



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير تدريبات قبضة اليد (hand grip) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ودافعية الانجاز الداخلية لدى لاعبي الطائرة جلوس

د/ ايمان عبد العزيز على احمد سلام

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثالث عشر - يوليو ٢٠٢٤م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

تأثير تدريبات قبضة اليد (hand grip) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ودافعية الانجاز الداخلية لدى لاعبي الطائرة جلوس

(*) د/ ايمان عبد العزيز علي احمد سلام

المقدمة ومشكلة البحث

يعد التدريب الرياضي العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد وان يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة ، وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطرة على مكانته كعلم أكاديمي ، كما أصبح دوره لا يقتصر تناوله في برامج المراحل التعليمية فحسب ما نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايد في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم (١٠ : ٣١) .

وانتشرت بعض التدريبات بالأدوات في الآونة الأخيرة التي تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى ممارسيها والتي أصبحت من أشهر أدوات اللياقة البدنية في العالم وتمارس في المدارس والبيوت والجمانزيوم (١٢ : ٢٠١) .

وتعد الأدوات والأجهزة المستحدثة في مجال التدريب الرياضي التي تعمل بالمقاومة إلى زيادة القوة العضلية لليدين والأصابع والتي تعمل من خلال التدريب بالمقاومة، حيث تتكون هذا الجهاز من مقبض ووحدة المقاومة والمتمثلة في سوستة متحركة لتحديد درجة المقاومة فيستطيع المدرب أن يزيد مقاومة الجهاز طبقاً للبرنامج التدريبي وإمكانية التدرج بالحمل في التدريبات، طبقاً للبرنامج التدريبي من حيث الزمن والشدة، وبتغير مسك الجهاز يستطيع اللاعب بتنمية عضلات مختلفة في اليدين سواء .

من خلال أداء تمارين مقاومة اليد يتم زيادة قوة القبضة، مما قد يجعل من السهل إدارة الأنشطة اليومية للأفراد الذين يعتمدون على البراعة اليدوية كجزء من وظائفهم، فإن استخدام تمارين الضغط على الكرة لتدفئة عضلاتهم (١٥) .

وأظهرت نتائج الدراسات والبحوث أن الرياضيين الذين يتميزون بدرجة من سمة دافعية الإنجاز يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم ويتميزون في أعمالهم وأدائهم بمعدل مرتفع

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص كره طائره، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس .

ويتميزون بالاستقلالية وتحمل المسؤولية فيما يقومون به من أعمال ويحبون معرفة نتائج أدايمهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل ويميلون إلى التفوق في المواقف الإنجازية المختلفة (١ : ٣٢)

وتعتبر دافعية الإنجاز بأنها استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة (٨ : ٢٥١)

وتعد دافعية الإنجاز الداخلية هي الجهد الذي يبذله الإنسان من أجل النجاح في إنجاز بعض أو كثير من المهام التي يكلف بها أثناء القيام بالأعمال اليومية، كذلك المثابرة عند مواجهة مواقف الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز هذه الأعمال أو الواجبات التي يكلف بها (٣ : ١٣).

وتعتبر الكرة الطائرة رياضة تنافسية جماعية تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها مما تطلب كفاءة عملية التدريب الرياضي وتحسين القدرات البدنية للاعب والتي تخدم بدورها الناحية مهارية، ولهذا يجب الاهتمام بمستوى القدرات البدنية لديهم لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة (٢ : ١٤).

وبما أن المتطلبات الحديثة في لعبة كرة الطائرة تسعى إلى إعداد اللاعبين إعداداً فنياً عالياً، لاسيما وان تغيرات مستوى الأداء الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الهجومية مع مستوى عالي للقوة فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، وعلى الرغم من مستوى الأداء المهاري (٢ : ٣٧)

وعلى جانب آخر ظلت الإعاقة بشتى صورها وأشكالها لغزاً يحير البشرية ، فعلى الرغم من أن طبيعة كل إعاقة وخصائصها واضحة جلية إلا أن أسبابها مجهولة ومحيرة لعشرات السنين ، ومع تقدم العلوم الطبية وأجهزتها الدقيقة السريعة ، وأساليب التشريح والتحليل ، والكشف عن المراكز الحسية في المخ ، ووظائف الأعضاء والأعصاب ، والعلاج الجراحي ونقل وزرع الأعضاء ، واستعمال وسائل جديدة للعلاج مثل أشعة الليزر وغيرها ، ومعرفة أثر المواد المختلفة على الصحة العامة للجسم وأثر ذلك في صحة الأعضاء والحواس ، كما أمكن التدخل في الجينات داخل الخلية لمعرفة سبب الإعاقة وتحويل مسار النتائج الوراثية للجينات ، بالإضافة إلى رقى المستشفيات وتزويدها بأحدث المخترعات في كل فرع من فروع المرض والإعاقة ، وحسن إعداد الأطباء المهرة ومساعدتهم من العاملين في الميدان الطبي (٤ : ١٤) .

وتشير الباحثة إلى اهتمام الدولة المصرية والمتمثلة في أعلي قياداتها السيد الرئيس /عبد الفتاح السيسي والاهتمام بتلك الفئة وجاء ذلك من خلال نص الدستورى المصرى فى مادته (٩١)

علي رعاية تلك الفئة والاهتمام بهم وقيام الدولة برعايتهم والتعرف علي نواحي القصور ومحاولة علاجها والارتقاء بالمشروعات مما يجعل منها نواة خصبة للارتقاء بذوي القدرات والهمم وسعيها للارتقاء بهم والتوافق مع سياسة الدولة والتي أثارها فخامة رئيس الجمهورية في اهتمامه بذوي القدرات والهمم ، كما يتمثل دور وزارة الشباب والرياضة واللجنة البارالمبية بزيادة أهميتها يوماً بعد يوم لأنها تشمل مستقبل الرياضة لذوي القدرات والهمم لأنها أداءه فعالة في نشر الرياضة وأهميتها ، وهي من جهة أخرى قادرة على تطوير نفسها وتغيير أساليبها بحيث تتكيف مع المفاهيم الجديدة والمستحدثة وتحقيق أعلى جودة ممكنه في أقل زمن وبأقل الإمكانيات سواء المادية أو البشرية المتاحة والعمل على خلق جو من الهدوء والسعادة داخل الوطن .

ومما سبق ومن خلال ملاحظة الباحثة تجد أن طبيعة اللعب في كرة الطائرة جلوس تعتمد بشكل رئيسي على عضلات الذراعين واليدين فهي العامل الرئيسي في تحقيق الفوز خاصة في سلميات الأصابع والتي تنعكس بدورها على الأداء المهاري من الضرب الساحق وحائط الصد حيث يتفنن اللاعبون في التنوع من ضرب الكرة أو الدفاع عن ملعبه حيث يقوم الضارب بلعب الكرة بإطراف الأصابع مما يؤدي إلى خسارة نقطة مضمونة على الرغم من أن كانت الأصابع قوية ورسغ اليد كان من الممكن الحصول على النقطة للفريق المدافع بدل من مشاركتها وقد يكون خسارة النقطة في نهاية الشوط أو مباراة كاملة أو بطولة ، فالتدريب بأدوات مستحدثة يهدف إلى تقوية رسغ اليد وسلميات الأصابع وقبضة اليد حيث أنه أكثر دقة وتوجيه لعلاج تلك السلبيات ومناطق ضعف الأجزاء سألغة الذكر وهذا ما دفع الباحثة لاستخدام تلك الأداة ومجارية المستحدثات البحثية من استخدام الأدوات والأجهزة المستحدثة في تدريب الكرة الطائرة لتلك الفئة .

وبالاطلاع على القراءات النظرية والدراسات السابقة مثل دراسة " محمد عبدالمنعم عبدالرحمن " (٢٠٢٢) (٩) ، دراسة " ووجيدتش وآخرون Wojciech et al " (٢٠٢٢) (١٣) ، دراسة " سلمى محمد إبراهيم " (٢٠٢١) (٧) ، والتي استهدفت استخدام الأدوات والأجهزة الحديثة في تدريبات المقاومة ودراسة تأثير في تحسين الجانب البدني اللازمة لكرة الطائرة وأيضاً الجانب المهاري التي اهتمت بالأسوياء والمعاقين ، وقد أظهرت تلك الدراسات إلى إيجابية البرامج التدريبية في تحسين القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة .

