

**أساليب تطوير بعض المهارات المجمومية وتأثيرها على كفاءة الإدراك الحس  
- حركة للاعبات الكرة الطائرة**

**إعداد**

**د/ جيهان محمد فؤاد عبد الحليم**

**مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الرقازيق**



## اساليب تطوير بعض المهارات الهجومية وتأثيرها على كفاءة

### الإدراك الحس - حركي للاعبات الكرة الطائرة

د/جهان محمد فؤاد عبد الحليم\*

#### المقدمة ومشكلة البحث :

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة خلال الحقبة الأخيرة من هذا القرن ، وأصبحت تتسم بالدينامية التي نتج عنها ارتفاع مستوى الأداء مع الإثارة ، وبسبب التطور الدائم والمستمر في شكل الأداء المهاري وخطط اللعب صعب من مهمة ممارستها حيث أصبح لزاما عليهم تأدية جميع متطلبات اللعبة الفنية والخطبية على مستوى كاف حيث كلما زادت قدرات اللاعبين مهارية زادت قدراتهم على حسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي ، وبالتالي تزيد من فرص الفريق في إحراز البطولات ( ٥ : ٩ )

والمهارات الحركية في الكرة الطائرة تحتاج إلى وقت طويل لاكتسابها والى تدريب مبنى على أسس علمية سليمة خاصة إذا أخذنا في الاعتبار سرعة الكرة وصغر مساحة ملعبها مع قيام اللاعب بأداء كل المهارات الهجومية والدفاعية في أية لحظة دون النظر إلى مركز اللاعب في الملعب مع ضرورة تركيز الانتباه في كل مواقف اللعب طيلة المباراة .

( ٢٨ ، ٢٧ : ١١ )

والمهارات الحركية في الكرة الطائرة تختلف عنها في الألعاب الأخرى بسبب تلك الطبيعة الخاصة للعبة فتتحرك اللاعب وأدائه ضد الخصم رغم وجود الشبكة أو حركته مع الزميل للتغطية أو الخداع على الشبكة تتطلب سرعة أداء المهارات مع الدقة والقدرة على تغيير السرعة والاتجاه في أن واحد . ( ٤ : ٩ ، ٢٤ )

ولاختلاف نوعية الأداء في الكرة الطائرة وارتباط ذلك بمراكز اللعب والواجبات المصاحبة لخطط اللعب لا بد أن يكون كل عضو من أعضاء الفريق متقنا لجميع مهاراتها .

حيث يشير المستوى المهاري للفريق إلى حالة اللاعبين والفريق ككل والإتقان التام للمهارات الحركية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري والذي يتأسس عليه للوصول لأعلى المستويات الرياضية . ( ١٣ : ٢٥٧ )

\* مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

أن أهم ما يتصف به التدريب الحديث هو الاستغلال الأمثل لقدرات اللاعبين في بناء تنفيذ المتطلبات الخططية الهجومية والدفاعية و يرى الباحثة أنه على الرغم من إتباع الأسس والمبادئ العلمية في التدريب لزيادة القدرات الهجومية إلا أن ذلك يتبعه طرق وأساليب دفاعية جديدة منها استحداث لاعب متخصص للدفاع وهو اللاعب الليبرو وذلك لابد من زيادة القدرة الهجومية .

حيث أن الأسلوب الأمثل هو تطوير أداء المهارات الهجومية باعتبارها الوسيلة الفعالة لإيجاد التنافس القوى والتوازن بين الفرق وتحقيق نتائج فضل حيث أن الفرق تتميز بأداء المهارات الفردية الهجومية فلا بد من بناء إستراتيجية جديدة تعتمد على معرفة اللاعبين أسس الأداء الناجح للمهارات وكيفية التعاون فيما بينهم في أجزاء الملعب المختلفة للوصول إلى الأداء الناجح خاصة أن المهارات الهجومية هي الأساس في إحراز النقاط ، ولذلك لابد من تحديد المكان الملائم الذي سوف يتم تنفيذ الإستراتيجية الهجومية منه ، التنوع المستمر في الضربات الهجومية ، التوقيت الملائم لإتمام الهجوم ، السرعة المناسبة والدقة في توجيه الكرات ، ضرورة الاستخدام الجيد للتركيبات الهجومية . ( ٦ : ٥٤٨ )

والإدراك الحس - حركى هو الحاسة التى تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم وحالتها وامتدادها واتجاهها فى الحركة وكذلك الوضع الكلى للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل ( ١ : ٨ )

والإدراك الحس - حركى من أهم الحواس التى يمتلكها الإنسان وقد عبر ستاين هاوس Stain Hous حين قال . أن لعضلاتنا القدرة على الإبصار ما يفوق قدره أعيننا. ( ٩ : ٢ ) ويلعب الإدراك الحس حركى دورا هاما فى نجاح أداء المهارات الهجومية حيث أن الإحساس الحركى يساعد اللاعب على اكتساب كثير من المهارات الحركية ويجعلها مكتسبة بالنسبة له .

