

## تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة للمبتدئين تحت ١٢ سنة

أ.م.د/مها محمد الهجرسي

استاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية

كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

### ملخص البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية ( المرونة والسرعة والرشاقة) والمهارية (التمرير من أعلى - ومن أسفل- والارسال من أسفل) لدى عينة من البراعم باستاد المنيا الرياضي تحت سن ١٢ سنة ، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقدمت برنامج لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية اسبوعياً، وتوصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات قيد البحث.

## المقدمة ومشكلة الدراسة :

للمبتدئين يتم وضعها وفق آراء الخبراء ووفق المنهج العلمي، لذا كانت هذه الدراسة التي تقوم بها الباحثة هو وضع برنامج تدريبي للمبتدئين تحت ١٢ سنة بهدف رفع مستوى أداء البراعم الصاعدة من ناشئي الكرة الطائرة ووضع هذا البرنامج موضع الدراسة والبحث للتعرف على ما يمكن أن يحققه من تأثيرات في المتغيرات المهارية والبدنية لدى المبتدئين في الكرة الطائرة.

### أهمية البحث والحاجة إليه

يمارس لعبة الكرة الطائرة أعداد كثيرة من المبتدئين ، الأمر الذي يتطلب وضع برامج علمية مدروسة تساعدهم على الارتقاء بمستوى لياقتهم البدنية والمهارية ونظرا لعدم توافر البرامج المبنية على أسس علمية سليمة لهذه المرحلة العمرية (تحت ١٢ سنة) فقد أصبحت الحاجة ملحة الى بناء مثل هذا البرنامج التدريبي خاصة في مدينة المنيا للارتقاء بمستوى أداء المبتدئين في سن مبكر، من هذا المنطلق جاءت فكرة هذا البحث

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

- ١- تأثير البرنامج التدريبي على المبتدئين من براعم المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (المرونة والسرعة والرشاقة) والمهارية (التمرير من أعلى ومن أسفل والإرسال من أسفل)
- ٢- الفروق بين المبتدئين من براعم المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

تلعب التربية الرياضية دورا هاما في عملية التنمية الشاملة للفرد والمجتمع عن طريق توجيه قدرات الانسان والاستفادة من طاقته الى اقصى حد ممكن في حدود إمكاناته الطبيعية، ويتطلب ذلك وصول الفرد الى أعلى مستوى من الاداء المهارى ضرورة استخدامه لأقصى قدراته البدنية والمهارية (٦:١٨) .

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد أنشطة التربية الرياضية التي يعتمد ادائها على تنمية القدرات البدنية والمهارية والخطية وذلك للوصول الى المستوى الأمثل (٤:٢) .

ويعد الاهتمام بالمبتدئين من الأهداف التي يوليها المدربون والمخططون لأى نشاط رياضى، ويعملون على إيجاد قاعدة عريضة من الممارسين ومحبي هذا النشاط، وقد استحوذت الكرة الطائرة على إعجاب واهتمام الأجيال المتعاقبة حيث يمارسها الكبار والصغار، والبنات والبنين، مما يستوجب التوجيه السليم للنشئ.

ولا يقل تدريب المبتدئين أهمية عن تدريب الأبطال ، أنهم الأساس والقاعدة العريضة التي تفرز الأبطال ، لذا كان الاهتمام والعناية بتدريبهم وفق برنامج علمى يهدف الى رفع مستوى أجهزتهم الحيوية ، كذ لك الارتقاء بمستوى ادائهم البدنى والمهارى (١:١١)

وبالرغم من تزايد البحوث التي أجريت في مجال الكرة الطائرة ألا أنه لم تحظ بالقدر الكاف من الدراسة والبحث وخاصة ما يتصل منها باعداد برامج علمية

(المرونة والسرعة والرشاقة) والمهارية (التمرير من أعلى ومن أسفل والارسال من أسفل)

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المرونة والسرعة والرشاقة) (والتمرير من أعلى واسفل والارسال من اسفل) لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (المرونة والسرعة والرشاقة) لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة احصائيا في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