وعلى حد علم الباحثة وجد دراسات اهتمت بالمتغيرات النفسية في الكرة الطائرة جلوس مثل دراسة " دينا سالم سليمان ، مصطفى زناتي محبوب " (٢٠٢٢) (٦) ودراسة " ولاء عبد الفتاح أحمد " (٢٠٢٠) (١١) والتي توصلت إلى تأثير تلك الفئة بالعديد من المتغيرات النفسية التي تؤثر على الأداء المهاري .

ومما سبق تذكر الباحثة أنه بتطوير تلك العضلات يعود على اللاعبين بتحسين القدرات البدنية وبالتالي تحسين القدرات مهارية لذوي القدرات والهمم طبقاً للقصور الذي يعانون منه وطرق اللعب في مساحة الملعب صغيرة يلزم على اللاعبين بثلاث لمسات فقط للكرة وبالتالي فإن اللاعبين يجب أن يكون أدائهم للمهارات صحيحة ودقيقة فيلزمهم الكثير من القدرات البدنية حتى يستطيع أداء مهاراتها ويجب أن يمتازوا بعضلات يدين قوية ، ومن هنا وجد الباحثة أهمية في إعداد هذه الدراسة بعنوان : تأثير تدريبات قبضة اليد " Hand Grip " على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ودافعية الانجاز الداخلية لدى لاعبي الطائرة جلوس .

أهمية البحث والحاجة إليه

ترى الباحثة إن تقدم المستويات الرياضية العالمية في الوقت الحاضر يرجع إلى التطور العلمي والتقني الكبير وكذلك التطبيق الفعال والعلمي لنتائج البحوث والدراسات التي تمت من أجل الاختيار الأمثل والمناسب لمتطلبات كرة الطائرة جلوس وعليه يحدد أهمية البحث في الآتي:

- الأهمية النظرية:

١. يمكن الاستفادة من نتائج البحث في توجيه أنظار كل مدربين ذوي القدرات والهمم إلى تدريبات عضلات اليد عامة التي تتناسب مع حالاتهم وقدراتهم البدنية.
٢. تطبيق مقياس دافعية الانجاز الداخلية للاعبين الكرة الطائرة جلوس كمتغير نفسي مما يجعل لها أهمية علمية من حيث دقة نتائجها وأيضاً تقدم وتطوير مستوى اللعبة.
٣. استثارة اهتمام الباحثين لإجراء دراسات مماثلة على عضلات تتناسب مع لعبة الكرة الطائرة جلوس كمحاولة للارتقاء بمستوى الرياضة المصرية والقدرة على المنافسة التابعة للجنة البارالمبية.

- الأهمية التطبيقية:

١. يقدم هذا البحث عوناً كبيراً لمدربين ذوي القدرات والهمم من خلال تصميم تدريبات مقننة تشتمل العضلات العاملة في الكرة الطائرة جلوس وتأثيرها على بعض المهارات الخاصة بلاعبين كرة الطائرة كأحد الأساليب العلمية في تطوير مستوى اللعبة.
٢. استخدام أدوات تدريب مستحدثة في الكرة الطائرة جلوس تعود على اللاعبين بتطوير القدرات البدنية والمهارية.
٣. تطوير مستوى المهارات الهجومية والدفاعية من خلال تدريبات مختلفة من شأنها الارتقاء بمستوى الناشئ مهارياً والتأثير على نتائج المباريات لصالح الفريق.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم تدريبات قبضة اليد " Hand Grip " ودراسة تأثيرها على بعض على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ودافعية الانجاز الداخلية لدى لاعبي الطائرة جلوس.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة الآتي:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي الطائرة جلوس وفي اتجاه القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي الطائرة جلوس وفي اتجاه القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي الطائرة جلوس.

المصطلحات الواردة بالبحث:

– قبضة اليد hand grip

أداة لتقوية قبضة اليد والأصابع والساعد من خلال تمرين وتمديد الأصابع قابلة للتعديل مناسبة لتسلق الصخور وجلسات علاج اليد وكذلك لتخفيف الآم التهاب المفاصل والنفق الرسغي، تتكون من قبضة مكونة من يد رياضية لتقوية الأصابع من السيليكون ذي مرونة كبيرة وآمنة، وحزام مقاومة قابل للتعديل: يتم تغيير مواضع الخطاف لضبط قيمة المقاومة، ٢ حزمة و ٣ مستويات المقاومة (أسود ثقيل: ٥.٩١ كجم، ٧.٧١ كجم، ٩.٤٥ كجم، رمادي فاتح: ٧.٠١ كجم، ٤.٠١ كجم، ١١.٩٩ رطل) ، مناسب من المبتدئين إلى المتقدم (١٤) .

– الدافعية الداخلية للإنجاز

هو الاشتراك في نشاط رياضي ما من أجل المتعة والرضا الذي يعيشه الفرد عند محاولة إنجاز أو خلق شيء ما وتمثل محاولة التمكن من بعض أساليب التدريب الصعبة لمعايشة خبرة الرضا الشخصي (٤: ١٣٤).

– الأفراد ذوي القدرات والهمم " المعاقين حركياً "

فرد لديه قصور في القيام بدوره ومهامه بالنسبة لأقرانه من نفس السن والبيئة الاجتماعية والاقتصادية والطبية - تلك الأدوار قد تكون في مجال التعليم، أو اللعب أو التكوين المهني أو العلمي أو العلاقات العائلية وغيرها (٥ : ١٦).

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

دراسة " ولاء عبد الفتاح أحمد " (٢٠٢٠) (١١) بعنوان : التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبى الكرة الطائرة جلوس ، يهدف البحث إلى التعرف على أبعاد التوافق النفسي (التوافق الشخصي - التوافق الانفعالي - التوافق الصحي - التوافق مع المنظومة الرياضية للكرة الطائرة - التوافق مع لاعبي الفريق - التوافق مع الأسرة - التوافق مع المجتمع) وعلاقة كلا منها بمستوى الإنجاز للاعبى الكرة الطائرة جلوس ، وتضمن مجتمع البحث على (١٨) نادي رياضي من الأندية المشاركة في البطولة المجمعدة بالدوري الممتاز ودوري الترقى للممتاز للكرة الطائرة جلوس رجال ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (١٠) أندية بإجمالي عدد (٨٤) لاعب من مجتمع البحث ومن ذوي المستويات العالية والمقيدين في سجلات اللاعبين باللجنة البارالمبية للموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨م ، فضلا عن (٣٠) لاعب كعينة استطلاعية ، وقد أسفرت نتائج البحث على : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أبعاد التوافق النفسي (التوافق الشخصي- التوافق الصحي - التوافق مع المنظومة الرياضية للكرة الطائرة - التوافق مع لاعبي الفريق- التوافق مع الأسرة) بمستوى الإنجاز للاعبى الكرة الطائرة جلوس ، عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين بعدي التوافق النفسي (التوافق الانفعالي - التوافق مع المجتمع) بمستوى الإنجاز للاعبى الكرة الطائرة جلوس .

الدراسة الثانية

دراسة " سلمى محمد إبراهيم " (٢٠٢١) (٧) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة المتفجرة على مهارتي الضرب الساحق والصد لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير القوة المتفجرة للاعبى الكرة الطائر جلوس، كما هدف إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير مهارتي الضرب الساحق والصد لعينة البحث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة معتمدا على القياس القبلي والبيني والبعدي، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بمحافظة الغربية مركز تدريب المعاقين بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة وعددهم (١٢) لاعب ،

وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبيني والبعدي في (القوة المتفجرة - الضرب الساحق - الصد) لصالح القياس البعدي.