وعند حصر أكثر المتغيرات الحس - حركية المميزة لمهارات الكره الطائرة وطبيعة أدائها فقد تمثلت فى إدراك الإحساس بالزمن فلا بد للاعب أن يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركى وزمن أداء المهارات وإدراك الإحساس بالمسافة فإنه يمكن اللاعب من الإدراك الصحيح لمكانة وعلاقة ذلك بالمسافات المختلفة حتى يحدد المهارات الحركية بدقة فإدراك اللاعب للمسافة الموجود فيها وعلاقتها بحدود الملعب أو بالزميل أو المنافس يلعب دوراً كبيراً فى تحديد المهارات الحركية والأساليب الخططية المناسبة .

ودقة أداء المهارات وإدراك القوة المبدولة تتضح أهميتها عند تنفيذ المهارات الحركية المركبة التي تحتاج إلى مقدار من القوة مثل الإرسال والضرب الساحق .  
وترى الباحثة أن أهمية الإدراك الحس حركي للإرسال تتمثل في الإحساس بالزمن الخاص بأداء الإرسال فهو محدد بـ ٨ ثواني مع توجيه الكرة إلى المكان المناسب في ملعب الفريق المنافس ، بالإضافة إلى المراحل الفنية من رمي الكرة وضربها في توقيت مناسب مع عدم لمس خط النهاية ، ومهارة الضرب الساحق نجد أن المراحل الفنية الخاصة بها من اقتراب - ارتقاء - ضرب - هبوط تتمثل بها جميع المدركات الحس حركية من الإحساس بالمسافة عند الاقتراب مع التوقيت الدقيق وقوة الضرب وتوجيه الكرة بدقة وسرعة والإحساس بالمكان عند الهبوط

ويذكر على حسين حسب الله (١٩٩٣) بأنه عندما يتمكن الرياضي من تقدير الأوضاع والأشكال المهارية المطلوبة للقيام بأداء أكثر دقة فإن هذا دليلاً على إدراكه الحس -حركي والرياضي ذو الإدراك الحس حركي العالي يستطيع الأداء بدقة وسهولة وقادراً على انجاز الحركة بشكل متناسق ، وتعتبر الكرة الطائرة من الرياضات ذات الإيقاع السريع في الأداء ولذلك فمن الأهمية توافر قدر عالي من الإدراك الحس - حركي لدى اللاعبين من أجل القيام بالواجبات المهارية والخطية وإدراك كل منهم لمكان وإدراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لأداء المهارات. (١٠ : ٢٧١)

ولاحظت الباحثة أن الفريق عينة البحث يحتاج إلى تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق لضعف مستوى الأداء في المباريات

وترى الباحثة أن أساليب تطوير المهارات الهجومية في أجزاء الملعب ومناطق ومراكز اللعب في المواقف المتغيرة والمرتبطة بروح المنافسة يساعد على تقدم أداء المهارات الهجومية ومن ثم التشكيلات الهجومية للفريق عينة البحث .

حيث أن إتقان المهارة وأدائها بسرعة والية ودقة لا يحقق النتيجة المرجوة إلا من خلال تدريبات تحتوي على موقف تنافسي وكيفية التعامل معه والتحرك للأداء بدقة وإتقان ويرتبط ذلك بكفاءة الإدراك الحس - حركي فكل منهما يؤثر بالأخر للوصول إلى الأداء الأمثل ، وهذا ما دفع الباحثة إلى التطرق لإجراء هذه الدراسة تحت عنوان أساليب تطوير المهارات الهجومية وتأثيرها على كفاءة الإدراك الحس - حركي للاعبين الكرة الطائرة -

الدراسات السابقة :

أجرى تشك وآخرون. Shik , et al. (٢٠٠٤) (١٨) دراسة بهدف التعرف على " علاقة بعض المتغيرات الحس-حركية ببعض جوانب الأداء للناشئين في الوثب مستخدماً المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة على عينة مقدارها ١٩ ناشئاً واستخدم الباحثون إدراك المسافة وإحساس الحركة في العضلات والأوتار وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط طردى بين نتائج قياسات الإدراك الحس-حركى والقدرة على الارتقاء والوثب للناشئين .

كما أجرت عزة نصار (٢٠٠٤) (٨) دراسة بهدف معرفة تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على رفع مستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف على الظهر ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطين باستخدام اختبارات إدراك الزمن والمسافة والسرعة والاتجاه لقياس متغيرات الإدراك الحس-حركى قيد البحث وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية الإدراك الحس-حركى قيد البحث فى كل من إدراك المسافة-الزمن-السرعة-الاتجاه .

وأجرى معدوح إبراهيم (٢٠٠٠) (١٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير تنمية بعض المتغيرات الحس-حركية على مستوى الأداء الجماعى لدى ناشئى كرة القدم مستخدماً المنهج التجريبي بنظام المجموعتين على عينة قوامها (٣٠) ناشئاً واستخدم اختبارات إدراك عمق الرؤى وإدراك مسافة التحرك بالكرة وإدراك زمن الأداء بالكرة وأيضاً بطارية قياس الأداء الجماعى وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على نتائج مختلف قياسات المتغيرات الحس-حركية المستخدمة .

