



## تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة

م.م. أمينة عبدالهادى عبدالرحمن

مدرس مساعد بقسم الالعاب الرياضية وألعاب المضرب  
بكلية التربية الرياضية بالعريش - جامعة العريش

### الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مواقف اللعب لتنمية بعض المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة من خلال: تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة. التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على تنمية بعض المهارات الهجومية (التمرير من اعلى للأمام- الارسال من اعلى- الضرب الساحق) فى الكرة الطائرة لعينة البحث. استخلاصات البحث: 1- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وأدوات جمع البيانات المستخدمة ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث التى أجريت ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية: 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب أدى إلى الارتقاء بجميع المتغيرات قيد البحث والارتقاء بمستوى المهارات الهجومية. 3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب أدى إلى مواصلة الارتقاء نسب التحسن فى جميع متغيرات البحث بين القياسين القبلى والبعدى. توصيات البحث: إستناداً إلى النتائج التى توصل إليها البحث، وفى حدود العينة التى أجريت عليها الدراسة يمكن التقدم بالتوصيات الآتية: ضرورة إهتمام المدربين بتدريبات مواقف اللعب لتنمية المهارات الأساسية وخاصة الهجومية فى كرة الطائرة لما لها من تأثير إيجابى فى تحسين الأداء وزيادة دقته.

صقل المهارات الأساسية والخطط لكثير من الألعاب من خلال مواقف اللعب الحقيقية التى قد تكون فى صورة مباريات فى أغلب الأحيان أو تدريبات جماعية فى أحيان أخرى. (1: 36)

وتعد لعبة الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية التى تتطلب تكامل عناصر اللياقة البدنية والقدرات المهارية الحركية والسمات النفسية والأداء الخططى المطلوب لكل موقف من مواقف اللعب المختلفة، حيث أن اللاعبون ذو المستويات العالية يشعرون من وقت لآخر برغبة قوية فى التعرف على مستوياتهم وقدراتهم بالنسبة لمتطلبات اللعب المهارية والبدنية

### المقدمة ومشكلة البحث

تسعى معظم العلوم الإنسانية ومنها التربية الرياضية إلى الأخذ بالأسباب العصرية لحل كثير من المشكلات وذلك عن طريق الأخذ بالتطور التقنى الذى أصبح ملموساً فى هذا المجال وذلك من خلال البحوث الأكاديمية الميدانية والتطبيقية وقد تأثر المجال الرياضى شأنه فى ذلك شأن المجالات الأخرى بالتطور التقنى الباهر الذى أصبح ملموساً فى شتى المجالات عامة ولعبة الكرة الطائرة خاصة (2:9).

ومواقف اللعب هى إحدى أساليب التدريب حيث يعتمد هذا الأسلوب على

والخطبية، وأن هذا يتيح لهم امكانية التعرف على مستوياتهم وكذلك معدلات تقدمهم. (2:4)

ومن خلال عمل الباحثة معيدة بكاية التربية الرياضية بالعريش ومدرب للكرة الطائرة فى محافظة شمال سيناء، لذا تولدت فكرة البحث حيث تري الباحثة أهمية إجراء هذه الدراسة لتطوير بعض المهارات الاساسية الهجومية (التمرير من أعلى للأمام -الارسال من أعلى - الضرب الساحق) من خلال استخدام مواقف اللعب مع محاولة وضع انسب الحلول للتغلب علي أى من العقبات التى يمكن أن تؤثر على البرنامج المقترح، مما دفعها للتفكير في إجراء هذه الدراسة.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مواقف اللعب لتنمية بعض المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة من خلال:

1- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريب على تنمية بعض المهارات الهجومية (التمرير من أعلى للأمام- الارسال من أعلى - الضرب الساحق) فى الكرة الطائرة لعينة البحث.

#### فروض البحث:

1- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تنمية بعض المهارات الاساسية الهجومية فى الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث (التمرير من أعلى للأمام- الارسال من أعلى - الضرب الساحق) لصالح القياس البعدى.

3- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث (التمرير من أعلى للأمام- الارسال من أعلى - الضرب الساحق) لصالح المجموعة التجريبية.

#### بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث:

**مواقف اللعبة التنافسية: (تعريف إجرائي)**

هى تلك المواقف التى تتشابه او تماثل مواقف المباراة من حيث البساطة والتركيب من خلال ربط المهارات بخطط اللعب فى ظروف مشابهة للمباراة.

#### إجراءات البحث:

##### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

##### ثانياً: مجالات البحث:

##### 1-المجال المكاني:

- تم إجراء تجربة البحث بمركز شباب مدينة العريش.

##### 2-المجال الزماني:

-تم تنفيذ الإجراءات التمهيديّة والقياسات القبليّة والبعدية وتطبيق البرنامج للبحث الحالى خلال الفترة من 2013/11/2م حتى 2014/3/14م.

**3- المجال البشري:**

- لاعبي فريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بالبحر الأحمر.

**ثالثاً: عينة البحث:**

قامت الباحثة بإختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبات فريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بالبحر الأحمر وبلغ قوامها (24) وتم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

يتضح من الجدول (1) ان المتوسط الحسابي لمتغير الضرب الساحق للمجموعة الاساسية كان 7.792 و الارسال من اعلى 13.958 و التمرير من اعلى 25.458 و السن 19.458 سنة و الطول 163.875 سم و الوزن 59.167 كجم وكانت قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (3±) مما يدل علي تجانس العينة في المتغيرات لجميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء من -525 الى 786. يدل على تجانس عينة البحث.

يتضح من الجدول (2) وجود فروق غير دالة احصائياً بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة في كل اختبارات القياس مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

**رابعاً: وسائل جمع البيانات:**

استخدمت الباحثة الوسائل والادوات التالية لجمع البيانات الخاصه بتلك الدراسة:

1- استمارة تسجيل بيانات اللاعب.

2- مستوى الحالة الصحية: من خلال الكشف الطبى على اللاعب.

3- البرنامج التدريبي المقترح: قبل تنفيذ البرنامج تمت بعض الخطوات التمهيديه.

**خامساً: تصميم البرنامج.**

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة لاختيار التمرينات وتقنين الاحمال والازمنة الخاصة بالبرنامج المقترح والتي تتناسب مع العينة قيد الدراسة وتم وضع الوحدات التدريبية في شكل متدرج من السهل الى الصعب وتم عرض البرنامج المقترح على السادة الخبراء.

**ج. الادوات المستخدمة:**

- أطباق.
- كرات طبية اوزان مختلفة.
- احبال.
- كونزات.
- أعلام صغيرة مختلفه الالوان والاحجام
- مقعد سويدي

**سادساً: الخطوات التنفيذية للبحث.****- الدراسات الاستطلاعية الاولى.**

واستهدفت تلك الدراسة ايجاد المعاملات العلميه (الصدق والثبات) لإختبارات تقويم مستوى أداء المهارات الاوليه في السباحة، وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (2018/11/2) الى (2018/11/10).

**صدق الاختبارات.**

استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية لحساب صدق الاختبارات وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة المميزة وغير المميزة لدرجات العينة الاستطلاعية والتي كان مجموعا فرادها 10 فردا بواقع 5 افراد للمجموعة المميزة و 5 افراد للمجموعة غير المميزة وكانت النتائج كما يلي:

## جدول (1)

التوصيف الاحصائي لتجانس عينة البحث الأساسية في متغيرات السن والعمر التدريبي

$$n=12=2n=1$$

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الضرب الساحق	7.792	7	3.297	582.
الارسال من اعلى	13.958	14	5.171	296.
التمرير من اعلى	25.458	25	9.007	051.
السن	19.458	20	588.	.525 -
الطول	163.875	165	4.357	037.
الوزن	59.167	57	6.638	786.

## جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدرجات المجموعة القبلية في متغيرات البحث لحساب التكافؤ

$$n=12=2n=1$$

المتغير	الضابطة		التجريبية		م ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
الضرب الساحق بالدرجة	1.93	6.58	3.98	9.00	2.42-	1.89
الارسال من اعلى	5.70	13.92	4.84	14.00	0.08-	0.04
التمرير من اعلى	6.43	21.58	9.77	29.33	7.75-	2.29

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 10 = 2.306

**جدول (3)**

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعة المميزة وغير المميزة  
للعيينة الاستطلاعية لدرجات الاختبارات ن=5

ع	م	ن	المجموعات
1.581	10	5	المجموعة المميزة
1.924	6.8	5	المجموعة غير المميزة
4.159	20.4	5	المجموعة المميزة
4.159	11.4	5	المجموعة غير المميزة
5.413	29.6	5	المجموعة المميزة
6.348	17.6	5	المجموعة غير المميزة

**تنفيذ البرنامج:**

تم تنفيذ البرنامج خلال الفتره من (2018/12/10) وحتى (2018/3/10).

**القياس البعدى:**

تم اجراء القياس البعدى خلال الفتره من (2018/3/11) وحتى الفتره (14 / 3 / 2018) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

**سابعا: المعالجات الاحصائية:**

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (spss)

**عرض وتفسير النتائج ومناقشتها****عرض النتائج:**

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة في كل اختبارات القياس وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدى فى متغير الضرب الساحق، الارسال من اعلى، التمرير.

يتضح من الجدول (4) ان هناك فروق دالة احصائيا بين كل من المجموعة المميزة وغير المميزة في درجات الاختبارات مما يدل على قدرة الاختبارات على المقارنة الطرفية وبالتالي صدق الاختبارات.

**ثبات الاختبارات:**

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعاده تطبيق الاختبار (Test-Retest) وذلك بفارق زمنى اسبوع بين التطبيقين وجاءت النتائج كما بالجدول (5).

يتضح من الجدول (5) وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيق الاول والثاني لجميع الاختبارات حيث بلغ ارتباط مهارة الضرب الساحق 0.998 وبلغ ارتباط مهارة الارسال من اعلى 0.892 وبلغ ارتباط مهارة التمرير من اعلى 0.978

**القياس القبلى:**

تم اجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبيه والضابطة في الفتره من (2018/12/4) وحتى (2018/12/8).

## جدول (4)

اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة

الدلالة	قيمة "z"	قيمة مان ويتني	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات	
دال	2.21-	0.00	38.00	7.60	5.000	المجموعة المميزة	الارتكاز الخلفى للتحكم فى الكرسي
			17.00	3.40	5.000	المجموعة غير المميزة	
					10.000	المجموع الكلى	
دال	2.44-	0.00	39.00	7.80	5.000	المجموعة المميزة	التمرير دوائر
			16.00	3.20	5.000	المجموعة غير المميزة	
					10.000	المجموع الكلى	
دال	2.30-	0.00	38.50	7.70	5.000	المجموعة المميزة	المحاورة مع تغير الاتجاه
			16.50	3.30	5.000	المجموعة غير المميزة	
					10.000	المجموع الكلى	

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.96

## جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لحساب ثبات الاستمارة

ن = 5

الدلالة	"r"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		م
		ع	م	ع	م	
دال	0.998	5.263	14.800	4.159	9.40	الضرب الساحق
دال	0.892	3.286	23.400	2.950	17.80	الارسال من اعلى
دال	0.978	9.397	29.600	9.659	25.60	التمرير من اعلى

قيمة "r" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 3 = 0.878

## جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة الضابطة

في متغيرات البحث  $n = 12$ 

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
الضرب الساحق بالدرجة	1.93	6.58	2.55	11.83	5.25-	*5.55
الارسال من اعلى	5.70	13.92	5.31	18.33	4.42-	*9.78
التمرير من اعلى	6.43	21.58	5.88	25.00	3.42-	*4.26

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 10 = 2.306

يتضح من الجدول (9) ان نسبة التغير بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية في مهارة الضرب الساحق بلغت 75.93% بينما نسبة التغير في مهارة الارسال من أعلى بلغت 82.74% بينما نسبة التغير في التمرير من أعلى 21.02%.