الدراسة الثالثة

دراسة " دينا سالم سليمان ، مصطفى زناتي محبوب " (٢٠٢٢) (٦) بعنوان : التوافق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبات الكرة الطائرة جلوس ، يهدف البحث إلى الكشف عن علاقة التوافق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبات الكرة الطائرة جلوس من خلال معرفة كل من مستوى التوافق النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة جلوس ، ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة جلوس ، والعلاقة بين التوافق النفسي ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة جلوس، واستخدام الباحثين المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث (٣٠) لاعبة (كرة الطائرة جلوس) ، وكانت أدوات جمع البيانات مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثين ، ومقياس دافعية الإنجاز من إعداد / محمد حسن علاوي (١٩٩٨) ، ومن خلال قياس كل من التوافق النفسي ودافعية الإنجاز لدى اللاعبات الطائرة جلوس ، ثم قياس درجات مستويات التوافق ودرجات مستويات الدافعية تم إيجاد معامل الارتباط بين المتغيرين .

الدراسة الرابعة

دراسة " محمد عبدالمنعم عبدالرحمن " (٢٠٢٢) (٩) بعنوان : تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة ، يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات المقاومات المتغيرة على تحسين مستوى القدرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة لدى ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي. الإجراءات: تكونت عينة البحث من (١٥) خمسة عشر ناشئ من ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي تحت (١٧) سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكرة الطائرة ، وتؤكد نتائج البحث أن تدريبات المقاومات المتغيرة قد أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي (عينة البحث) بنسب تتراوح بين (٨٪، ٤٠٪) ، كما أثرت مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مجموعة مهارات الكرة الطائرة (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث كما ساهمت في تحسين مستوى أداء تلك المهارات بنسب تراوحت بين (٢٤٪ : ٥٦٪) .

الدراسة الخامسة

دراسة " ووجيدتش وآخرون Wojciech et al " (٢٠٢٢) (١٣) بعنوان: قوة قبضة اليد مقابل الكفاءة الحركية في جلوس لاعبي الكرة الطائرة، هدفت الدراسة تحديد العلاقة بين قوة قبضة اليد ووقت الحركة (الكفاءة الحركية في وضعية الجلوس باستخدام الأطراف العلوية والسفلية) في لاعبي الكرة الطائرة جالسين، وقد تم استخدام مقاييس دينامومترية " Hand Squeeze " لقياس قوة قبضة اليد ، وكانت أهم النتائج أن قوة اليد مرتبطة بالكفاءة الحركية للاعبين الكرة الطائرة الجالسين. قوة قبضة اليد العالية تجعل البدء أسهل من خلال دفع الأطراف العلوية بعيداً عن الأرض وتبين ذلك أن هناك علاقة بين قوة قبضة اليد لليسار واليد اليمنى ووقت الحركة للأمام، لم يكن لقوة قبضة اليد علاقة مهمة مع أوقات الحركة الأمامية في مسافات أخرى أو أوقات الحركة الخلفية.

إجراءات البحث

– منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة يتابع القياس (القبلي - البعدي) لكلاهما.

– مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة الطائرة جلوس بنادي المعاقين الرياضي بالإسماعيلية بالموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤، وأيضاً أعضاء المراكز الرياضي لذوي القدرات والهمم بمحافظة الإسماعيلية والتابع لوزارة الشباب والرياضة للعام المالي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤، بإجمالي ٣٨ لاعب.

– عينة البحث

اختارت الباحثة عينة البحث الأصلية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتمثلت (١٤) لاعب كرة طائرة جلوس من أعضاء المركز الرياضي لذوي القدرات والهمم، وتم توزيعهم على مجموعتي البحث بالتساوي حيث تمثلت المجموعة الضابطة والتجريبية (٧) لاعبين لكل مجموعة، كما قامت الباحثة باختيار للدراسة الاستطلاعية (٦) لاعبين كرة طائرة جلوس من أعضاء المراكز الرياضي لذوي القدرات والهمم بمحافظة الإسماعيلية .

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء السن والطول والوزن والعمر التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة قيد البحث، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث

المجموعة التجريبية (ن = ٧)				المجموعة الضابطة (ن = ٧)				العينة ككل (ن = ١٤)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠.١٠	٤.٣٨	٢٩.٠٠	٢٩.١٤	٠.٢٢ -	٥.٧٤	٢٩.٠٠	٢٨.٥٧	٠.٠٩ -	٤.٩١	٢٩.٠٠	٢٨.٨٦	سنة	السن
٠.٥٨	١٠.٣٠	١٦٤.٠٠	١٦٦.٠٠	٠.٦٧	١٠.٨٣	١٦٤.٠٠	١٦٦.٤٣	٠.٦٥	١٠.١٥	١٦٤.٠٠	١٦٦.٢١	متر	الطول
١.١٩ -	٦.٨٢	٧٩.٠٠	٧٦.٢٩	٠.٧٨ -	٧.٦٨	٧٩.٠٠	٧٧.٠٠	١.٠١ -	٦.٩٩	٧٩.٠٠	٧٦.٦٤	كجم	الوزن
١.١٣	٠.٧٦	٣.٠٠	٣.٢٩	٠.٦٢	٠.٦٩	٣.٠٠	٣.١٤	٠.٩٢	٠.٧٠	٣.٠٠	٣.٢١	سنة	العمر التدريبي
٠.٥٣	١.٦٠	٤٢.٠٠	٤٢.٢٩	٠.٢٢	١.٩٥	٤٢.٠٠	٤٢.١٤	٠.٣٧	١.٧٢	٤٢.٠٠	٤٢.٢١	كجم	الاختبارات البدنية
٠.٣٦	٠.٠٧	٢.١٠	٢.١١	٠.٤٧	٠.٠٧	٢.٠٩	٢.١٠	٠.٢٢	٠.٠٧	٢.١٠	٢.١١	دقيقة	التحمل العضلي
٠.٤٨ -	٠.٩٠	٥.٠٠	٤.٨٦	٠.٠٠	٠.٨٢	٥.٠٠	٥.٠٠	٠.٢٦ -	٠.٨٣	٥.٠٠	٤.٩٣	درجة	الاختبارات المهنية
١.٠١ -	١.٢٧	٧.٠٠	٦.٥٧	٠.٤٨ -	٠.٩٠	٧.٠٠	٦.٨٦	٠.٨٠ -	١.٠٧	٧.٠٠	٦.٧١	درجة	حائط الصد
٠.٥٤ -	٣.١٥	١٨.٠٠	١٧.٤٣	٠.٥٦	٣.٠٥	١٧.٠٠	١٧.٥٧	٠.٥٠ -	٢.٩٨	١٨.٠٠	١٧.٥٠	درجة	مقياس الدفاعية
٠.٧٣	٣.٥٣	١٦.٠٠	١٦.٨٦	٢.٠٨ -	٢.٦٧	١٩.٠٠	١٧.١٤	٠.٥٠	٣.٠١	١٦.٥٠	١٧.٠٠	درجة	الإحساس بالكفاءة
٠.١٧ -	٢.٥٤	١٤.٠٠	١٣.٨٦	٠.٤٣ -	١.٩٨	١٤.٠٠	١٣.٧١	٠.٢٩ -	٢.١٩	١٤.٠٠	١٣.٧٩	درجة	الداخلية
٠.١٩ -	٢.٢٧	١٢.٠٠	١١.٨٦	١.٨٠ -	٢.١٤	١٣.٠٠	١١.٧١	٠.٣٠ -	٢.١٢	١٢.٠٠	١١.٧٩	درجة	للإنجاز
١.٢٨	٩.٣٦	٥٦.٠٠	٦٠.٠٠	١.٥٢ -	٧.٦٣	٦٤.٠٠	٦٠.١٤	٠.٠٣	٨.٢٠	٦٠.٠٠	٦٠.٠٧	درجة	الرياضي

يتضح من جدول (١)

- تراوحت قيم معاملات الالتواء لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ما بين (± 3) مما يدل على أن درجات أفراد العينة في جميع المتغيرات قيد البحث تتوزع إعتدالياً

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٤)

