

برنامج تدريبي للمهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة وأثره على التشكيلات الهجومية

*د/ رشا عطية محمد عطية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الأساس في تنفيذ الأداء الأمثل في المنافسات وأداء التشكيلات الخطئية الهجومية بشكل متقن.(٤ : ٤٨) وكون الباحثة تقوم بتدريس مقرر الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد، ومن خلال إطلاعها على الدراسات والأبحاث في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظت أن الإهتمام الأكبر كان منصب على اللاعبين دون الاعبات، مع وجود قصور في الدراسات التي تهتم بتأسيسهم وإعدادهم ورفع مستواهم مهارياً وخططياً، لذا جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية لتطوير المهارات الأساسية وتأثيرها على التشكيلات الخطئية الهجومية للاعبات الكرة الطائرة.

هدف البحث: إعداد برنامج تدريبي للمهارات الأساسية ودراسة تأثيره على: التشكيلات الهجومية لدي لاعبات الكرة الطائرة.

فروض البحث:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في مستوي المهارات الأساسية قيد البحث.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في مستوي التشكيلات الهجومية قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

المهارات الأساسية: الحركات والأداءات التي يقوم بها اللاعب في جميع مواقف اللعب . (١ : ٤٣)

التشكيلات الخطئية: التحركات التي يقوم بها الفريق لأداء مواقف متعددة ومتغيرة عندما تكون الكرة في حيازته (٤ : ٦)

الدراسات المرتبطة:

- دراسة " هند فاروق عبد الله"(٢٠١٦م)(١٠) أستهدف إعداد برنامج للتمرينات النوعية ودراسة تأثيره على المستوي البدني والمهارى للاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت المنهج التجريبي واختيرت عينة البحث من ناشئات نادي الطالبيّة، حيث اشتملت العينة على (٢٠) لاعبة وقامت بتفريغ نتائج البحث ومعالجتها إحصائياً وكانت أهم النتائج وجود فروق بين نتائج القياسات الثلاث ووصت الباحثة بتطبيق البرنامج ليعاود في رفع مستوي الاداء البدني والمهارى للاعبات الكرة الطائرة.

- دراسة "محمد أحمد محمد الحفناوي"(٢٠٠٠م)(٧) أستهدفت التعرف على التفكير الخططى وعلاقته بفاعلية الأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة وفقاً لبعض تخصصات اللاعبين واستخدام المنهج الوصفي على عينة من لاعبي الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٩ سنة و قام بتصميم المواقف الخططية للمعد والضارب وتصميم استمارة تحليل المستوى المهارى وتوصل إلى أن هناك علاقة بين تفكير اللاعب الضارب والمعد ومستوى الأداء المهارى لكل منهم حيث كان من أهم نتائجها هو أنه أوصى باستخدام مواقف اللعب الهجومية والدفاعية للمعد والضاربيين - دراسة

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد- جامعة أسبوط.

"Harrison" (١٩٩٠م) (١٢) أستهدفت تعليم الكرة الطائرة باستخدام مواقف المباراة واستخدام الباحث المنهج التجريبي على مهارات التمرير والإرسال والاستقبال على المجموعتين الأولى باستخدام توجيه المدرس والمجموعة الثانية باستخدام مواقف المباراة ومن أهم النتائج أن أسلوب التعليم باستخدام مواقف اللعب أفضل في تعليم مهارات الكرة الطائرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث: لاعبات الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد-جامعة أسيوط للعام (٢٠١٧/٢٠١٦) والبالغ عددهن (٢٢) لاعبة، حيث أُختيرت العينة بالطريقة العمدية لعينة قوامها (١٥) لاعبة وتم إستبعاد (٣) لاعبات لعدم إلتزامهن وبذلك أصبحت العينة (١٢) لاعبة.

معامل الالتواء: للتأكد من وقوع العينة تحت المنحنى الإعتدالي، قامت الباحثة بإجراء التجانس وحساب معامل الالتواء في متغيرات البحث.