#### الدراسات السابقة:

(١) قام "هانئ حسن كامل" بد راسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء الحركى فى الكرة الطائرة للناشئين " (٩)

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الأداء البدنى والمهارى والحركى فى الكرة الطائرة للاعبى المجموعة التجريبية وكذلك البرنامج الذى يتبعه المدربون على الأداء البدنى والمهارى والحركى فى الكرة الطائرة للاعبى المجموعة الضابطة ، ومقارنة نسبة التحسن بين المجموعتين ، وقد استخدم

الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واختار الباحث عينة عمدية قوامها ٢٤ لاعبا تحت ١٧ سنه من نادى التوفيقية الرياضى ونادى الترسانة الرياضى وكان أهم نتائج الدراسة: أنه تحتاج فرق الناشئين الى برامج تدريب مخططة تتناول مختلفة جوانب الأداء البدنى والمهارى والخططى وتتناسب مع قدرات اللاعبين والامكانات المتاحة

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع هذا البحث المبتدئين فى الكرة الطائرة تحت ١٢ سنة بمدينة المنيا خلال الموسم التدريبي ٢٠١٨/٢٠١٩ .

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة عمدية قوامها ٢٤ مبتديء فى الكرة الطائرة من مركز تدريب البراعم باستاد المنيا الرياضى .

تم تقسيم أفراد العينة الى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها ١٢ مبتديء

## ويوضح الجدول رقم (١) مدى تكافؤ أفراد العينة.

## دلالة الفروق بين المتوسطات لقياسات المتغيرات قيد البحث للمجموعتين

(ن = ٢٤)

## التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
السن	سنة	١١,٩	٠,٢٣	١١,٤	٠,١٨	٠,٥	١,٢٦
الطول	سم	١٤٥,٩٤	١,٧٦	١٤٧,٨٨	٢,١٣	١,٩٤	٠,٧٠٤
الوزن	كجم	٤٢,٣٣	٠,٩١٩	٤٥,١١	٠,٩٦٨	٢,٧٨	٠,٤٠٩
المرونة	سم	٥,١١	٤,٢١	٧,٠٦	٤,٣٤	١,٩٥	١,٣٨
السرعة الانتقالية	ثانية	٥,٢٤	٠,٢٨	٥,٠٧	٠,٤٠٦	٠,١٧	٠,٠٥٤
الرشاقة	ثانية	٩,٣٢	٠,٢٧٧	٩,٠٣	٠,٣٧٦	٠,٢٩	٠,٠٢٢
تمرير من أعلى للأمام	عدد	٢٧,٢٨	٧,٠٢	٣٣,٨٩	٩,٩٧	٦,٦١	١,٤٣
تمرير من أسفل بالساعدين	عدد	٢١,٦٧	٥,٣٦	٣٣,٦١	١٠,١٩	١١,٩٤	١,٦٦
ارسال من أسفل مواجه	درجة	١٣,٩٤	٢,٢١	١٥,٧٨	٢,٨٩	١,٨٤	١,٣١

يتضح من جدول رقم (١):

• بيانات شخصية (الاسم- تاريخ الميلاد- الطول - الوزن).

• القياسات قيد البحث "الاختبارات البدنية والمهارية" ملحق (أ)

- استمارة إستطلاع رأى الخبراء فى المتغيرات البدنية التى تناسب المبتدئين تحت ١٢ سنة فى لعبة الكرة الطائرة.

لاتوجد فروق دالة احصائيا فى المتغيرات المقيسة

بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث أن قيمة

(ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة وهذا يعنى تكافؤ مجموعتى البحث قبل تنفيذ البرنامج.