قيمة (Z)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.١٣	٥٣.٥٠	٧.٦٤	٥١.٥٠	٧.٣٦	سنة	السن	
٠.١٢٨	٥١.٥	٧.٣٦	٥٣.٥	٧.٦٤	متر	الطول	
٠.١٣	٥١.٥٠	٧.٣٦	٥٣.٥٠	٧.٦٤	كجم	الوزن	
٠.٤٢	٥٥.٥٠	٧.٩٣	٤٩.٥٠	٧.٠٧	سنة	العمر التدريبي	
٠.٢٠	٥٤.٠٠	٧.٧١	٥١.٠٠	٧.٢٩	كجم	قوة القبضة	الاختبارات البدنية
٠.٣٢	٥٥.٠٠	٧.٨٦	٥٠.٠٠	٧.١٤	دقيقة	التحمل العضلي	
٠.٣٤	٥٠.٠٠	٧.١٤	٥٥.٠٠	٧.٨٦	درجة	الضرب الساحق	الاختبارات
٠.٤٠	٤٩.٥٠	٧.٠٧	٥٥.٥٠	٧.٩٣	درجة	حائط الصد	المهارية
٠.٠٧	٥٣.٠٠	٧.٥٧	٥٢.٠٠	٧.٤٣	درجة	الرغبة والاستمتاع	مقياس
٠.١٩	٥١.٠٠	٧.٢٩	٥٤.٠٠	٧.٧١	درجة	الإحساس بالكفاءة	الدافعية
٠.١٣	٥١.٥٠	٧.٣٦	٥٣.٥٠	٧.٦٤	درجة	أهمية الجهد	الداخلية
٠.٠٠	٥٢.٥٠	٧.٥٠	٥٢.٥٠	٧.٥٠	درجة	التوتر والضغط العصبي	للإنجاز في
٠.١٣	٥٣.٥٠	٧.٦٤	٥١.٥٠	٧.٣٦	درجة	الدرجة الكلية	الرياضة

* دال عند مستوي (٠.٠٥) * * دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢):

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات البحث:

أولاً: الأدوات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بالاطلاع على كل ما هو حديث طرق ووسائل تدريب كرة طائرة جلوس وأهم العناصر البدنية والخاصة واللازم توافرها لتحسين الأداء الفني، وذلك للتعرف على أهم الأجهزة والأدوات المرتبطة بالدراسة الحالية.

- جهاز الرستامتر Restameter لقياس الطول والوزن.
- ساعات إيقاف Stop watch.
- شريط قياس.
- كرات طائرة قانونية.
- علامات أرضية.
- Hand Grip.
- أقماع بلاستيكية ملونة.

ثانياً: الاستمارات: (مرفق ١)

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية لعينة البحث.
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل الاختبارات المهارية.

ثالثاً: الاختبارات:

١. القياسات البدنية (مرفق ٢)
 - اختبار قوة القبضة لقياس القوة العضلية.
 - اختبار الزحف باليدين حول الملعب لقياس التحمل العضلي.
٢. القياسات المهارية (مرفق ٣)
 - اختبار الضرب الساحق.
 - اختبار حائط الصد.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي:

أ. الصدق:

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز، حيث قامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على العينة الاستطلاعية عددها (٦) لاعبا من مجتمع البحث، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما من المميزين ذو المستوى العالي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث والأخرى أقل مستوى، ثم قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٦)

قيمة (Z)	المميزين			الأقل تميزاً			الاختبار
	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	
* ١.٩٩	١٥.٠٠	٥.٠٠	٤٤.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	٤١.٠٠	قوة القبضة
* ١.٩٦	١٥.٠٠	٥.٠٠	٢.١٧	٦.٠٠	٢.٠٠	٢.٠٤	الزحف بالذراعين
* ٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	٤.٣٣	الضرب الساحق
* ١.٩٩	١٥.٠٠	٥.٠٠	٧.٦٧	٦.٠٠	٢.٠٠	٥.٠٠	حائط الصد

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في المتغيرات قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين.

ب. الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (٦) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث (ن = ٦)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
** ٠.٩٦	١.٤٧	٤٣.١٧	١.٤١	٤٣.٠٠	قوة القبضة
** ٠.٩٧	٠.٠٥	٢.١٣	٠.٠٦	٢.١٢	الزحف بالذراعين
** ٠.٩١	٠.٩٨	٥.١٧	٠.٨٩	٥.٠٠	الضرب الساحق
** ٠.٩٦	٠.٨٩	٧.٠٠	١.١٧	٦.٨٣	حائط الصد

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية ما بين (٠.٩٧ : ٠.٩١) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

رابعاً: مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة مرفق (٤)

قام بتصميم المقياس كلاً من " إدور ماكولي، تيري دانكان Dancan & Mcauley " (١٩٨٦) وذلك بهدف قياس الدوافع الداخلية للمشاركة في النشاطات الرياضية التنافسية ، وقد قام " حسن حسن عبده " (١٩٩٦) (٤) بنقله إلى العربية .

والمقياس يتكون من (١٨) ثمانية عشر عبارة إيجابية فيما عدا العبارات السلبية التالية (١٢-١٥-١٧-١٨) ويوضع أمام كل عبارة ميزان تقدير صمم بطريقة ليكرت، على ان يتم عكس الميزان التقديري للعبارة السلبية، يحتوي علي سبع اختيارات لكي يختار اللاعب الرياضي أحدها وهي " موافق بشدة - موافق - موافق بدرجة أعلى من المتوسط - موافق بدرجة متوسطة - موافق بدرجة أقل من المتوسط - غير موافق - غير موافق بشده " وتدرج الإجابة من:

- موافق بشدة. ويقدر لها (٧) سبعة درجات.
- موافق. ويقدر لها (٦) ستة درجات.
- موافق بدرجة أعلى من المتوسط. ويقدر لها (٥) خمسة درجات.
- موافق بدرجة متوسطة. ويقدر لها (٤) أربعة درجات.
- موافق بدرجة أقل من المتوسط. ويقدر لها (٣) ثلاثة درجات.
- غير موافق. ويقدر لها (٢) درجتان.
- غير موافق بشدة. ويقدر لها (١) درجة واحدة.

وتتراوح درجة المقياس ما بين (١٨ - ١٢٦) درجة. ويشتمل هذا المقياس على (٤) أربع

أبعاد رئيسية هي:

- الرغبة والاستمتاع: يعني هذا البعد اندماج الفرد في النشاط من أجل الرغبة والمتعة والإثارة والرضا الخالص المشتق من القيام بهذا النشاط، ويتضمن هذا البعد (٥) خمسة عبارات هي أرقام (١-٧-٨-١٣-١٧) وجميعها في اتجاه البعد.
- الإحساس بالكفاءة: ويعني هذا البعد اشتراك الفرد في النشاط من خلال المحاولة الجادة للتفوق والتميز في الأداء والإحساس بالكفاءة، ويتضمن هذا البعد (٥) خمسة عبارات هي (٢-٩-١٤-١٦-١٨) وجميعها في اتجاه البعد.

- أهمية الجهد: يعني هذا البعد الرغبة في التعلم من خلال المحاولة الجادة لبذل أقصى جهد والارتقاء بالأداء، ويتضمن هذا البعد (٤) أربعة عبارات هي (٣-٤-٦-١٢) وجميعها في اتجاه البعد .
- التوتر والضغط العصبي: طبقاً لهذا البعد يشعر الفرد بالقلق والتوتر والضغط العصبي تجاه المنافسة والمواقف الضاغطة بالإضافة إلي عدم الراحة أثناء الأداء، ويتضمن هذا البعد (٤) أربعة عبارات هي (٥-١٠-١١-١٥) وجميعها في اتجاه البعد.

حيث قام "حسن عبده" (١٩٩٦) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام عدة طرق هي "صدق الاتساق الداخلي - الصدق الذاتي" وقد حقق المقياس درجة مقبولة من الصدق ، و حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة "إعادة التطبيق" وذلك علي عينة قوامها (٢٠) عشرون لاعباً ، وبفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني ، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين ولقد تراوحت معاملات الارتباط لأبعاد المقياس بين درجات التطبيقين الأول والثاني ما بين (٠.٦٨-٠.٨٤) كما بلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (٠.٨٥) وهي معاملات ارتباط داله إحصائياً مما يدل علي ثبات المقياس.