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في كل اختبارات القياس في اتجاه المجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول (7) ان نسبة التغير بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة الضابطة في مهارة الضرب الساحق بلغت 79.75% بينما نسبة التغير في مهارة الارسال من أعلى بلغت 31.74% بينما نسبة التغير في التمرير من أعلى 15.83%.

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية في كل اختبارات القياس وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدي في متغير الضرب الساحق، الارسال من اعلى، التمرير.

**جدول (7)**  
نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة الضابطة  
في متغيرات البحث

ن = 12

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	نسبة التغير
	ع	م	ع	م		
الضرب الساحق	1.93	6.58	2.55	11.83	5.25-	79.75%
الارسال من اعلى	5.70	13.92	5.31	18.33	4.42-	31.74%
التمرير من اعلى	6.43	21.58	5.88	25.00	3.42-	15.83%

**جدول (8)**  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية  
في متغيرات البحث ن = 12

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	ع		
الضرب الساحق بالدرجة	3.98	9.00	3.01	15.83	6.83-	*7.36
الارسال من اعلى	4.84	14.00	5.28	25.58	11.58-	*9.63
التمرير من اعلى	9.77	29.33	8.50	35.50	6.17-	*9.86

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 10 = 2.306

**جدول (9)**  
نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية  
في متغيرات البحث ن = 12

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	نسب التغير
	ع	م	ع	ع		
الضرب الساحق بالدرجة	3.98	9.00	3.01	15.83	6.83-	75.93%
الارسال من اعلى	4.84	14.00	5.28	25.58	11.58-	82.74%
التمرير من اعلى	9.77	29.33	8.50	35.50	6.17-	21.02%



## جدول (10)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدرجات المجموعة البعدية في متغيرات البحث

$$n_1 = n_2 = 12$$

المتغير	الضابطة		التجريبية		م ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
الضرب الساحق بالدرجة	2.55	11.83	3.01	15.83	4.00-	*3.51
الارسالمناعلى	5.31	18.33	5.28	25.58	7.25-	*3.35
التمرير من اعلى	5.88	25.00	8.50	35.50	10.50-	*3.52

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 10 = 2.306

مما أدى إلى التقدم في مهارات الكرة الطائرة، لعينة البحث التجريبية بشكل ملحوظ.

ومما سبق يكون قد تحقق الفرض الاول والذي ينص على "توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تنمية المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

## مناقشة الفرض الثانى:

يتضح من الجداول (8 و9) وجود فروق داله احصائيه بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث (التمرير من اعلى - الارسال من اعلى - الضرب الساحق) لصالح القياس البعدى.

وتعزو الباحثة هذه الفروق للبرنامج التدريبى المقترح وكذلك البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة قيد البحث ادى الى

## عرض النتائج ومناقشتها:

## مناقشة النتائج

## مناقشة الفرض الاول:

يتضح من الجداول (6 و7) وجود تحسن تدريجى فى مستوى المتغيرات قيد البحث حيث كانت القياسات البعدية لمتغير مهارة الضرب الساحق (79.75%) ومهارة الارسال من اعلى (31.74%) ومهارة التمرير من أعلى (15.83%).

وترجع الباحثة ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبى المقترح وما احتوى عليه من تدريبات متنوعة موجهه بصورة مباشرة للهدف التدريبى للبرنامج ضمن اجزاء الوحدة التدريبية.