وقام أشرف مصطفى (١٩٩٩) (٢) بإجراء دراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج لتنبيه الإدراك الحس-حركى ومستوى الأداء فى رياضة الملاكمة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطه عددها (١٥) لاعبا ناشئاً والأخرى تجريبية وعددها (٥) لاعبا ناشئاً فى الملاكمة واستخدم الباحث اختبارات الإدراك الحس-حركى (المسافة - الزمن المكان - الدقة - التوافق - الاتجاه - التوازن ) وقد أشارت النتائج أن البرنامج التدريبي يؤ على متغيرات الإدراك الحس - الحركى ومستوى الأداء .

وأجرى هشام خليل (١٩٩٦) (١٥) دراسة بهدف التعرف على الإدراك الحس الحركية المساهمة فى دقة الإرسال الساحق والتعرف على الاختبارات التى تقيس الإدراك الحس - حركية المساهمة فى دقة الإرسال الساحق ، استخدم الباحث المنهج الوصفى وبلغ ح العينة ٣٠ لاعب من بين لاعبي أندية الدوري الممتاز وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية

ذات دلالة إحصائية بين بعض اختبارات الإدراك الحس - حركى ودقة الإرسال الساحق واختبارات الإدراك الحس = حركى التى لها أكبر نسبة مساهمه فى دقة الإرسال الساحق هى اختبارات إدراك المسافة - الزمن - القوة المبذولة

وأجرت سميرة عرابى وآخرون (١٩٩٥) (٧) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين المستوى المهارى فى السباحة وبعض متغيرات الإدراك الحس - حركى ، وبلغ قوام العينة (٤١) طالبه من طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد استخدموا اختبارات الإدراك الحس - حركى ( إدراك المسافة - الاتجاه - الزمن - سرعة حركة الذراع - سرعة حركة الرجل - الفراغ الخطى الأفقى للذراعين - الفراغ الخطى الرأسى للرجلين ) وقد توصلوا إلى وجود علاقة ارتباط عالية بين المستوى المهارى فى السباحة ومتغيرات الإدراك الحس - الحركى .

التعليق على الدراسات السابقة :

فى ضوء العرض السابق للدراسات

• وجدت دراستين هدفنا إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الحس - حركية والأداء المهارى

• دراسات اهتمت بتصميم برامج لتنمية الإدراك الحس حركى وتأثيرها على مستوى الأداء المهارى

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد مدة التجربة .
- تحديد الاختبارات المستخدمة .
- تحديد خطوات وإجراءات البحث .
- تحديد الأساليب الإحصائية .
- فى مناقشة النتائج وتفسيرها .

هدف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١- تأثير البرنامج المقترح على الإدراك الحس-حركى لدى عينة البحث.
- ٢- تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارتى الإرسال والضرب الساحق لدى عينة البحث .

فروض البحث :

يؤثر البرنامج التدريبى المقترح على :

- ١- مستوى الإدراك الحس-حركى لدى عينة البحث .
- ٢- مستوى أداء مهارتى الإرسال - الضرب الساحق لدى عينة البحث

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

#### مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبات الكره الطائرة بمحافظة الشرقية للموسم ٢٠٠٥م - ٢٠٠٦م

#### عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي الشرقية الرياضي ونادي السكة الحديد والجدول رقم (١) يوضح تصنيف العينة .

### جدول (١)

#### تصنيف عينة البحث

لاعبات مستأ	الدراسة الاستطلاعية	عينة تجرية البحث	طبيعة العينة	
			العدد الكلي	
٣ لعدم الاز	٨	١٥	١٥	نادى الشرقية الرياضى
٢ للاص			١٣	نادى السكة الحديد
٥	٨	١٥	٢٨	الاجمالي

#متغيرات العمر الزمني والتدريب

# متغيرات انثروبومترية

- الطول والوزن

# متغيرات مهارية

- الإرسال

- الضرب الساحق المستقيم ، القطري

# متغيرات حس-حركية

- إدراك مسافة

- إدراك دقة .



- إدراك القوة المبذولة ٥٠% للرجلين
  - إدراك الزمن
  - إدراك القوة المبذولة ٥٠% للذراعين
- وقد أجرت الباحثة التجانس فى الطول والوزن والعمر الزمنى المتغيرات الحس حركية المتغيرات المهارية والجدول رقم ( ٢ ) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية لعينة البحث فى الطول والوزن والعمر الزمنى ومتغيرات الإدراك الحس حركي والمتغيرات المهارية

ن = ٢٣

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٠,١١	٥,٨٧±	١٦٨,٢٣	٠,٩٧	
الوزن	كجم	٦٧,٥٣	٤,٩٢±	٦٦,٨٨	٠,٤٠	
العمر الزمنى	سنة	٢٢,١٦	٢,٣١±	٢١,٦٧	٠,٦٤	
إدراك الوثب العريض	سم	٣,٥٥	٠,٩٧±	٣,٧٧	٠,٦٩	
قذف كرات تنس فى المسلة	عدد	٤,٢٦	٠,٧٨±	٤,٧٤	١,٨٥	
إدراك الوثب العمودي ٥٠%	سم	٢,٨٩	٠,٣٩±	٢,٧٦	١,٠٠	
إدراك الزمن ٥ث	ث	٠,٥٧	٠,٠٨±	٠,٥٦	٠,٣٨	
إدراك القوة المبذولة للذراعين ٥٠%	سم	٢,٦٦	٠,٤٤±	٢,٤٨	١,٢٣	
الإرسال	درجة	٢٤,٢٥	١,٩٩±	٢٤,٩٧	١,٠٨	
الضرب الساحق القطرى	درجة	٥٩,٥٣	٥,٨٧±	٥٦,٣٦	١,٦٢	
الضرب الساحق المستقيم	درجة	٥٢,٤٦	٥,١٣±	٤٩,١٩	١,٨٨	