المعاملات العلمية للمقياس من قبل الباحثة:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي:

أ.الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٦) أفراد من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ويوضح ذلك الجداول (٥) (٦) (٧) على التوالي .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن = ٦)

العبارات					الأبعاد
١٧	١٣	٨	٧	١	رقم العبارة
*٠.٨٥	*٠.٨٨	*٠.٩١	**٠.٩٥	**٠.٩٦	معامل الارتباط
١٨	١٦	١٤	٩	٢	رقم العبارة
*٠.٩١	*٠.٩١	*٠.٨٩	*٠.٩١	**٠.٩٢	معامل الارتباط
	١٢	٦	٤	٣	رقم العبارة
	*٠.٨٣	*٠.٩٣	**٠.٩٥	**٠.٩٤	معامل الارتباط
	١٥	١١	١٠	٥	رقم العبارة
	*٠.٨٩	**٠.٩٥	*٠.٩١	*٠.٨٧	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١١ (٠.٠١) = ٠.٩١٧

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٦)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٩٠	١٣	**٠.٨٦	٧	**٠.٨٩	١
**٠.٨٩	١٤	**٠.٨٣	٨	**٠.٨٤	٢
**٠.٩٠	١٥	**٠.٩٧	٩	**٠.٨٦	٣
**٠.٩١	١٦	**٠.٨٩	١٠	**٠.٨٨	٤
**٠.٨٦	١٧	**٠.٨٦	١١	**٠.٨٧	٥
**٠.٨٧	١٨	**٠.٨٨	١٢	**٠.٩٠	٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١١ (٠.٠١) = ٠.٩١٧

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٦) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٦)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الرغبة والاستمتاع	** ٠.٩٥
٢	الإحساس بالكفاءة	** ٠.٩٨
٣	أهمية الجهد	** ٠.٩٨
٤	التوتر والضغط العصبي	** ٠.٩٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١١ (٠.٠١) = ٠.٩١٧

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٧) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب. الثبات:

١. التطبيق وإعادة التطبيق:

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٦) افراد، ثم قامت بإعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته ثلاثة ايام بين التطبيقين ، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، والجدول التالي بوضح ذلك .

جدول (٨)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للمقياس (ن = ٦)

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٨٤	٦.١١	٢٢.٨٣	٧.١٥	٢٠.٦٧	الرغبة والاستمتاع
**٠.٨٦	٤.٥٠	٢٤.٣٣	٩.٥٦	٢٠.٦٧	الإحساس بالكفاءة
**٠.٨٢	٣.٢٧	٢١.٥٠	٦.٠٢	١٨.٦٧	أهمية الجهد
**٠.٨٣	٤.٦٢	١٩.٨٣	٧.٢٠	١٦.٦٧	التوتر والضغط العصبي
**٠.٩٥	١٦.٥٩	٨٨.٥٠	٢٩.١٥	٧٦.٦٧	الدرجة الكلية

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨):

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس ما بين (٠.٨٢ : ٠.٨٦)، كما بلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥)، وهي معاملات دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

٢. معامل الفا لكرونباخ:

- لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٦) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ٦)

معامل الفا	الأبعاد
**٠.٨٣	عدوان موجه نحو الأشياء أو الممتلكات
**٠.٨٢	العدوان الجسدي
**٠.٨٣	عدوان موجه نحو الذات
**٠.٨٤	العدوان اللفظي
**٠.٨٩	الدرجة الكلية

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٢ : ٠.٨٤) ، كما بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٨٩) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

تدريبات Hand Grip

تم عمل برنامج تكميلي من مجموعة تدريبات Hand Grip والذي يتم تطبيقها على المجموعة التجريبية عقب الانتهاء من الوحدة التدريبية للاعبين كرة الطائرة جلوس والذي يتم إعدادها طبقاً للبرنامج الزمني والتدريبي من خلال المشروع القومي لذوي القدرات والهمم والمنفذ لمدة تسعة أشهر وسيتم تنفيذ لمدة (٨) أسابيع بدأت من يوم الأربعاء الموافق ٥ / ٧ / ٢٠٢٣م وتنتهي يوم الاثنين الموافق ٢٥ / ٩ / ٢٠٢٣م، بواقع وحدتين تدريبيين أسبوعياً في أيام (الاثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع (مرفق ٤) .

أسس وضع وتصميم تدريبات Hand Grip:

- أن يساير محتوى التدريبات قدرات اللاعبين البدنية والنفسية.
- أن تتدرج التدريبات من السهل إلى الصعب، ومن المدى الكامل للحركة إلى المجال الدقيق والرشيقي.
- أن يتم البدء بأداء التدريبات بكف اليد من المقاومة الأولى وحتى الأصعب ولا يتم التقدم بمستوى التدريبات إلا بعد النجاح في الأداء الكامل وبشكل صحيح.
- أن مقاومة Hand Grip تعد المتحكم الأساسي في الأداء وعند تحقق المقاومة بتكرار وبكثافة فإن السرعة خلال الأداء يمكن زيادتها، والمؤشر الجيد على الأداء ليس في المقدرة على إكمال الأداء بدون توقف.
- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية قليلة جداً لتقنين محتوى التدريبات وتحقيق الهدف منها.
- مراعاة المبادئ الخاصة باستخدام تدريبات Hand Grip: القبض والبسط / البسط والثبات.
- مرونة التنفيذ مع قابلية التعديل بما يتناسب والوضع الحالي لعينة البحث.
- توافر عنصر المنافسة والجدية في التنفيذ للتدريبات المقترحة.
- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية مع وجود توازن إيقاعي بين العمل والراحة مع توزيع الجهد على المجموعات العضلية المختلفة.
- تؤدي تدريبات Hand Grip بصورة كثيفة وسريعة ومتكررة بزمن قصير مع أخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه المجموعات، وبالنسبة لتقنين مكونات الحمل يكون كالتالي:

- ✓ يتراوح زمن الأداء (١٠ : ٣٠) ث، بزمن راحة بين التكرارات (١٠ : ٣٠) ث.
- ✓ عدد المجموعات (٥ : ٧) مجموعات والراحة بين المجموعات (٤٠ - ٧٠) ث .
- ✓ يتراوح زمن تدريبات Hand Grip داخل الوحدة التدريبية (١٥ : ٢٠) ق.

الخطوات التنفيذية للبحث:

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية كانت العينة من لاعبين فريق القناة الرياضية وذلك في الفترة من ٢٦ / ٩ / ٢٠٢٣ م حتى ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٣ م بهدف التأكد من صدق وثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمن للوحدات التدريبية.

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعتي البحث {التجريبية، الضابطة} وذلك في يومي ١، ٢ / ١٠ / ٢٠٢٣ م بهدف تحقيق التكافؤ بين المجموعتين.

تنفيذ البرنامج:

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي خلال فترة تدريب الأعداد الخاص في (٨) أسابيع ، وتم التطبيق من يوم ٦ / ١٠ / ٢٠٢٣ م وتنتهي في يوم ١ / ١٢ / ٢٠٢٣ م ، بواقع وحدتين أسبوعياً.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم ٢ / ١٢ / ٢٠٢٣ م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي. الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية حيث إنها الأساليب المناسبة لطبيعة البحث:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن المئوية.
- الانحراف المعياري.
- اختبار مان ويتني اللابارومتري.
- الوسيط.
- الاختبار ويلكوسون اللابارومتري.

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥)، كما استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي الطائرة جلوس وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٧)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			المتغيرات	
	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي		
* ٢.٣٨	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٤٩.٤٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٢.١٤	قوة القبضة	الاختبارات البدنية
* ٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٢.٢٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.١٠	التحمل العضلي	
* ٢.٤٦	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٦.٧١	٠.٠٠	٠.٠٠	٥.٠٠	الضرب الساحق	الاختبارات المهارية
* ٢.٤١	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٠.٥٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٨٦	حائط الصد	
١.٨٤	١٠.٠٠	٢.٥٠	١٨.٨٦	٠.٠٠	٠.٠٠	١٧.٥٧	الرغبة والاستمتاع	مقياس الدافعية
* ٢.٠٣	١٥.٠٠	٣.٠٠	١٩.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١٧.١٤	الإحساس بالكفاءة	الداخلية
١.٦٠	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٥٧	٠.٠٠	٠.٠٠	١٣.٧١	أهمية الجهد	
* ٢.٣٨	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٥.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	١١.٧١	التوتر والضغط العصبي	للإنجاز في الرياضة
* ٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٦٨.٥٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٦٠.١٤	الدرجة الكلية	

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعدي (الإحساس بالكفاءة، والتوتر والضغط العصبي) والدرجة الكلية للمقياس، بينما توجد

فروق غير دالة إحصائياً في بعدي (الرغبة والاستمتاع، أهمية الجهد) بمقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة قيد البحث.