جدول رقم (١)

حساب معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات الجسمية	وحدة القياس	المتوسط	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	بالسنة	٢٠.٥	١.٤٥	- ٠.٥٣
الطول	السنتمتر	١٦٥.٧٥	١.٧١	- ٠.٠٦
الوزن	الكيلو جرام	٥٧.٨٥	١.٣٣	٠.٣٧

يتضح من جدول (1) تجانس العينة حيث يتراوح معامل الالتواء بين (-٠.٠٦ - ٠.٥٣) وهذه القيمة إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

أدوات جمع البيانات:

١- المقابلة الشخصية، المراجع العربية والأجنبية والبحوث المرتبطة وشبكة المعلومات الدولية.

٢- إستمارة تحديد التشكيلات الهجومية والإختبارات المهارية. مرفق (٤)، (٥).

٣- إستمارة جمع وتحليل بيانات اللاعبات. مرفق (٦)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

صدق المحكمين: تم عرض الإختبارات على الخبراء وقد حصلت على نسبة موافقة ما بين (٧٠%، ١٠٠%) مما يشير إلى الصدق.

صدق التمييز: تم تطبيق الإختبارات المهارية على عينة إستطلاعية عددها (٧) لاعبات، وتم إيجاد الصدق من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة ومعامل الارتباط قيد البحث (ن=٧)

معامل الارتباط	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة قياس	الاختبارات المهارية
	ع	س	ع	س		
٠.٨٥	٢,٦٧	٣١,٥٠	٢,٨٨	٢٦,٥٠	درجه	دقة الارسال أعلي
٠.٨٨	٣,١١	٢٥,٣٨	١,٩١	١٦,٧٥	درجة	دقة الارسال من أسفل
٠.٩٣	٠,٦٤	٧.٢٥	١,٢٨	٤,٢٥	العدد	دقة التمرير من أعلى
٠.٨١	٠.٧٧	٧.٢٢	١.٥٤	٤.١٣	العدد	دقة التمرير من أسفل
٠.٨٠	١.٨	٢.٦	١.٧	٣.٤	درجه	دقة الضرب الساحق
٠.٩١	١.١	٣.٧	٠.٩	٣.٩	درجه	دقة حائط الصد

*معنوية (ر) عند $0.05 = 0.602$

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط للاختبارات المهارية تتسم بدرجة جيدة من الصدق.

ثبات الاختبارات المهارية: تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره (١٠) أيام على نفس العينة الاستطلاعية مع مراعاة توحيد نفس ظروف القياس.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

للاختبارات المهارية (ن=١٢)

الدالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية	المتغير المهاري
		ع	س	ع	س			
دال	٠.٩٣	١.٢	٢.٦	١.٢	٢.٦	درجه	دقة الارسال من أعلي	الارسال
دال	٠.٩٨	٢.٤	٢.٩	١.٧	٢.٩	درجة	دقة الارسال من أسفل	
دال	٠.٩٨	٣.١	٢١.٣	٣.١	٢١.٣	العدد	دقة التمرير من أعلى	التمرير
دال	٠.٩٩	٣.٨	٢٥.٦	٣.٩	٢٥.٨	العدد	دقة التمرير من أسفل	
دال	٠.٩٢	٠.٩	١٠.٣	١.١	١٠.٢	درجه	دقة الضرب الساحق	الضرب الساحق
دال	٠.٩٢	١.٠	٢.٣	١.١	٢.٤	درجه	دقة مهارة حائط الصد	مهارة الصد

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الثبات للاختبارات مرتفعة حيث تدل على أن الاختبارات تتسم بدرجة جيدة من الثبات.

الدراسة الاستطلاعية: أجريت بتاريخ ٢-٣/١٠/٢٠١٦ على عينة من خارج عينة البحث بلغ عددها (٤) لاعبات.

البرنامج التدريبي المقترح: تضمن ما يلي: مرفق (١٠)