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس عينة البحث

وسائل وأدوات جمع البيانات

الأدوات والأجهزة :

- شريط قياس طول الأطراف ( بالسنتيمتر ) .
- شريط قياس لقياس المسافة ( بالسنتيمتر ) .
- كرات طيبيه وزن ٣كجم

- كرات يد وكرات تنس .
- ميزان طبي بقياس الوزن (كجم)
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول ( بالسنتيمتر )
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة (كجم) .
- جهاز الأسبيرومتر لقياس السعة الحيوية .
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .

#### الدراسات الإستطلاعية :

##### دراسة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على ملعب نادي الشرقية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢/١٩ إلى الخميس الموافق ٢٠٠٥/٢/٢٤م

واستهدفت هذه الدراسة :

- ١- معرفة مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة .
- ٢- صلاحية الأدوات
- ٣- مدى ملائمة التدريبات المستخدمة في البرنامج
- ٤- تدريب المساعدين

##### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات ( الثبات والصدق ) وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٨) لاعبات وذلك في الفترة من ٢/٢٦ إلى ٢٠٠٥/٣/١م وذلك كالاتي :

أولاً: حساب معامل الصدق :

لحساب معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز على أفراد العينة الإستطلاعية (عينة مميزة) وعددهن (٨) لاعبات ، كما تم تطبيق نفس الإختبارات على عينة أخرى تم إختيارهن عمدياً من طالبات الفرقة الثانية وعددهن (١٠) طالبات كعينة (غير مميزة) ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين والجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معامل الصدق في متغيرات الإدراك الحس حركي  
والمتغيرات المهارية قيد البحث

١٨ = ن

رقم	البيان	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ٨		المجموعة الغير مميزة ن = ١٠		قيمة (ت)
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	إدراك الوثب العريض	سم	٣,٥٥	٠,٢٢±	٤,٨٩	٠,٢٧±	*٦,٨
٢	قذف كرات تنس في السلة	عدد	٤,٢٤	٠,٤٧±	٣,٣٦	٠,٣٦±	*١٢,٥٧
٣	إدراك الوثب العمودي %٥٠	سم	٢,٨٨	٠,٤٤±	٣,٥٤	٠,٧٢±	*٥,٠٧
٤	إدراك الزمن ٥ ث	ث	٠,٥٦	٠,٠٧±	٠,٧٣	٠,٠٩±	*٨,٥
٥	إدراك القوة المبدولة %٥٠	سم	٢,٦٩	٠,٥١±	٣,٢٧	٠,٤٣±	*٣,٥٦
٦	الإرسال	درجة	٢٥,٢٥	٢,٩٧±	٢١,٢٧	٣,٥١±	*٥,٢٤
	الضرب الساحق القطري	درجة	٥٨,٥٣	٥,٨٢±	٤٤,٤٣	٥,٨٧±	*١٠,٠٧
	الضرب الساحق المستقيم	درجة	٥٣,٤١	٥,١٩±	٤١,٩٨	٦,٣٧±	*٨,١١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٢

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة (لاعبات الكرة الطائرة) وغير المميزة (طالبات الفرقة الثانية) في متغيرات الإدراك الحس الحركي والمتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات فيما تقيس .

## ثانياً: معامل الثبات :

تم حساب ثبات الإختبارات المهارية والإدراك الحس الحركي عن طريق تطبيق الاخذ وإعادته (Test and Retest) على أفراد العينة الإستطلاعية، بفاصل زمني قدره ثلاثة أيام الفترة من ٢/٢٨ وحتى ٣/١/٢٠٠٥م ، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

## جدول (٤)

## معامل الثبات للمتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ن)
				١م	١ع	٢م	٢ع	
١	إدراك الوثب العريض	سم	٣,٥٥	٠,٢٢±	٣,٥٩	٠,٢٦±	٠,٦٧٩	
٢	قذف كرات تنس في السلّة	عدد	٤,٢٤	٠,٤٧±	٤,٢٧	٠,٥٥±	٠,٨٤٣	
٣	إدراك الوثب العمودي %٥٠	سم	٢,٨٨	٠,٤٤±	٢,٨٣	٠,٧٦±	٠,٧٦٤	
٤	إدراك الزمن ٥ ث	ث	٠,٥٦	٠,٠٧±	٠,٥٥	٠,٠٨±	٠,٧٦٤	
٥	إدراك القوة المبدولة %٥٠	سم	٢,٦٩	٠,٥١±	٢,٦٤	٠,٤٧±	٠,٧٢٣	
٦	الإرسال	درجة	٢٥,٢٥	٢,٩٧±	٢٦,١١	٣,٨٠±	٠,٦٩٥	
٧	الضرب الساحق القطري	درجة	٥٨,٥٣	٥,٨٢±	٥٧,٤٧	٥,٩١±	٠,٨٤١	
٨	الضرب الساحق المستقيم	درجة	٥٣,٤١	٥,١٩±	٥١,٧٦	٥,٥٢±	٠,٧٩٩	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٦٦