## أدوات البحث:

- استمارة تسجيل البيانات وتضمن:

## جدول (٢)

## آراء الخبراء نحو أهم المكونات البدنية الأكثر ارتباطا بلعبة الكرة الطائرة

## للبراعم تحت ١٢ سنة

العنصر	النسبة المئوية
- المرونة	٨٦,٤%
- السرعة الانتقالية	٧٧,٨%
- الرشاقة	٧٤,٧%
- التوازن	٦٨,٧%
- الدقة	٦٧,٥%
- التوافق	٦٣,٦%
- القدرة "القوة المميزة بالسرعة"	٧٢,٩%
- التحمل العام "الجلد الدوري التنفسى"	٧١,٦%

- إقناع الممارسين بالاستمرار والتدرج في استخدام التدريب الدائري عن طريق زيادة حماسهم للأداء حتى يمكن تحسين مستواهم وأداء جرعات تدريباتهم الفردية لمدة طويلة بسرور وإقناع ذاتي .  
- استخدام تمرينات متدرجة الصعوبة طوال مدة تنفيذ البرنامج .

- أن تكون درجة الحمل لكل تمرين متنوعة حسب الهدف من كل تمرين .

- تجنب الحمل الزائد عن طريق تحديد الزمن بدقة من خلال اختبار الحد الأقصى لكل تمرين .

#### الدراسات الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في المدة من ٢٠١٨/٨/٧ إلى ٢٠١٨/٨/١٤ بمركز تدريب البراعم باستاد المنيا وكان الهدف من إجرائها:

- معرفة الأدوات والإمكانيات المتاحة.  
- تدريب المساعدين على تسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات المستخدمة  
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.  
- تجريب وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

- صلاحية المكان لإجراء التجربة وتوافر الأدوات اللازمة لإجراء التجربة.  
- استيعاب المساعدين بين طريقة التنفيذ المطلوبة.  
- شرح الوحدة التدريبية قبل بداية التدريب.  
المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:  
الصدق:

يتضح من جدول رقم (٢) أن المكونات البدنية التي تناسب المبتدئين تحت ١٢ سنة في لعبة الكرة الطائرة هي حسب ترتيبها في الجدول وقد اختارت الباحثة المكونات الثلاثة الأولى (المرونة ، السرعة، الانتقالية ، الرشاقة ) لحصولهم على أكبر نسبة من آراء الخبراء.

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى البرنامج من حيث:

- مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع.
- تشكيل دورة الحمل.

- وقد أسفرت آراء الخبراء على:

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع.
- أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع.
- تشكيل دورة الحمل ١:١

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح: ملحق (ب)

- دراسة خصائص المرحلة السنية وهي من ٩-١٢ سنة.

- أن يتناسب مع المرحلة السنية التي وضع من أجلها وهي المبتدئين تحت ١٢ سنة في الكرة الطائرة.

- الحالة الصحية لهم من حيث اختيار الحمل المناسب

- العلاقة القائمة بين الحمل والراحة.

- أن يشمل ذلك مراعاة جرعات التدريبات الفردية.

- أن يكون التدريب متنوعاً ومتدرجاً ومشوقاً.

- يراعى في محطات التدريب الدائري عند استخدام

جرعات عالية أن يعقبها فترة راحة كافية لاستعادة

الشفاء

الاعدادية وعددهم ١٢ تلميذا. الفترة من ٢٠١٨/٨/١٢ إلى ٢٠١٨/٨/١٩.

استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات المختارة على ١٢ مبتدئ من ناشئي الكرة الطائرة وعلى مجموعة من تلاميذ مدرسة طه حسين

الاختبارات	وحدة القياس	غير الممارسين		الممارسين		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
المرونة	سم	١١,٧	٢,٢٣	١٨,٩	٤,٢٦	٧,٢	٦,٧٢
السرعة الانتقالية	ثانية	٦,١٢	٣,٣٤	٥,٢٠	٤,١٢	٠,٩٢	٤,١٣
الرشاقة	ثانية	١٠,٥١	٠,٧٨	٩,٢٧	٠,٧٦	٠,٢٤	١,٩٥
التمرير من أعلى للأمام	عدد	٢٩,٠	٣,٣	١٤٥,٠	٤,٢١	١٦	١٥,٤٣
التمرير من أسفل بالساعدين	عدد	٣٢,٢	٣,١٣	٤٧,٤	٦,١٧	١٥,٢	١٤,٥٣
الارسال من أسفل مواجه	عدد	١٦,٧	٢,٢٢	٢٢,٩	٣,٩٧	٦,٢	٥,٤١

قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٧

#### ثبات الاختبارات:

تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعداد تطبيقه وعلى نفس العينة بعد اسبوع من إجراء القياس الأول الفترة من ٢٠١٨/٨/١٢ : ٢٠١٨/٨/١٩

من الجدول رقم (٣) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الممارسين والغير ممارسين في جميع الاختبارات عند مستوى ٠,٠٥ وبذلك تكون هذه الاختبارات على درجة عالية من الصدق.

#### جدول (٤)

### دلالة الفروق بين متوسطات درجات الاختبارات بين التطبيقين الأول والثاني للتجربة الاستطلاعية

(ن=١٢)

الاختبار	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الثبات
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
المرونة	١٨,٩	٤,٢٦١	١٧,٦	٣,٦٢٣	٠,٨٢
السرعة الانتقالية	٤,٤٨	٣,١٨٥	٥,٢٠	٤,١٢٤	٠,٩٦
الرشاقة	١٠,٢٧	٢,٦٨٧	١٠,٠٩	٢,٥٨١	٠,٩٥
التمرير من أعلى للأمام	٤٥,٦	٥,٢١٤	٤٣,٣	٣,٩١٣	٠,٩٤
التمرير من أسفل الساعدين	٤٧,٣	٥,٦٣٢	٤٩,٢	٧,٨٤٢	٠,٩٦
الارسال من أسفل مواجه	٢٦,٥	٢,٣٧٨	٢٥,٤	٢,٢١٥	٠,٩٧

الرياضي، وطبق على المجموعة الضابطة البرنامج المتبع من قبل المدرب، بنفس التوقيت، ومدة البرنامج وزمن الوحدة التدريبية .

#### القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على مجموعتي البحث وذلك يوم ٢٠١٨/١١/١١ حتى يوم ٢٠١٨/١١/٨ وقد تمت جميع القياسات بنفس شروط القياس القبلي.

#### جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات

عرض النتائج ومناقشتها:

#### أولاً: عرض النتائج :

من الجدول رقم (٤) يتضح ن هناك ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوح معامل الثبات ما بين ٠,٨٢ إلى ٠,٩٧ وبذلك تكون هذه الاختبارات على درجة عالية من الثبات.

#### القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث يوم ٢٠١٨/٨/٢١ حتى يوم ٢٠١٨/٨/٢٨ على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وقوامها ٢٤ مبتدئ وطبقت على أفراد عينة البحث الاختبارات البدنية والمهارية.

#### تنفيذ البرنامج التدريبي:

استغرق تنفيذ البرنامج ٨ أسابيع ابتداء من ٢٠١٨/٩/٢ حتى يوم ٢٠١٨/١٠/٣٠ على المجموعة التدريبية وقامت الباحثة بتدريب المجموعة التجريبية، بينما المجموعة الضابطة تم تدريبها بواسطة مدرب مركز تدريب البراعم للكرة الطائرة باستاد المنيا

### جدول (٥)

#### دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

(ن = ١٢)

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف (المرونة)	٧,٠٦	٣,٣٤	١٧,٢٨	٣,٥٩	١٠,٢٢	١١,٧٣	٢,٠٧
عدو ٥٠ متر من البدء العالي (السرعة الانتقالية)	٥,٠٧	٠,٤٠٦	٤,٥١	٠,٤١٤	٠,٥٦	٢,٦٥	
الجري الجانبي والقطري (الرشاقة)	٩,٠٣	٠,٣٧٦	٨,٥٢	١,٠٧	٠,٥١	٦,٤٨	
التمرير من أعلى للأمام	٣٣,٨٩	٩,٩٧	٤١	١٠,٦٣	٧,١١	٣,٠٤	
التمرير من أسفل بالساعدين	٣٣,٦١	١٠,١٩	٤٣,٠٥	١٠,٧٧	٩,٤٤	٣,٠٩	
الارسال من أسفل مواجه	١١,٣٩	٥,١٥	١٩,٠٦	٥,٥٩	٧,٦٧	٤,٥٧	

