ويشير **شريف قنديل** (٢٠١٠م) (٧) حيث إن التدريب الفردي على مهارة الأرسال مع اللاعبين يساعد في تطوير القدرات المهارية والهجومية وبالتالي سوف يؤدي إلى تطوير

القدرات الهجومية للفريق بصفة عامة.

ثانياً: الضرب الساحق:

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الضرب الساحق حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢٠) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتعدو الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلى التدريبات التي قام بها اللاعب مع المدرب أو مع لاعب آخر ثم بمفرده، حيث يعتبر التدريب الفردي لتطوير الضرب الساحق بتطوير المهارات الهجومية في الكرة الطائرة.

ويشير **Stanislaw.Zak, Henrk (٢٠٠٥م) (١٤)** أن التدريب الفردي يؤدي إلى زيادة فرص النجاح والمشاركة الإيجابية للاعب، وإتاحة الفرص لكل لاعب في أن يسير حسب قدراته واستعداداته، كما يعمل على تطوير قدرات اللاعبين ويعتبر من أفضل الأساليب التي أثرت إيجابياً على نتائج التدريب.

ويري **إسلام سمير عبد العزيز (٢٠١٤م) (٣٠)** أن التدريب الفردي يقوم بتطوير المهارات الحركية وكذلك خطط اللعب الفردية حيث يقوم اللاعب بالتدريب طبقاً لجدول تدريب فردي سواء في حضور المدرب أو في غيابه والغرض من ذلك هو محاولة إتقان وتثبيت مهارات حركية معينة ترتبط بموقف معين في اللعب وفي البداية يراعى إشراف المدرب على التدريب الفردي للاعب وموالة تصحيح الأخطاء حتى لا ينتج عن ذلك تثبيت بعض الأخطاء أثناء الأداء.

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في إختبارات القدرات البدنية والمهارة (ن=٢٠)

م	الإختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	المرونة (ثنى الجذع من الثبات)	سم	٦,٤٢	٨,٢٢	١,٨	٢٨,٠٣
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٨,١٤	١٩٦,٠١	٧,٨٧	٤,١٨
٣	الرشاقة	ث	٧,٢٣	٥,٦	١,٦٣	٢٢,٥٤
٤	عدو ٣٠ متر	ث	٧,١١	٥,٢٣	١,٨٨	٢٦,٤٤
٥	الأرسال	درجة	٢٠,٢٣	٢٢,٢٤	٢,٠١	٩,٩٣
٦	الضرب الساحق	درجة	٢١,٠٢	٢٣,٠١	١,٩٩	٩,٤٦

يتضح من جدول (٦) نسب التحسن بين بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

حيث توجد فروق في نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث ومستوي أداء المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي لناشئات الكرة الطائرة بدولة الكويت.

أظهرت نتائج جدول (٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف، الوثب العريض من الثبات، الرشاقة، و السرعة و سرعة رد الفعل) حيث بلغت نسب التحسن في القياس (القبلي/البعدي) (٢٨,٠٣%، ٤,١٨%، ٢٢,٥٤%، ٢٦,٤٤%).

كما أظهرت نتائج جدول (٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات (الارسال ، الضرب الساحق) حيث بلغت نسب التحسن في القياس (القبلي/البعدي) (٩,٩٣%، ٩,٤٦%) وتعزو الباحثة نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية و المهارية قيد البحث إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب الفردي الذي اعتمد على قيام اللاعبة بالتدريب على المهارات قيد البحث بمفردها والوصول بها إلى تنمية سريعة ومرضية مع مراعاة التدرج في صعوبة التدريب حتى يمكنها فيما بعد أدائها بصورة جيدة، وقد اعتمد هذا الأسلوب من التدريب على إثارة الرغبة لدى الناشئات في التدريبات التي يكلفون بالتدريب عليها مع تزويدهم بالمعلومات والتوجيهات وتوضيح الهدف منها و تطبيقها في صورة جماعية في التدريب الجماعي كي تثير دوافعهم نحو تحقيق أفضل مستوى ممكن.