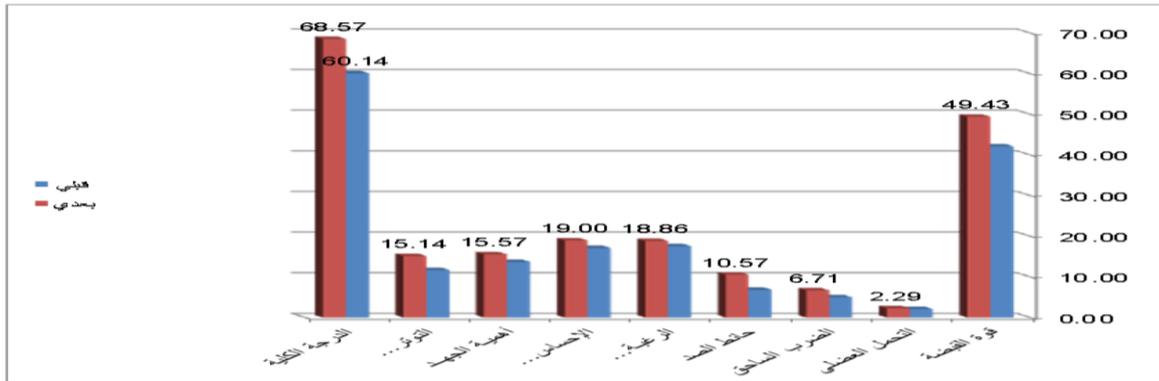
جدول (١١)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٧)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
الاختبارات البدنية	٤٢.١٤	٤٩.٤٣	١٧.٢٩ %
	٢.١٠	٢.٢٩	٨.٨٤ %
الاختبارات المهارية	٥.٠٠	٦.٧١	٣٤.٢٩ %
	٦.٨٦	١٠.٥٧	٥٤.١٧ %
مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة	١٧.٥٧	١٨.٨٦	٧.٣٢ %
	١٧.١٤	١٩.٠٠	١٠.٨٣ %
	١٣.٧١	١٥.٥٧	١٣.٥٤ %
	١١.٧١	١٥.١٤	٢٩.٢٧ %
الدرجة الكلية	٦٠.١٤	٦٨.٥٧	١٤.٠١ %

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة ما بين (٧.٣٢ % : ٥٤.١٧ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة لدى لاعبي الطائرة جلوس المجموعة الضابطة .



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى انتظام لاعبي المشروع القومي لذوي القدرات والهمم في البرنامج التدريبي الذي يهدف إلى تحسين الأداء البدني والمهاري وتحقيق الفوز في البطولات المشارك فيها للاعبين سواء كانت تابعة لوزارة الشباب والرياضة أو في منافسات على المستوى القومي.

كما تشير الباحثة إلى أن هذا البرنامج التدريبي تم إعداده على أسس علمية تتناسب مع الحالة البدنية والحركية لتلك الفئة والتي تعاني من قصور في الحركة نتيجة إصابة أو حادث أو غيرها من الأسباب التي تجعل الفرد لا يتمكن من الحركة بشكل طبيعي وأن جميع الأنشطة الرياضية التي يشاركون تم تصنيف أفرادها بنفس القدرات والإمكانات الحركية وبالتالي يزداد فاعلية الفريق في تحقيق الفوز على الفرق المنافسة من خلال أداء مجموعة من التمرينات الرياضية وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفريق إلى المستويات الرياضية العالية يتصف بالتنوع بالرغم من طبيعة رياضة الكرة الطائرة جلوس .

ويضيف الباحث أن ممارسة الرياضة عامة والتدريب المنظم يعود على ذوي القدرات والهمم بتحسين العديد من المتغيرات النفسية الداخلية وذلك لإدراكهم بالدور الإيجابي الذي يحققه التدريب من دمجه في المجتمع حتى إشباع رغباتهم وميولهم بشعورهم بالسعادة في المشاركة في التدريب وكذا التنافس من أجل تحقيق الفوز.

وترجع الباحث ان البرنامج التقليدي المستخدم مع تلك الفئة من المعاقين قام بتحسين الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة لديهم وخاصة في الإحساس بالكفاءة والتوتر والضغط العصبي ، الا انه هناك بعض القصور التي ادت الي وجود فروق ير دالة احصائياً في كلاً من الربة والاستمتاع واهمية الجهد لتلك الفئة من لاعبي كرة الطائرة جلوس نظرا لعدم توافر بعض التمرينات الرياضية التي تعمل علي تحفيزهم بالشكل الامثل لتنمية الرغبة والاستمتاع لديهم واهمية الجهد المبذول من اجل اشباع ميولهم واحتياجاتهم والارتقاء بهم الي المستوي المأمول بما يحقق تطلعاتهم ورغباتهم .

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٧)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
* ٢.٤٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٥٦.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٢.٢٩	قوة القبضة	الاختبارات البدنية
* ٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٢.٩٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.١١	التحمل العضلي	
* ٢.٤٦	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٨.٥٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٨٦	الضرب الساحق	الاختبارات المهارية
* ٢.٣٩	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٢.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٧	حائط الصد	
* ٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٢٩	٠.٠٠	٠.٠٠	١٧.٤٣	الرغبة والاستمتاع	مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة
* ٢.٢٠	٢١.٠٠	٣.٥٠	٢٦.٧١	٠.٠٠	٠.٠٠	١٦.٨٦	الإحساس بالكفاءة	
* ٢.٣٨	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٢١.٤٣	٠.٠٠	٠.٠٠	١٣.٨٦	أهمية الجهد	
* ٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٩.٧١	٠.٠٠	٠.٠٠	١١.٨٦	التوتر والضغط العصبي	
* ٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٩٦.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٠٠	الدرجة الكلية	

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد (الرغبة والاستمتاع، الإحساس بالكفاءة، أهمية الجهد، والتوتر والضغط العصبي) والدرجة الكلية للمقياس بمقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات

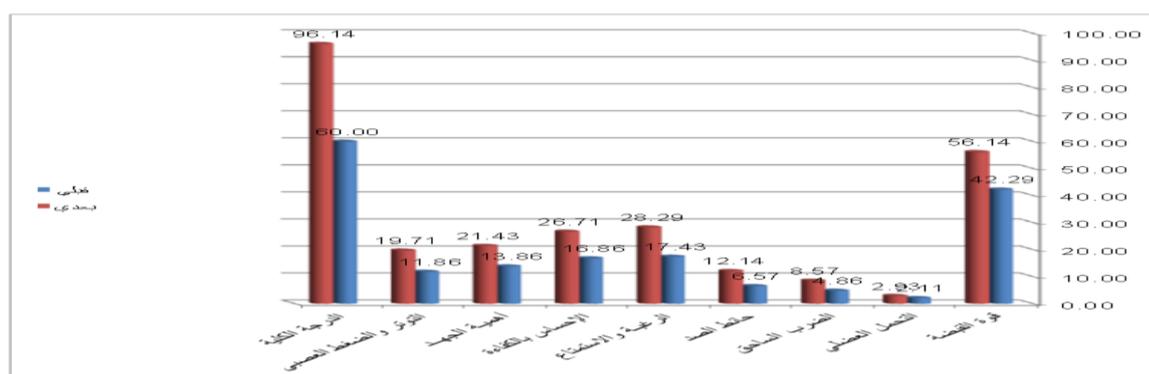
البدنية والمهارية والدافعية الداخلية للإنجاز قيد البحث (ن = ٧)

نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	المتغيرات	
٣٢.٧٥%	٥٦.١٤	٤٢.٢٩	قوة القبضة	الاختبارات البدنية
٣٨.٨٦%	٢.٩٣	٢.١١	التحمل العضلي	

الضرب الساحق	٤.٨٦	٨.٥٧	٧٦.٣٤%
حائط الصد	٦.٥٧	١٢.١٤	٨٤.٨٢%
الرغبة والاستمتاع	١٧.٤٣	٢٨.٢٩	٦٢.٣١%
الإحساس بالكفاءة	١٦.٨٦	٢٦.٧١	٥٨.٤٢%
أهمية الجهد	١٣.٨٦	٢١.٤٣	٥٤.٦٢%
التوتر والضغط العصبي	١١.٨٦	١٩.٧١	٦٦.١٩%
الدرجة الكلية	٦٠.٠٠	٩٦.١٤	٦٠.٢٣%

يتضح من جدول (١٣) ما يلي:

تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة قيد البحث ما بين (٣٢.٧٥% : ٨٤.٨٢%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Hand Grip على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة لدى لاعبي الطائرة جلوس للمجموعة التجريبية .



