



تأثير استخدام التدريب الفردي على مستوى الأداء المهاري للاعبين مركز (٣) في الكرة الطائرة

* أ.م.د. / رشا عطية محمد
** د / إيهاب عبدالعزيز زكريا
*** أ / اسلام مجدي سليمان

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الفردي في ملاعبنا لم يلق اهتماماً كبيراً من قبل المدربين علي الرغم من أنه أهم العوامل الرئيسية للإرتقاء الحقيقي بمستوى اللاعبين والعامل الأساسي لنقل المواهب، والاحتفاظ بها لمدة كبيرة في الملاعب كما أن له تأثير كبير علي النواحي النفسية للاعبين فمجرد الإحساس بالاهتمام الفردي من قبل المدرب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية في مستوى اللاعب.

وإن التدريب الفردي هو طريقة لمساعدة اللاعب علي استغلال معظم وقته واشتراكه في التمرين، والتدريب الفردي يجب أن يتضمن تحديد توقعات عالية، وأن يكون المدرب نشط يعطي تغذية مرتجعة دقيقة وتعليمات مفيدة ومتابعة أداء اللاعب عن قرب وجعل اللاعب مسئولاً وتحديد مهام ذات معنى ينتج عنها نسب نجاح عالية والحماس والتقديم الواضح للأمور التدريبي. (٦ : ٢٧، ٢٨)

حيث أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يتسم أداؤها ببعض المظاهر الخاصة، حيث يجدر الإشارة إلى أن لاعب الكرة الطائرة يشترك في مراكز الدفاع والهجوم تحت مؤثرات خاصة تتطلب منه إستجابات بدنية سريعة ودقيقة، كما يؤدي اللاعب بعض المهارات مثل الضرب الساحق وحائط الصد والإرسال من الوثب وتؤدي جميع تلك المهارات على شبكة يعد إرتفاعها عائقاً للاعبين، ولكي ينجح اللاعب في الأداء المهاري لابد من أن يتمتع بإمكانيات مهارية، بدنية، جسمية، عقلية، ووظيفية خاصة لأداء الواجبات الحركية المطلوبة على هذا الأرتفاع. (٧ : ٦٥)

* استاذ تدريب كرة الطائرة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

** مدرس بقسم الألعاب الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف .

*** باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .



وملعب الكرة الطائرة الذي يعد من أصغر الملاعب الجماعية على الإطلاق إلا أن المتطلبات البدنية تعتبر كثيرة ومتنوعة بحيث أنها القاعدة الأساسية التي سوف يبنى عليها وتتكون منها عناصر وصفات الاعداد الخاصة المركبة وبدونها لا يمكن اعداد لاعب كرة طائرة قادر على الاستمرار في أدائه الفني أثناء المنافسات كما تعتبر مكونات اللياقة البدنية في الكرة الطائرة من العوامل الهامة لتنفيذ المهارات الأساسية للعبة خاصة أثناء فترات الإعداد والتدريب على تعلم المهارات مما يؤدي الى نجاح الفريق والتقدم وتحقيق الفوز. (٣ : ٣)

كما من الاتجاهات الحديثة في مجال الاعداد الرياضي زيادة الاتجاه التخصصي حيث يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الاداء زيادة حجم تمارين الاعداد الخاص خلال خطة التدريب . (٢ : ١٤)

وأضاف " أيمن عبده " (٢٠١٨م) عن لاعب مركز (٣) : هو خاص بلاعب الصد . وهو أساس تشكيلات الدفاع عن الشبكة وهو يعطي التعليمات لنوع الصد . وفي حالة إستغلاله للضرب يؤدي ٣٠٪ من الكرات المعدة للهجوم . (٥ : ٣٤)