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بـ التطبيقين الأول والثاني في متغيرات الإدراك الحس الحركي والمتغيرات المهارية قيد البحث يشير إلى ثبات هذه الإختبارات عند إجراء القياس .

## الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

تهدف هذه الدراسة إلى الوقوف على جوانب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح من حيث زمن التدريب - عدد مرات التكرار المناسبة لكل تدريب والزمن المناسب للوحدات اليومية تمت تجربة ثلاث وحدات من البرنامج المقترح في الفترة من ٣/٢ إلى الاثني ٣/٧/٢٠٠٥م

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف من البرنامج :

تطوير المهارات الهجومية الإرسال والضرب الساحق القطري والمستقيم فى أجزاء ومناطق الملعب المختلفة .

تأثير البرنامج على الإدراك الحس حركى

تأثير البرنامج على مستوى أداء مهارتى الإرسال والضرب الساحق .

- مراعاة الفروق الفردية .

- ملائمة البرنامج لخصائص المرحلة السنية .

- ملائمة الشدة والحمل .

- أن تكون التدريبات متنوعة ومشوقة .

- تجنب الحمل الزائد عن طريق تحديد الزمن بدقة لكل تمرين .

- تحديد الوحدات التدريبية وفقا لكل مرحلة تدريبية .

- الاسترشاد ونتائج .

- اختيار التدريبات التي تشابه ما يحدث فعليا فى مواقف اللعب المختلفة أثناء المباريات

- ارتباط عناصر المحتوى التدريبى (التدريبات) بالمدركات الحسية .

- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

- التركيز على تطوير المهارات من حيث الدقة والسرعة .

- تحديد الزمن الكلى للبرنامج :

من خلال المسح المرجعى للدراسات والبحوث واستطلاع آراء السادة الخبراء عن طريق

المقابلة الشخصية قامت الباحثة بتحديد مده البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع ٨ أسابيع وكانت

الفترة الزمنية كالتالى :

- زمن تطبيق البرنامج التدريبي (٨) أسابيع .

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية .

- التوزيع الزمنى لمكونات البرنامج التدريبي

- احتوى البرنامج على العناصر التدريبية بالمرفق رقم (١)

- تم حصر عدد التدريبات الخاصة بأداء مهارتى الإرسال والضرب الساحق طبقا

لمتغيرات البحث إلى (٤٦) تدريب

- تم تصنيف التدريبات إلى تدريبات خاصة بالإرسال تشمل الحد النهائي للملعب وتميز بالسرعة والدقة .
- تدريبات خاصة بمهارة الضرب الساحق من مراكز الملعب المختلفة فى المنطقة الأمامية والخلفية .
- اشتملت فترة التطبيق (٨) أسابيع متصلة .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية .
- تم تطبيق الوحدات التدريبية أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء
- تم تحديد زمن زمن تطبيق محتويات تجربة البحث بـ ٥٠ دقيقة من الزمن الاجمالي للوحدة اليومية .
- تم تثبيت زمن أداء التدريبات المختارة فى مراكز اللعب فى ضوء الدراسة الاستطلاعية مع التغيرات فى عدد التكرارات طبقا لتقدم المستوى .

- توزيع الزمن للبرنامج :

تدريبات الإرسال	(٥) ق
تدريبات الضرب الساحق من مركز (٤)	(١٠) ق
تدريبات الضرب الساحق من مركز (٣)	(١٠) ق
تدريبات الضرب الساحق من مركز (٢)	(١٠) ق
تدريبات الضرب الساحق من المنطقة الخلفية	(٥) ق

- نموذج لوحدة تدريبية :