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى تمارين مقاومة اليد التي أضيفت إلى البرنامج التدريبي التقليدي والمتبع في تدريب لاعبي الكرة الطائرة جلوس ، وأن تدريبات مقاومة اليد تمت من خلال استخدام أحد الأدوات المستحدثة في مجال التدريب الرياضي وهي Hand Grip ، وتهدف تلك الأداة إلى زيادة القوة العضلية لليدين والأصابع والتي تعمل من خلال التدريب بالمقاومة والتي يتم فيه تحريك اليد ضد مقاومة أو ممانعة معينة ، حيث أن المقاومة أو الممانعة هي أي قوة تجعل من تحريك الجسم أكثر صعوبة بحيث تنقبض العضلات ضد هذه المقاومة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة وطاقعة العضلات وزيادة كتلتها ومدى تحملها ، وأيضاً من خلال زيادة مقاومة الجهاز طبقاً للبرنامج التدريبي وإمكانية التدرج بالحمل في التدريبات ، طبقاً للبرنامج التدريبي من حيث الزمن والشدة .

وتذكر الباحثة أنه تدريبات Hand Grip تحقق العديد من المتطلبات البدنية اللازمة للاعب الكرة الطائرة جلوس إلى زيادة قوة العظام في منطقة الكف والأصابع، وزيادة قوة عضلات اليدين وتحسين حركتها وتسهيل دورانها، ويُمكن ممارسته من قِبل مرضى التهابات المفاصل ، زيادة معدل حركة الأصابع وزيادة مرونتها ، وهذا يعود بالإيجابية في على إعداداً فنياً عالياً سواء هجومياً أو دفاعياً .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " محمد عبدالمنعم عبدالرحمن " (٢٠٢٢) (٩) ، دراسة " ووجيدتش وآخرون Wojciech et al " (٢٠٢٢) (١٣) ، دراسة " سلمى محمد إبراهيم " (٢٠٢١) (٧) ، والتي استهدفت استخدام الأدوات والأجهزة الحديثة في تدريبات المقاومة ودراسة تأثير في تحسين الجانب البدني اللازمة لكرة الطائرة وأيضاً الجانب المهاري التي اهتمت بالأسوياء والمعاقين ، وقد أظهرت تلك الدراسات إلى إيجابية البرامج التدريبية في تحسين القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة .

كما تضيف الباحثة أن تطوير الحالة البدنية وانعكاسها في تحسين الأداء المهاري فهذا يظهر في الجانب النفسي من اللاعبين حيث يزداد قدرأ كبيراً من المثابرة في أدائهم ويتميزون في أعمالهم وأدائهم بمعدل مرتفع ويتميزون بالاستقلالية وتحمل المسؤولية والتفوق في المواقف الإنجازية المختلفة، حيث يزداد استعداد لاعب كرة طائرة جلوس للتنافس في مختلف مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في التفوق في مواقف الإنجاز والتي تدعوه إلى بذل المزيد.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " دينا سالم سليمان ، مصطفى زناتي محبوب " (٢٠٢٢) (٦) ودراسة " ولاء عبد الفتاح أحمد " (٢٠٢٠) (١١) والتي توصلت إلى تأثير تلك الفئة بالعديد من المتغيرات النفسية التي تؤثر على الأداء المهاري .
الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي الطائرة جلوس.

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بطريقة مان ويتني اللابارومترية (ن = ١٤)

قيمة (Z)	التجريبية			الضابطة			المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
**٣.٠٧	٧٦.٥٠	١٠.٩٣	٥٦.١٤	٢٨.٥٠	٤.٠٧	٤٩.٤٣	قوة القبضة	الاختبارات
**٣.١٤	٧٧.٠٠	١١.٠٠	٢.٩٣	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٢.٢٩	التحمل العضلي	البدنية
**٣.٢٦	٧٧.٠٠	١١.٠٠	٨.٥٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٦.٧١	الضرب الساحق	الاختبارات
**٣.٠٣	٦٨.٠٠	٩.٧١	١٢.١٤	٣٧.٠٠	٥.٢٩	١٠.٥٧	حائط الصد	المهارية
**٣.١٥	٧٧.٠٠	١١.٠٠	٢٨.٢٩	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٨.٨٦	الرغبة والاستمتاع	مقياس
**٢.٨٨	٧٥.٠٠	١٠.٧١	٢٦.٧١	٣٠.٠٠	٤.٢٩	١٩.٠٠	الإحساس بالكفاءة	الدافعية
**٣.١٤	٧٧.٠٠	١١.٠٠	٢١.٤٣	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٥.٥٧	أهمية الجهد	الداخلية
**٣.٠٤	٧٦.٠٠	١٠.٨٦	١٩.٧١	٢٩.٠٠	٤.١٤	١٥.١٤	التوتر والضغط العصبي	للإنجاز في
**٣.١٤	٧٧.٠٠	١١.٠٠	٩٦.١٤	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٦٨.٥٧	الدرجة الكلية	الرياضة

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على إيجابية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Hand Grip على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة لدى لاعبي الطائرة جلوس للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة نتيجة تحسن المجموعة التجريبية أكثر من الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الكرة الطائرة جلوس إلى تمارين مقاومة اليد التي أضيفت إلى البرنامج التدريبي التقليدي والمتبع في تدريب لاعبي الكرة الطائرة جلوس ، وأن تدريبات مقاومة اليد تمت من خلال استخدام أحد الأدوات المستحدثة في مجال التدريب الرياضي وهي Hand Grip ، وتهدف تلك الأداة إلى زيادة القوة العضلية لليدين والأصابع والتي تعمل من خلال التدريب بالمقاومة والتي يتم فيه تحريك اليد ضد مقاومة أو ممانعة معينة ، حيث أنّ المقاومة أو الممانعة هي أي قوة تجعل من تحريك الجسم أكثر صعوبة بحيث تنقبض العضلات ضد هذه المقاومة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة وطاقه العضلات وزيادة كتلتها ومدى تحملها ، وأيضاً من خلال زيادة مقاومة الجهاز طبقاً للبرنامج التدريبي وإمكانية التدرج بالحمل في التدريبات ، طبقاً للبرنامج التدريبي من حيث الزمن والشدة .

وتضيف الباحثة إن إضافة تمارين مقاومة اليد باستخدام Hand Grip والذي طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى زيادة القوة العضلية لليدين والأصابع، حيث أنها قوة تجعل من تحريك الجسم أكثر صعوبة بحيث تنقبض العضلات ضد هذه المقاومة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة وطاقه العضلات وزيادة كتلتها ومدى تحملها، وأيضاً من خلال زيادة مقاومة الجهاز طبقاً للبرنامج التدريبي وإمكانية التدرج بالحمل في التدريبات ، طبقاً للبرنامج التدريبي من حيث الزمن والشدة .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " محمد عبدالمنعم عبدالرحمن " (٢٠٢٢) (٩) ، دراسة " ووجيدتش وآخرون Wojciech et al " (٢٠٢٢) (١٣) ، دراسة " سلمى محمد إبراهيم " (٢٠٢١) (٧) ، والتي استهدفت استخدام الأدوات والأجهزة الحديثة في تدريبات المقاومة ودراسة تأثير في تحسين الجانب البدني اللازمة لكرة الطائرة وأيضاً الجانب المهاري التي اهتمت بالأسوياء والمعاقين ، وقد أظهرت تلك الدراسات إلى إيجابية البرامج التدريبية في تحسين القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة .

كما تذكر الباحثة أن تحسن دافعية الانجاز الداخلية للاعبين كرة الطائرة جلوس في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة انعكاس التحسن البدني والمهاري وبالتالي ازداد استعداد لاعب كرة الطائرة جلوس للتنافس في مختلف مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في التفوق في مواقف الإنجاز والتي تدعوه إلى بذل المزيد ، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " دينا سالم سليمان ، مصطفى زناتي محبوب " (٢٠٢٢) (٦) ودراسة " ولاء عبد الفتاح أحمد " (٢٠٢٠) (١١) والتي توصلت إلى تأثير تلك الفئة بالعديد من المتغيرات النفسية التي تؤثر على الأداء المهاري .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث، ونتائج البحث توصلت الباحثة إلى إيجابية تدريبات Hand Grip على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ودافعية الانجاز الداخلية لدى لاعبي الطائرة جلوس، وتبين ذلك من خلال الآتي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على إيجابية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Hand Grip على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة لدى لاعبي الطائرة جلوس للمجموعة التجريبية.

- نتائج المجموعة الضابطة

▪ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعدي (الإحساس بالكفاءة، والتوتر والضغط العصبي) والدرجة الكلية للمقياس، بينما توجد فروق غير دالة إحصائياً في بعدي (الرغبة والاستمتاع، أهمية الجهد) بمقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة قيد البحث.

▪ تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة ما بين (٧.٣٢% : ٥٤.١٧%)، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة لدى لاعبي الطائرة جلوس المجموعة الضابطة.

- نتائج المجموعة التجريبية

▪ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد (الرغبة والاستمتاع، الإحساس بالكفاءة، أهمية الجهد، والتوتر والضغط العصبي) والدرجة الكلية للمقياس بمقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

▪ تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة قيد البحث ما بين (٣٢.٧٥% : ٨٤.٨٢%)، مما يدل على إيجابية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Hand Grip على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة لدى لاعبي الطائرة جلوس للمجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات

- في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:
- تطبيق تدريبات Hand Grip لتحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الطائرة جلوس.
 - دمج تدريبات الإعداد البدني العام والخاص في الأداء الفني للمهارات في الكرة الطائرة.
 - ضرورة التركيز على المتغيرات النفسية الايجابية لدى اللاعبين من ذوي القدرات والهمم.
 - الاهتمام بالتكوينات العضلية الكلية للاعبين الكرة الطائرة جلوس.
 - ضرورة إجراء دراسات مشابهة بتطبيق أدوات مستحدثة في إعداد برامج تدريب اللاعبين مثل Hand Squeez على عضلات اليدين لاعبي الطائرة جلوس.
 - ضرورة إجراء دراسات مشابهة بتطبيق تدريبات تأثير تدريبات Hand Grip على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الرياضات الفردية وخاصة النزالية كالملاكمة.
 - قياس نتائج البحث الحالي ومقارنتها بنتائج الأبحاث الأخرى على نفس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لإدراك الأخطاء النظرية والعملية لإجراءات البحث والبحوث الأخرى المرتبطة وتوضيح ذلك للباحثين مستقبلياً.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٢): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أكرم زكي خطابية (١٩٩٦): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- الزهراء رشاد محمد (٢٠٠٣): الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٤- حسن حسن عبده (١٩٩٦): مقياس الدافعية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثامن، العدد ١٣، سبتمبر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.
- ٥- حسن عبد المعطي، إيهاب عبد العزيز الببلاوي (٢٠١٦): فسيولوجيا الإعاقة، ط٣، دار الزهراء، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٦- دينا سالم سليمان، مصطفى زناتي محبوب (٢٠٢٢): التوافق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبات الكرة الطائرة جلوس، بحث منشور، مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد، ع ١٥، جامعة الوادي الجديد، جامعة الوادي الجديد.
- ٧- سلمى محمد إبراهيم (٢٠٢١): تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة المتفجرة على مهارتي الضرب الساحق والصد لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، ع ٢٧، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٨- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط٣، القاهرة.
- ٩- محمد عبدالمنعم عبدالرحمن (٢٠٢٢): تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية مج ٥، ع ١٠، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١٠- نبيلة احمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري (٢٠١٤): منظمة التدريب الرياضي (فلسفيه _ تعليمية _ فسيولوجيا _ بيوميكانيكيه _ إدارية)، دار الفكر العربي القاهرة.

١١- ولاء عبد الفتاح أحمد (٢٠٢٠): التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي الكرة الطائرة جلوس، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، ع ١٠ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .

المراجع الأجنبية

- 12- Peter Twist (2002): Human kinetics in - Srength ball training. lorne,pen. USA
- 13- Wojciech Wiliński ، Artur Struzik ، Andrzej Rokita ، Milada Krejci (2022): Hand Grip Strength Vs. Locomotor Efficiency in Sitting Volleyball Players ، Journal of Human Kinetics volume 82/2022، 275-282 DOI: 10.2478/hukin-2022-0081 275 Section IV – Behavioural Sciences in Sport & Sport for the Disabled.

مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

14- <https://www.amazon.com>

15- <https://www.healthyliving.azcentral.com>

المستخلص:

يهدف البحث تصميم تدريبات قبضة اليد Hand Grip ودراسة تأثيرها على بعض على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ودافعية الانجاز الداخلية لدى لاعبي الطائرة جلوس ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس (القبلي - البعدي) لكلاهما ، يتمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة الطائرة جلوس بنادي المعاقين الرياضي بالإسماعيلية بالموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، وأيضاً أعضاء المراكز الرياضي لذوي القدرات والهمم بمحافظة الإسماعيلية والتابع لوزارة الشباب والرياضة للعام المالي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، بإجمالي (٣٨) لاعب ، اختارت الباحثة عينة البحث الأصلية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتمثلت (١٤) لاعب كرة طائرة جلوس من أعضاء المركز الرياضي لذوي القدرات والهمم ، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتي البحث بالتساوي ، ولجمع البيانات أعدت الباحثة برنامج تكميلي من مجموعة تدريبات قبضة اليد Hand Grip والذي يتم تطبيقها لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيين أسبوعياً في أيام (الاثنين ، الأربعاء) ، كما استخدمت الباحثة مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة بتصميم " إدور ماکولي ، تيري دانكان Dancan & Mcauley " (١٩٨٦) وعربه " حسن حسن عبده " (١٩٩٦) ، وقد توصلت الباحثة إلى إيجابية تدريبات قبضة اليد Hand Grip على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ودافعية الانجاز الداخلية لدى لاعبي الطائرة جلوس ، وتبين ذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على إيجابية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Hand Grip على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز في الرياضة لدى لاعبي الطائرة جلوس للمجموعة التجريبية .

Abstract:

With the aim of researching hand-grip exercises and studying their effect on some traders so that they can enjoy skill, motivation and internal achievement among the mujahideen, I used the experimental model with the experimental design of two groups, one cheap and the other control, following the (pre-creative) measurement for both of them. The research community gathered for them and the work began. At the Disabled Sports Club for the 2023/2024 sports season, members of the creative and motivated sports researchers in Ismailia Governorate, affiliated with youth adults and athletes, decided to hold the ceremony scheduled for 2023/2024, with a total of (38) players. The original research genetic researcher was chosen unclear from the research community and represented (14) football players. Members of the Sports Center presented their talents and determination, and they were automatically distributed equally to the two research groups. To collect data directly, an aircraft researcher prepared a complementary program of a group of hand grip exercises, which is applied for a period of (8) minutes, with two training units per week on days (Monday, Wednesday). The researcher also used the internal motivational scale for achievement in sports, "Edward McCauley, Terry Duncan" (1986) and its Arabic "Hassan Hassan Abdo" (1996), and the researcher came to the conclusion that the result of training the fist on each other. Achievement, skill, and motivation contributed to internal attendance, and this was shown by the presence of statistically significant differences between the averages of the two measurement classes, dimensions, for the control and experimental groups in the research experiment for the experimental group, which indicates what was stated in the training program using Hand Grip exercises on some abilities and skills, and a basic model. For internal achievement of achievement in the field of experimental sports and fitness.