- (٢٤) وحدة تدريبية لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، حيث تضمنت الوحدات التدريبية علي تفاصيل وتكتيكية وتدريبية في جزئها الرئيسي فضلاً عن التدريبات مهارية.
- قامت الباحثة بتثبيت الشدة والحجم والراحة طوال الاسبوع مع مراعاة عند الزيادة في الشدة يقل الحجم وتزداد الراحة في الاسبوع الاخرى اعتماداً علي مبدأ تدريبي. (٥: ٢٧)
- نسبة الإعداد المهارى إلى الخطى (٥٠% : ٥٠%)
- الدراسة الأساسية: تم تنفيذها في الفترة الزمنية ٩/١٠/٢٠١٦م حتي ٤/١٢/٢٠١٦م لتطبيق البرنامج المقترح .
- المساعدون: مرفق (١٢) بلغ عدد المساعدون (٣) من أعضاء هيئة تدريس ممن لهم اهتمام بلعبة الكرة الطائرة.
- المعالجات الإحصائية: تم إخضاع نتائج القياسات للتحليل الإحصائي بإجراء المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط، معامل الالتواء، اختبار (ت) T. Test، نسب التحسن %، الدرجات المعيارية.
- عرض ومناقشة النتائج: تحقيقاً لهدف البحث وللتحقق من فروض البحث من خلال التحليل الإحصائي سوف يتم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها على النحو التالي:

- نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (٥)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية (ن=١٢)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة T المحسوبة	نسبة التحسن %	درجة الحرية	الدلالة
	ع+	س-	ع+	س-				
دقة الارسال من أعلى	٣٥.٥	٣٩.٠	٣.٥٢	٣.٧٨	٤.٥٨ -	٢٠.٠ ٣	١٠	٠.٠٦
دقة الارسال من أسفل	٣٦.١	٤٠.٣	٣.٧٧	٤.٠٢	٤.٢٤ -	١١.٤ ٠	١٠	٠.٠٥
دقة التمرير من أعلى	٤٠.٦	٤٥.٣	٨.٦٤	٧.٧٦	٣.٠١ -	٢٧.٤ ٥	١٠	٠.٠١
دقة التمرير	٢٨.٠	٣١.٣	٢.٥٨	٢.٣٧	٢.٣٣ -	١٣.٥	١٠	٠.٠٥

من أسفل	٠	٣	٧			
دقة الضرب الساحق	١٢.٣ ٠	٢٢,٨	٠,٦٥	٢.٨٨-	١٧.٩ ٨	١٠ ٠,٨٥
دقة مهارة حائط الصد	٨.٩٤	٦.٦٩	٠,٤١	١.٠٤-	١٣,٩ ٩	١٠ ٠,١٤

كل قيمة في حقل الدلالة أصغر أو يساوي من (٠.٠٥) هي معنوية.

يتبين من خلال جدول (٥) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات (الارسال من اعلي-الارسال من أسفل-التمرير من اعلي -التمرير من أسفل) لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة لاختبار الضرب الساحق وحائط الصد فقد ظهرت فروق غير معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث.

وتظهر معنوية الفروق إلى فاعلية البرنامج المقترح من قبل الباحثة والتي اعتمدت في اعداه على الأسس العلمية ويظهر ذلك من خلال نتائج هذه المجموعة إذ أثر البرنامج في أداء اللاعبين مهارياً، ويظهر ذلك واضحاً في نتائج اختباري (الارسال من اعلي، التمرير من اعلي، الضرب الساحق) والذي حصل فيهما تطور كبير في مستوى الاداء المهاري واستخدام المهارات بصورة جيدة وفاعلية داخل التشكيلات الخطية اثناء المباريات. وتم حساب نسب التحسن في التشكيلات الخطية الهجومية ومعرفة مدي تأثير البرنامج المقترح علي الاداء الخطي للاعبين. وجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في التشكيلات الخطية الهجومية في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية (ن=٧)

المتغيرات	نسبة التحسن %
اللعبة بدون الضرب الساحق	٣٣.٨%
العداء (١ : ٥)	٢٥.٣%
الصد بلاعب	١٧%
الصد بلاعبين	٢٧.٤%
الصد بثلاث لاعبين	٢٧.١%

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق في نسبة التحسن في فاعلية الأداء الخطي للاعبين وذلك لصالح البرنامج التدريبي.

مناقشة نتائج البحث:

يتضح من عرض نتائج البحث والتي تناولت الفروق الإحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية لعينة البحث، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعدية

للإختبارات المهارية ولصالح القياس البعدي، إذ بلغت (t) المحسوبة ما بين (-١.٠٤، -٤.٥٨) للقياس البعدي، ويبرهن هذا مدى فاعلية البرنامج المطبق على العينة التجريبية.