الأسبوع الأول / حذرة العمل / متوسطة زمن تطبيق الوحدة ٥٠

الزمن الكلي	فترات الراحة		مجموع التكرارات	زمن أداء التكرارات	التكرار		التدريب	تشكيل العمل أجزاء البرنامج
	المجموعات بين	التمرينات بين			عدد	ثانية		
١٢٠				١		١٢٠	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة	
٦٠				١		٦٠	تبادل الجري بيننا وبيننا وسارا حول ملعب الكرة الطائرة	
٦٠				٢		٦٠	وقوف تقوس الرقبة خلفا ( تقي الرقبة على الصدر	
٦٠				٢		٦٠	وقوف تبادل تقي الرقبة على الجانبين	
٣٠				١		٣٠	وقوف دوران الرأس بالاجامين	
٣٠				١		٣٠	وقوف دوران الرأس بالاجامين مع زيادة محيط الدائرة	
٣٠				١		٣٠	وقوف - الذراعين جانبا دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة	
٣٠				١		٣٠	وقوف الذراعين جانبا عاليا والآخرى خلفا دوران الذراعين	
١٢٠				٢		١٢٠	وقوف قفحا الذراعين جانبا - تقي الجذع اماما اسفل خلف الجذع للمس مسط القدم	
٣٠				١		٣٠	وقوف الذراعين عاليا سند إحدى الكتفين على الأخرى (رفع العقبين عاليا مع محاولة شد اليدين	
٣٠				١		٣٠	وقوف الذراع اليمنى خلفا اعلي الرأس (مسك كوع اليد من الخلف بايدي المكسبة واليانات	
٣٠				١		٣٠	وقوف الذراعين خلفا تشبيك محاولة سحب الذراعين خلفا عاليا	
٣٠				١		٣٠	وقوف الممعدة خلفا اسفل مع تثبيت كعب اليدين على الأرض	
٣٠				١		٣٠	وقوف الممعدة خلفا اسفل	
٣٠				١		٣٠	وقوف طولا تصفنا مسك الرجل اليمنى عرضا امام الصدر) سحب القدم	

الزمن الكلي	فترات الراحة		مجموع التكرارات	زمن أداء التكرارات	التكرار		التدريب	تشكيل الحمل أجزاء البرنامج
	المجموعات	بين التمرينات			عدد	ثانية		
٣٠ ث							المسوكه على الصدر	
٣٠ ث					٣٠		جلوس جواجز نصفنا لمس بطن إحدى القسمين لركبة الأخرى (سحارة خضن الجذع خلفا لسطل مع تثبيت وضع الرجلين على الأرض	
٣٠ ث					٣٠		جلوس تربييع تلاصق بطن الرجلين (سحارة الضمط أماما مع لب الجذع	
٣٠ ث					٣٠		(وقوف) الطمن جهة اليمين واليسار	
٣٠ ث							(وقوف) دوران مفصل القم يمينا ويسارا	
٣٠ ث			١	١٥٠ ث	١		توجيه إرسال إلى مركز (١)	
٣٠ ث			١	١٥٠ ث	١		توجيه إرسال إلى وسط المنصب في مركز (٥)	
٣٠ ث			١	١٥٠ ث	١		توجيه إرسال إلى يمين مركز (٣)	
٣٠ ث			١	١٥٠ ث	١		توجيه إرسال إلى مركز (٤)	
٣٠ ث			٢	١٨٠ ث	٢		توجيه إرسال إلى مركز (١)	
٣٠ ث			٢	١٨٠ ث	٢		توجيه الإرسال إلى المركز (١،٢،٣،٤،٥/١،٢،٣،٤،٥)	
٣٠ ث			٢	١٨٠ ث	٢		الضرب من مركز ٣ إلى مركز ١، ٥، ١	
٣٠ ث			٢	١٨٠ ث	٢		الضرب من مركز ٤، ٧، والضرب في مركز ٥، ١	
٣٠ ث			٢	١٨٠ ث	٢		أقرب في خط مستقيم والضرب القطري	
٣٠ ث			٢	١٢٠ ث	٢		أقرب بزوايه والضرب القطري من مركز ٤، ٢	
٣٠ ث			٢	١٢٠ ث	٢		الأقرب مستقيم والضرب مستقيم	
٣٠ ث			٢	١٢٠ ث	٢		الأقرب بزوايه والضرب الممبق المتقاطع	
٣٠ ث			٢	١٢٠ ث	٢		الضرب من المنطقة الكافية إلى مركز ٥، ١	
٣٠ ث			٢	١٢٠ ث	٢		الضرب المتوازي لإسفل من مركز ٤ إلى مركز ٤، ٢، ١	
١،٣٦							وقوف مرجحة الذراعين	الختام
١،٣٦							جلوس فركصاء عمل اهتر از الرجلين	



- خطوات تنفيذ تجربة البحث :

- القياسات القبلية :

تم إجراء القياس القبلي على العينة يوم الأربعاء والخميس ٩ ، ١٠ / ٣ / ٢٠٠٥ م

- الاختبارات المهارية (مرفق ٢)

يوم الأربعاء ٩ / ٣ / ٢٠٠٥ م .

- إختبارات الإدراك الحس - الحركي (مرفق ٣)

يوم الخميس ١٠ / ٣ / ٢٠٠٥ م

- بدء تنفيذ تجربة البحث يوم السبت ١٢ / ٣ / ٢٠٠٥ م

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي يومى الخميس والجمعة ٥ ، ٦ / ٥ / ٢٠٠٥ م

بنفس تسلسل القياسات السابقة .

المعالجة الإحصائية :

- المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء .

- معامل الارتباط ، نسب التقدم .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا - عرض النتائج :

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي فى متغيرات الإدراك الحس حركى

ن = ١٥

م	البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التقدم %	
			ع	م	ع	م		
١	إدراك الوثب العريض	سم	٠,٩٥±	٣,٥٦	١,٠٨±	٢,١٧	٦,٤٧%	٣٩,٠٤%
٢	قذف كرات تنس فى السلة	عدد	٠,٥٣±	٤,٢٧	٠,٤٢±	٦,٣٣	٨,٨٦%	٤٨,٢٤%
٣	إدراك الوثب العمودي ٥٠%	سم	٠,٣١±	٢,٨٧	٠,٦٧±	١,٧٣	٦,٩٧%	٣٩,٧٢%
٤	إدراك الزمن ٥ ث	ث	٠,٠٥±	٠,٥٩	٠,٠٨±	٠,٤٣	٥,٥٣%	٢٧,١٢%
٥	إدراك القوة المبدولة ٥٠%	سم	٠,١٥±	٢,٦٣	٠,٢٩±	١,٩٧	٧,٧١%	٢٥,١٠%

ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ فى متغيرات

الإدراك الحس حركى قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ونسب التقدم تراوحت

ما بين ٢٥,١٠% ، ٤٨,٢٤%

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي  
في المتغيرات المهارية

ن = ١٥

نسبة التقدم %	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان	م
		ع	م	ع	م			
١٢,٣٧%	*٦,٣٧	٢,٠١±	٢٨,٤٤	٢,٩١±	٢٥,٣١	درجة	الإرسال	١٠
٢٠,٨٨%	*٩,٢٠	٥,٣٤±	٧٠,١٦	٥,٨٣±	٥٨,٠٤	درجة	الضرب الساحق القطري	٢
١٦,٣٧%	*٧,١١	٤,٦٨±	٦٠,٢١	٥,٢٢±	٥١,٧٤	درجة	الضرب الساحق المستقيم	٣

ت الجدولية عند  $0.05 = 2.14$ 

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0.05$  في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ونسب التقدم تراوحت ما بين  $12.37\%$ ،  $20.88\%$

ثانياً - مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0.05$  في متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0.05$  في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

وتعزى الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح

وفي هذا الصدد تشير انجر هولم **Inger Holm** (٢٠٠٣) (١٧) إلى أن المتغيرات

الحس حركية يمكن تنميتها في الرياضات الجماعية من خلال تصميم برامج تدريبية تهتم بتطوير

مواقف لعب مشابهة لما يحدث في الأداء

ويذكر علي حسين حسب الله (١٩٩٣) (١٠) بأنه عندما يتمكن الرياضي من تقدير

الأوضاع والأشكال المهارية المطلوبة للقيام بأداء أكثر دقة فإن هذا دليلاً على إدراكه الحس -

حركي والرياضي ذو الإدراك الحس حركي العالي يستطيع الأداء بدقة وسهولة وقادراً على إنجاز

الحركة بشكل وتناسق ، وتعتبر الكرة الطائرة من الرياضات ذات الإيقاع السريع في الأداء ولذلك

فمن الأهمية توافر قدر عالي من الإدراك الحس - حركي لدى اللاعبين من أجل القيام بالواجبات

المهارية والخططية وإدراك كل منهم لمكان وإدراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لأداء المهارات .

وترى الباحثة أن التدريبات الخاصة بمهارتى الإرسال والضرب الساحق من حيث التنوع فى القوة والسرعة والدقة إلى مراكز اللعب والى الأهداف التى تم تحديدها فى أجزاء الملعب لها دورها فى تقدم مستوى المستوى المهارى الهجومي ، فكما يتضح من جدول (٦) وجدت فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي فى كل من مهارة الإرسال والضرب الساحق القطرى والمستقيم ، وترجع الباحثة مستوى أداء الضربة الساحقة إلى قلة استخدام هذا النوع بالنسبة للاعبات وذلك عند التدريب عالية وتحديد أهداف اللاعبات للضرب عليها فيحدث تحسن للمهارة وتؤدى بالفعل أثناء المباريات ، واستخدمت الباحثة التدريب على الضرب الساحق من المراكز الخلفية وذلك لان استغلال هذا فى التشكيلات الهجومية أصبح أساسيا لإحراز النقاط وتعزى الباحثة تقدم مستوى مهارة الإرسال إلى البرنامج التدريبي الذى أكد على أداء الإرسال لإصابة الهدف المراد وصول الكرة إليه أما لإحراز هدف أو جعل الكرة القادمة من ملعب الفريق المنافس سهلة

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول بان البرنامج التدريبي يؤثر على مستوى أداء مهارتى الإرسال والضرب الساحق لدى عينة البحث

أما الفرض الثاني فنجد انه تحقق فمن جدول (٥) يتضح أن متغيرات الإدراك الحس حركى وجدت فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لها فنجد أن إدراك الوثب العريض كانت نسبة التحسن ٣٩,٠٤% وقذف كرات التنس كانت نسبة التحسن ٤٨,٢٤% وإدراك الوثب العمودى ٥٠% كانت نسبة التحسن ٣٩,٧٢% وإدراك الزمن ٥٥% وإدراك القوة المبذولة ٥٠% كانت نسبة التحسن ٢٥,١٠% وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الذى اهتم بالأداء المهارى من حيث القوة والسرعة والدقة وفى أداء يشبه أداء المبالاة ويتفق ذلك مع دراسة تشيك وآخرون shick et al. (٢٠٠٤)(١٨)، عزة مصطفى (٢٠٠٤) (٨)، حامد الكومى (١٩٩٨)(٣) ، سميرة عرابى وآخرون (١٩٩٥) (٧) فى أن برامج التدريب المطبقة تؤثر ايجابيا على رفع مستوى الإدراك الحس حركى وبالتالي على مستوى الأداء المهارى

وترى الباحثة أن بناء استراتيجيات لتطوير المهارات الهجومية فى أجزاء الملعب ومناطق ومراكز اللعب فى المواقف المتغيرة والمرتبطة بروح المنافسة يساعد على تقدم أداء المهارات الهجومية ومن ثم التشكيلات الهجومية للفريق عينة البحث .