استخدام البرنامج التدريبي المقترح وهذا يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والأداء المهاري للمبتدئين تحت ١٢ سنة في الكرة الطائرة.

من الجدول رقم (٥) يتضح أن هناك فروقا دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وذلك نتيجة

## جدول (٦)

## دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

(ن = ١٢)

## الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
	الجدولية عند ٠,٠٥	المحسوبة		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دال	٢,٠٧	١,٩٩	٢,٥	٣,٧١	٧,٦١	٤,٢١	٥,١١	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف (المرونة)
		٣,٠٤	٠,٢٢	٠,٢٩٤	٥,٠٢	٠,٢٨٠	٥,٢٤	عدو ٥٠ متر من البدء العالي (السرعة الانتقالية)
		٠,٤٥	٠,٠٣	٠,٢٢٢	٩,٢٩	٠,٢٧٧	٩,٣٢	الجري الجانبي والقطري (الرشاقة)
		٤,٤٤	٤,١١	٦,٢٤	٣١,٣٩	٧,٠٢	٢٧,٢٨	التمرير من أعلى للأمام
		٦,٥٠	٥,٠٥	٥,٢٨	٢٦,٧٢	٥,٣٦	٢١,٦٧	التمرير من أسفل بالساعدين
		٨,١٥	٤,١١	٣,٠٦	١٨,٠٥	٢,٢١	١٣,٩٤	الارسال من أسفل المواجه

قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، وقد يرجع ذلك إلى تأثير البرنامج المتبع من قبل مدرب الكرة الطائرة، وهذا يعني أن البرنامج المتبع يمكن أن يحدث تحسنا نسبيا في المتغيرات قيد الدراسة.

يتضح من الجدول رقم (٦) أن هناك فروقا دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من

## جدول (٧)

## دلالة الفروق بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية

## والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار
	الجدولية عند ٠,٠٥	المحسوبة		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دال	٢,٠٧	٧,٩٤	٩,٦٦	٣,٧١	٧,٦١	٣,٥٩	١٧,٢٧	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف (المرونة)
		٤,٢٦	٠,٥٢	٠,٢٩٤	٥,٠٢	٠,٤١٤	٤,٥٠	عدو ٥٠ متر من البدء العالي (السرعة الانتقالية)
		٢,٩٨	٠,٧٧	٠,٢١٢	٩,٢٩	١,٠٦	٨,٥٢	الجري الجانبي والقطري (الرشاقة)
		٣,٣١	٩,٦٢	٦,٢٤	٣١,٣٨	١٠,٦٢	٤١	التمرير من أعلى للأمام
		٦,٧١	١٧,٨٣	٥,٢٨	٢٦,٧٢	٩,٩٥	٤٤,٥٥	التمرير من أسفل بالساعدين
		٤,١٦	٦,٣٩	٣,٣٤	١٢,٦٦	٥,٥٨	١٩,٠٥	الارسال من أسفل المواجه

"هاني حسن كامل" (٩) "عمرو أبو المجد" (٥) على أن البرنامج التدريبي المبني على أسس علمية له تأثير ايجابي في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري أفضل من التحسن الذي أحدثه البرنامج المتبع الذي طبق عليه المجموعة الضابطة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من "حنفي محمود مختار" (٢) سليمان محمود حسين" (٣) على أن البرامج التدريبية المقننة المبنية على أسس علمية تحقق تأثير ايجابي في الارتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية أفضل من التحسن الذي يحدثه البرنامج المتبع "التقليدي" وهذا ما أكده محمد لطفي السيد (٨) على أن برامج التدريب للمبتدئين في الكرة الطائرة والمبنية على أسس علمية سليمة تحقق تقدماً ملحوظاً لدى المبتدئين سواء البدنية منها أو المهارية.