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) إلى أن التدريب المقنن والمبني على أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية (١: ٥٥)

ويشير على فهمي البيك وشعبان ابراهيم (٢٠٠٥م) أن التدريب الفردي البدني والمهارى يهدف إلى الإرتقاء بالصفات البدنية والمهارية المميزة للاعب بصورة منفردة وفقاً لمتطلبات واجبه التدريبي المكلف به في الملعب بصورة منفردة أو جماعية. (١٠: ٤٢)

وهذا يتفق مع (Agnienszka Jadach, (2005) (١٥)، (Davidc. S, (1993) (١٦) ، (Sharma, K, (1992) (١٨) ، (Amer luxury Hgati (2009) (١٩) أن التدريب الفردي يساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير المتطلبات البدنية والمهارات الأساسية وخطط

اللعبة الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال التعرف على تأثير التدريب الفردي على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لناشئات الكرة الطائرة، تمكنه الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- استخدام التدريب الفردي يحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية في الكرة الطائرة كالمرونة والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة والسرعة.

٢- التدريبات مهارية في الكرة الطائرة بطريقة التدريب الفردي والجماعي يقوم بتطوير وزيادة فاعلية مهارات بصورة جيدة وسريعة.

٣- استخدام التدريبات مهارية بطريقة التدريب الفردي والجماعي تحسن القدرات البدنية مما يؤدي إلى تحسن سرعة الأداء المهارى لناشئات الكرة الطائرة.

التوصيات:

١- تطبيق برنامج التدريب الفردي الجماعي المقترح في تنمية وتطوير القدرات البدنية وتنمية وزيادة فاعلية المهارات الهجومية لناشئات الكرة الطائرة مع مراعاة الفروق الفردية للناشئين للوصول بهم إلى أفضل المستويات.

٢- استخدام الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث والاستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد المختلفة لناشئات الكرة الطائرة مما يساعد بموضوعية في الإعداد الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.

٣- إجراء المزيد من الدراسات في مجال التدريب الفردي على متغيرات بدنية ومهارات أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١- أبو العلا عبد الفتاح أحمد: ١٩٩٧م، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي للنشر.

٢- أحمد خضري محمد: ٢٠١٠م، كيف تكون في الكرة الطائرة معلم، مدرب، حكم.

٣- إسلام سمير عبد العزيز: ٢٠١٤م، فاعلية التدريب الفردي على تطوير بعض الجوانب الخطئية الهجومية لناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٤- أكرم ذكي خطابية: ١٩٩٦م، الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي للنشر.

- ٥- إيلين وديع فرج: ١٩٩٤م، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- نكي محمد حسن: ١٩٩٨م، إستراتيجية الدفاع والهجوم في الكرة الطائرة، دار الفكر للنشر، القاهرة.
- ٧- شريف محروس محمد قنديل: ٢٠١٠م، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: ٢٠٠٣م، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط ١١ منشأة المعارف، القاهرة.
- ٩- على مصطفى طه: ١٩٩٩م، الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون، دار الفكر العربي.
- ١٠- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: ٢٠٠٣م، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م .
- ١١- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: (١٩٩٧م)، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط ٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: (٢٠٠٢م) الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13- Julius kasa, (2005): Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team. Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
- 14- Stanislaw.Zak, Henrk Duda, (2005): Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland.
- 15- Agnienszka Jadach, (2005): Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player".

- 16- **Davidc. S, (1993):** Fitness Your Health Bull. publishing. company. paloalto California.
- 17- **Teresa Zwierko Pitor Lcsiakowski, Beata Florkiewicz, (2005):** Motor coordination level of young playmakers in basketball. team games in physical Education and sort, Poland.
- 18- **Sharma, K, (1992):** Effects of Biologieal Age on Coordination Abilities Bidogy of Sports.
- 19- **Amer luxury Hgati (2009):** The effect of self-training exercises with weights and body weight in the development of some of the elements of physical fitness have effective discus, Sciences Journal of Physical Education, Babylon University, Pages: 22-55.