حيث أن إتقان المهارة وأدائها بسرعة والية ودقة لا يحقق النتيجة المرجوة إلا من خلال تدريبات تحتوى على موقف تنافسى وكيفية التعامل معه بدقة وإتقان ويرتبط ذلك بالكفاءة الوظيفية للإدراك الحس - حركى فكل منهما يؤثر بالأخر للوصول إلى الأداء الأمثل وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من عزة نصار (٢٠٠٤) (٨) ممدوح إبراهيم (٢٠٠٠) (١٤) أشرف مصطفى (١٩٩٩) (٢) هشام خليل (١٩٩٦) (١٥) سميرة عرابى وآخرون (١٩٩٥) (٧) فى انه يمكن تطوير وتنمية الإدراك الحس-حركى عن طريق التدريب

**الاستخلاصات:**

- ١ - البرنامج التدريبي المقترح قد اثر ايجابيا على مستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق (القطرى والمستقيم)
  - ٢ - البرنامج التدريبي المقترح قد اثر ايجابيا على متغيرات الإدراك الحس حركى
- التوصيات :**

- ١ - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
- ٢ - تنمية الكفاءة الوظيفية للإدراك الحس حركى عند تطوير الأداء المهارى
- ٣ - إجراء دراسات مماثلة لتطوير المهارات الهجومية والدفاعية من والى مراكز الملعب المختلفة

المراجع :

أولا - المراجع العربية :

- ١- أحمد ذكى حسين (١٩٨٦): تأثير بعض التمرينات المقترحة لتنمية الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء فى الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
- ٢- أشرف مصطفى أحمد (١٩٩٩): برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركى وايزه على مستوى الأداء فى رياضة الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٣- حامد محمد الكومى (١٩٩٨): تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركى على دقة التصويب لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤- ذكى محمد حسن (١٩٩٨): الكرة الطائرة بناء المهارات الفنيه والخططية ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- ٥- ذكى محمد حسن (١٩٩٨): الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- ٦- ذكى محمد حسن (٢٠٠٢): طرق تدريس الكرة الطائرة تعليم .تدريس . تطبيق - تقويم ، منشأة المعارف ، القاهرة
- ٧- سميرة محمد عربى وآخرون (١٩٩٥): العلاقة بين المستوى المهارى فى السباحة وبعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ، المؤتمر العلمى الدولى للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة التجديدات والطموحات المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٨- عزه مصطفى نصار (٢٠٠٤): فعالية برنامج تدريبي للتوازن وبعض المدركات الحس- حركية على رفع مستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف على الظهر مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٩- على السعيد ربحان (١٩٩٣): تأثير برنامج تدريبي مقترح لفنية الإدراك الحس - حركى على الأداء المهارى للمبتدئين من (١٠-١٢) سنة فى رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .

- ١٠- على حسنين محمد حسب الله (١٩٩٣): الإدراك الحس-حركى والأداء البدنى فى الكره الطائرة ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية بأسبوط، جامعة أسبوط .
- ١١- على حسنين حسب الله وآخرون (٢٠٠٠): الكره الطائرة المعاصرة ، مكتبة ومطبعة الغد ط١
- ١٢- على مصطفى طه (١٩٩٩): الكره الطائرة تاريخ تعليم تدريب -تحليل قانون، دار الفكر العربي .
- ١٣- فؤاد عبد السلام أحمد (١٩٩٨): دراسة تحليلية لفاعلية التشكيلات الهجومية فى الكره الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم .
- ١٤- ممدوح إبراهيم (٢٠٠٠): تنمية بعض المتغيرات الحس - حركية وتأثيرها على الأداء الجماعى لدى ناشئ كرة القدم ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث عشر ، يناير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
- ١٥- هشام خليل (١٩٩٦) الإدراكات الحس - الحركية المساهمة فى دقة الإرسال الساحق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم .

ثانيا - المراجع الأجنبية :

- 16 - Fox and Mathews (1981): the physiological basic of physical education and athletics , cb s college publishing , new York .
- 17 - Inger Holm, Merete Aarsland Fosdahl, and Harald Steen(2003): Effect of Neuromuscular Training on Proprioception, Balance, Muscle Strength, and Lower Limb Function in Female Team Handball Players: Clin J Sport Med . Volume 14, Number 2, March
- 18 - shick , Jacqueline et al. (2004) : an investigated of the relationship between measure of kinesthesia and aspects of performance for junior ,nacmillan publishing, London