#### الاستنتاجات

- البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث له تأثير ايجابي على الارتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي
- ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية والمهارية ساعد على تقدم وتحسن مستوى الأداء لدى المجموعة التجريبية.
- البرنامج المقترح من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يرتق بالمستوى البدني والمهاري مثلما أظهره البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية من قبل الباحثة وهذا ما أظهرته النتائج من تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية.

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مختلف القياسات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين متوسطي الفروق في كل منها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند المستوى ٠,٠٥، ويشير ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح الذي تم تنفيذه مع المجموعة الضابطة.

#### مناقشة النتائج:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمجال الذي نفذ فيه البحث تشير النتائج إلى الآتي:

من الجدول رقم (٥) يتضح أن هناك فروقا دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويتفق ذلك مع دراسة كل من "محمد علي محمود" (٧)، "سليمان محمود حسين" (٣) والتي تشير إلى ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري ويرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

ومن الجدول رقم (٦) يتضح أن هناك تحسن طفيف بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث، وهذا ما تظهره الفروق بين المتوسطات في جدول رقم (٦) ومقارنته بجدول رقم (٧) وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

من الجدول رقم (٧) يتضح أن هناك فروقا دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ويتفق ذلك مع دراسة كل من

## التوصيات

- الإستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح بهذه الدراسة بهدف رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للناشئين
- الاهتمام بالاعداد البدني للمبتدئين بصفة خاصة وبالأداء المهاري بصفة عامة لما له من أهمية كبيرة في زيادة فعالية الأداء الفني والكفاءة البدنية للبراعم
- عمل دورات تدريبية للمدربين بهدف صقلهم والإلمام المستمر للتطوير الذي يحدث في مجال الكرة الطائرة.

## المراجع:

- (١) ايهاب محمد عبد الفتاح: أثر التدريب بالأثقال على مستوى الأداء في مهارة الضربة الساحقة للناشئين في لعبة الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٥.
- (٢) حنفي محمود مختار ومفتي ابراهيم: الاعداد البدني في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥.
- (٣) سليمان محمود حسين، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية كفاءة العمل البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين تحت ١٥ سنة بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٠.
- (٤) عبد العاطي عبد الفتاح وخالد زيادة: الكرة الطائرة، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠١٧.
- (٥) عمرو علي أبو المجد: أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوانف

- الفسولوجية للاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، القاهرة، ١٩٩٨.
- (٦) محمد صبحي حساتين : التقييم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦.
- (٧) محمد علي محمود: تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين على مستوى الأداء البدني والمهاري، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا، ٢٠٠١.
- (٨) محمد لطفي السيد: الكرة الطائرة، الجزء الثاني، دار حراء، المنيا، ٢٠١٧.
- (٩) هانيء حسن كامل : تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء الحركي في الكرة الطائرة للناشئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩١.
- (10) Barrow, M. Harold and Gee Rosmary: A Practical to measurement in Physical Education, Heafebiger, Philadelphia, 2005.
- (11) Christian Brandel: Volley Ball Weltgeschichte, Copress, Verlag, Munchen, 2012.
- (12) Coutts, D. K: Leg power Candia Femole Volley Ball Players Research Quarterly, Vol., No, 2, October, 2007.

*Summary**The effect of training program on some physical and skill variables for beginners  
volleyball under 12 years*

The aim of the research is to identify the effect of the proposed training program on some physical variables (Flexibility , speed, agility) and skill (scrolling from top to bottom) and from the bottom of a sample of buds at Minya Sports Stadium under 12 years of age ,The researcher used the experimental method and provided a program for 8 weeks with 4 training units per week and reached the effectiveness of the proposed training program on the variables in question.