وترجع الباحثة ذلك لطبيعة البرنامج التدريبى المقترح وما احتوى عليه من تدريبات متنوعة ومختلفة لعناصر اللياقة البدنية (العامة والخاصة) بالكرة الطائرة

وأجرى **هيكوشى Hikocich** (2000م) (10) أنه في حالة اعتماد اللاعب على مهارة واحدة لكل مبارياته فإن ذلك يثير انتباه الخصم ويدرك تفاصيل مهارة خصمه وبالتالي يمكن تفاديها وعمل هجوم مضاد لها، واللاعب المتميز في المباراة بمهارة واحدة يعتبر هذا اللاعب عقيم ومحكوم بأداء معين بطريقة واحدة يمكن أحياناً من الفوز بدرجة ضعيفة والخسارة بدرجة كبيرة وهذا يرجع لضعف إمكانيات اللاعب الفنية حيث أن اللاعب الذى لديه حصيلة مهارية يمكن تنفيذها بدرجة عالية من الإتقان خلال المباريات مما يمكنه من أداء عدد من الهجمات المطلوبة بالإضافة إلى تشتيت انتباه الخصم عن الأماكن التي يتيم توجيه الضربات إليها بإنهاء المباراة وبالتالي يغير من سير المباراة لصالحه، كما أن اللاعب الذى يستخدم أكثر من مهارة هجومية يجب أن يضع في اعتباره أن الضربات يجب أن تصل إلى الخصم أي تسجيل النقاط من أول ضربة حتى آخر ضربة فإذا لم تحتسب الضربة الأولى أو أداء المهارة الأولى قد تحسب المهارة الثانية أو الثالثة وهكذا.

أجرى كلا من **كوباياشى وشارب Shparp , Kobayashi** (1997م) (11) أن في المسابقات غالباً ما يظهر ويتضح أهمية الهجوم المركب ومدى فعاليته في إحراز الفوز بأقل جهد ممكن لمن يمتلك أكبر قدر من تلك المهارات المركبة وكذلك قدرته على توظيفها واستخدامها في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.

وبذلك يتضح ان الباحثه قد توصلت لتحقيق هدف البحث الحالى هو تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام مواقف

تحسن كبير فى الاداء من خلال نسبه التغير بين القياسين القبلى والبعدى.

ويؤكد ذلك ما أشار اليه **محمد حسن علاوى (1995م) (6)** من ان أهم واجبات عملية التدريب الرياضى التنميه الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد للوصول بالفرد لاعلى المستويات الرياضيه وترجع الباحثة التحسن الحادث فى القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وأيضاً الضابطة ولكن ليس بنفس مستوى التحسن لدى المجموعة التجريبية لاستخدام التدريبات المهارية وفقاً لمواقف اللعب.

وتتفق فى ذلك مع وما ذكره **السيد عبد المقصود (1986م) (2)** الى ان تنمية التوقع الحركى يتم بتنمية العمليات العقلية العليا مثل الانتباه والتصور والادراك الحركى والتذكر باستخدام مواقف اللعب المختلفة، كما تتفق الباحثة فى ذلك مع كلا من **طه اسماعيل (1993م) (5)** و**حنفى مختار (1988م) (4)**، **مفتى ابراهيم (1999م) (8)**، **محمود بسيونى (1994م) (7)**، على أن اللاعب فى احتياج دائم لمثل هذا النوع من التدريب والتفكير الذى يمكنه من سرعة التصرف فى مواقف اللعب والقدرة على امتلاك اكثر من استجابة للموقف الواحد مع القدرة تشكيلها حسب متطلبات الموقف ذاته، كما ان افراد العينة نتيجة الخبرات المكتسبة بعد البرنامج المقترح قد اصبح لديهم اساليب للتعامل مع المواقف المختلفة مع القدرة على توقع اكثر المتغيرات احتمالاً. وبالتالي ازدادت قدراتهم على اتخاذ القرار فى اسرع وقت ممكن لاداء المهارات الهجومية او تحويل الدفاع لهجوم.

والضابطة في المتغيرات قيد البحث (التمرير من أعلى للأمام- الإرسال من أعلى-الضرب الساحق) لصالح المجموعة التجريبية.

#### استخلاصات البحث:

1. في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وأدوات جمع البيانات المستخدمة ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث التي أجريت ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية:

2. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب أدى إلى الارتقاء بجميع المتغيرات قيد البحث والارتقاء بمستوى المهارات الهجومية.

3. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب أدى إلى مواصلة الارتقاء بنسب التحسن في جميع متغيرات البحث بين القياسين القبلي و البعدى..

4. أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي على تنمية بعض المهارات الهجومية في كرة الطائرة.

5. أن البرنامج التدريبي التقليدي والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة الضابطة له تأثير إيجابي على تنمية المدركات الحس- حركية الخاصة برفعة الخطف.

6. إن البرنامج التدريبي المقترح تأثيرات إيجابية بشكل أفضل من البرنامج التقليدي على تنمية المهارات الهجومية في كرة الطائرة.

اللعب وذلك لتنمية بعض المهارات الهجومية (التمرير من أعلى - الإرسال من أعلى - الضرب الساحق

وبذلك يتحقق الفرض الثاني في وجود فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (التمرير من أعلى - الإرسال من أعلى - الضرب الساحق) لصالح القياس البعدى.

#### مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من عرض الجدول (12) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (التمرير من أعلى - الإرسال من أعلى - الضرب الساحق) وتعزو الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

كما تتفق الباحثة مع ما ذكرته ايلين وديع (1991م) (3) في ان اللاعب في الكرة الطائرة عند استخدام لتكتيك معين في الهجوم انما يتم ذلك عن طريق الانتقال التحضيرى لاختيار المكان المناسب الذى يتوقعها اللاعب لمسار الاداء الحركى ومسار حركه المنافس.

وتتفق الباحثة مع ما توصلت اليه وسام رفعت محمود يحيى (2006م) (9) من نتائج من أن التدريب على عناصر اللياقة البدنية الخاصة يؤثر ايجابياً على اتقان المهارات الحركية وبالتالي تقدم مستوى مهارات الكرة الطائرة.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث في وجود فروق داله احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعتين التجريبية

## توصيات البحث:

1. إستناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث، وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة يمكن التقدم بالتوصيات الآتية:
  2. ضرورة إهتمام المدربين بتدريبات مواقف اللعب لتنمية المهارات الأساسية وخاصة الهجومية في كرة الطائرة لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء وزيادة دقته.
  3. على كليات التربية الرياضية في مصر الاهتمام بهذه الأبحاث ومحاولة استخدام مواقف اللعب المختلفة في عملية التدريب والتدريس وذلك لان لها ثمرات وفوائد كبيرة تعود على الفرق القومية بالنتائج العالية والتي تساعد الفرق في حصد البطولات.
  4. ضرورة الاهتمام بان تتضمن البرامج التدريبية في الكرة الطائرة على نماذج مختلفة ومتعددة لتدريبات مواقف اللعب المختلفة لما له من أثر كبير في تقدم مستويات الفرق
3. **إيلين وديع فرج:** (1991م)، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الطبعة الثانية، دار النشر منشأة المعارف بالاسكندرية.
  4. **حنفي محمود مختار:** (1983م) اسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار زهران ط الاولى.
  5. **ظه اسماعيل:** (1993م) جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الاعداد الخطى 660 تدريباً خطياً في الهجوم، مطابع الاهرام التجارية - قليوب - مصر.
  6. **محمد حسن علاوى** (1995م) سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط الخامسة عشر، دار المعارف، القاهرة
  7. **محمود بسيونى وباسم فاضل:** (1994م) الإعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة
  8. **مفتى إبراهيم حماد:** (1999م) الهجوم فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة
  9. **وسام رفعت محمود يحيى:** (2006م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائى على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
10. **Kodokan Judo, 2000:**  
Translated by Horrson Great Brittan. Hikoich iaide
  11. **Kopayashi Sharb 1997:**  
The Sport of Judo " , Tokyo , Japan.
1. أحمد محمد عبد الله نجيب: (2005م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
  2. السيد عبدالمقصود (1986م) نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر ومكنتاتها، القاهرة.

## المراجع