كما يتضح من النتائج السابقة وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية في المهارات الأساسية، وترجع الباحثة هذه النتائج إلى تعرض المجموعة التجريبية للتدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى التدريب على المهارات الأساسية الهجومية في الكرة الطائرة وفق برنامج تدريبي مراعيّ الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه اعتماداً على ما أشار إليه كلا من مفتي حماد إبراهيم (٢٠٠٠) (٨) إيهاب رجب (٢٠٠١) (٢) أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة لتأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء .

ويتفق هذه البحث مع ما أشارت إليه الدراسة كلاً من دراسة مها صبري وآخرون (٢٠٠٣) (٩) ، Gabbett ، T(٢٠٠٧) (١١) أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على المهارات الأساسية والجوانب الخطئية، وأحراز التقدم المطلوب.

وترجع الباحثة ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات هادفة ومركزة ومراعاة تحديد الهدف من كل وحدة ومدى مناسبة الوحدات لهذه الفئة، وفترة الوحدات الزمنية، وعدد مرات التدريب أسبوعياً، وزمن الوحدة، وتكرار التمرين و زمن أداء التمرين وشدته حيث يشير عويس (٢٠٠١) أن تنمية المهارات الأساسية، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح، وتطوير مستواهم، ويؤكد سعد (٢٠٠٦) أن ربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة، يساهم وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكَم الأداء وبالتالي تحسن التشكيلات الخطئية.

أولاً: الاستنتاجات:

توصلت الباحثة الي الاستنتاجات الآتية:

- ١- ارتفاع نسبة فاعلية الأداء المهارى فى تنفيذ الخطط والتشكيلات الهجومية .
- ٢- ارتفاع نسبة التحسن فى الاشتراك فى التشكيلات الهجومية وذلك من خلال التغيير الذى أدخلته الباحثة على أداء اللاعبين حيث جعلتهم غير مقيدين بتشكيل ثابت أو مركز ثابت يتم تنفيذ الخطط والتشكيلات الهجومية منه.

ثانياً: التوصيات: توصي الباحثة بالآتي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبى على جميع الفرق باختلاف درجاتها سواء كانت فرق مستويات عليا أو فرق أقل فى المستوى أو فرق ناشئين والاهتمام بفرق اللاعبين داخل الجامعات المصرية.
- ٢- ضرورة تدريب اللاعبين باستمرار على مواقف اللعب التى تحدث فى المباراة وتحت ضغط من المنافس وذلك لزيادة خبرة اللاعبين فى التعامل مع هذه المواقف .
- ٣- ضرورة تفكيك الموقف الهجومى المركب والتدرج به فى التدريب من السهل إلى الصعب حتى يصل اللاعب من خلال التدريب إلى إتقان الموقف الهجومى أثناء تنفيذ التشكيلات الهجومية.

المراجع

أولاً المراجع العربية:

١. أحمد خضري محمد: كيف تكون في الكرة الطائرة(معلم، مدرب، حكم)، مطبعة مؤمن، جامعة أسيوط، ٢٠١٠م.
٢. إيهاب رجب حسن : تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، لكلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١ م .
٣. حسام الدين عبد العزيز عطية : السلوك الخططي لصانع اللعب وعلاقته بالهجوم فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، بنين، جامعة حلوان ٢٠٠١ م
٤. سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، عمان، المعترف للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦م.
٥. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، ط١١، منشأة المعارف القاهرة، ٢٠٠٣م
٦. عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار النشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠١ م
٧. محمد أحمد محمد الحفناوي : التفكير الخططي وعلاقته بفاعلية الأداء المهارى للاعبين الكرة الطائرة وفقا لبعض تخصصات اللاعبين، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، بورسعيد، جامعة قناة السويس ٢٠٠٠ م .
٨. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠٠
٩. مها صبري حسن، محمد عبد المنعم ظاهر: تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة ٢٠٠٣
١٠. هند فاروق عبد الله: التمرينات النوعية المسارية ودورها في تحسين مستوي الاداء البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠١٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

11. **GabbetT.**(2007) Physiological And Anthropometric Characteristics Of Australian Junior National, State, And Novice Volleyball Players. Journal Of Strength & Conditioning Research. Pubmed 21 (3)
12. **Harriso, J.M.**, Buck, M.M., Peilett, T.L: volleyball instruction [results of using game and equipment modification] coaching volleyball. 1995.