ومن خلال إطلاع الباحثين على المراجع والدراسات والأبحاث العلمية لاحظ ندرة الأبحاث التي تناولت لاعبي مركز (٣) - المهاجم السريع - (Middle Blocker)، ومن خلال ممارسة الباحثين للعبة الكرة الطائرة بالدوري الممتاز ومعرفته لقيمة مهام لاعبي مركز (٣) في أداء الضربات السريع ومنع هجمات الفريق المنافس جاءت فكرة البحث في وضع بعض التدريبات لتنمية وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الفنية الأساسية للمهاجم السريع باستخدام أسلوب التدريب الفردي، حيث يرى الباحثين أن أسلوب التدريب الفردي عبارة عن مجموعة من التدريبات المشابهة للأداء في المنافسة يعدها المدرب ويقوم بتنفيذها على مجموعة من اللاعبين بطريقة فردية حسب نوع اداء بعض المهارات وتغيير الأوضاع الفنية لها وكذلك نوع تحركات القدمين لكل تخصص من التخصصات كلاً على حدة، كما ان خلال متابعة طرق اللعب خلال مباريات الدوري لعينة البحث لاحظ الباحثين قلة إلمام المدربين بالوظائف التخصصية في مركز (٣) كتقنين لتحركات اللاعبين وتثبيت كل لاعب في مكان تخصصه الذي يجيد الاداء فيه للوصول به للدرجة المثلى.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

تطوير مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي مركز (٣) (Middle Blocker) من خلال وضع تدريبات تستخدم بالتدريب الفردي.



فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في مستوي الأداء المهاري للاعبين مركز (3) (Middle Blocker) لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب الفردي :

هو استعداد اللاعب لممارسة النشاط الرياضي التخصصي بصورة منفردة بهدف الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي الفردي والجماعي للاعب وفقاً لمتطلبات الأداء. (٨ : ٦١)

لاعب مركز (3) (Middle Blocker) (تعريف إجرائي *)

هو اللاعب الأكثر مسؤولية عن منع الكرة من عبور الشبكة إلى ملعب فريقه، ويقوم بالهجوم دائماً للتمويه وتأخير لاعب مركز (3) من الفريق المنافس .

الدراسات المرجعية:

دراسة طارق عز الدين إبراهيم، محمود عزيز إبراهيم (٢٠١٩) (١٠): بعنوان "تأثير التدريب الفردي على تطوير الجوانب الخططية لناشئ التنس"، وتهدف إلى التعرف على تأثير التدريب الفردي على تطوير الجوانب الخططية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة، اشتملت العينة على (١٨) ناشئاً، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشارت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في الجوانب الخططية قيد البحث لناشئ التنس تحت ١٦ سنة.

دراسة إسلام سمير عبد العزيز (٢٠١٤) (٤) : بعنوان "فاعلية التدريب الفردي على تطوير بعض الجوانب الخططية الهجومية لناشئ تنس الطاولة"، تهدف إلى التعرف على فاعلية التدريب الفردي على مستوى أداء بعض الجوانب الخططية الهجومية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٨ سنة، اشتملت العينة على (١٠) ناشئين تنس طاولة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أشارت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات أداء الجوانب الخططية الهجومية قيد البحث لناشئ تنس الطاولة تحت ١٨ سنة .

دراسة عامر وآخرون (Amer Luxury) (٢٠٠٩) (١١) بعنوان: "أثر تمرينات التدريب الفردي بالأنقال ووزن الجسم في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى فاعلية رمي القرص"، وتهدف إلى التعرف على مدى تأثير تمرينات التدريب الفردي بالأنقال ووزن الجسم لبعض



مكونات اللياقة البدنية لدى فاعلية رمي القرص، واشتملت العينة على (٢٠) طالب لديهم مهارات جيدة في فاعلية رمي القرص)، واستخدم المنهج التجريبي حيث اشارت أهم النتائج أن اساليب العمل لتمرينات التدريب الفردي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وانجاز فاعلية رمي القرص .

دراسة دي سيلفو وبيلوز "Di salvo , plozzi" (٢٠٠٨)(١٢): بعنوان "التدريب الفردي للاعبين كرة القدم على أساس مراكزهم في الفريق وآثاره على العوامل المرتبطة بالاداء"، تهدف إلى تقييم الكفاءة النسبية لبرنامج تدريب فردي للاعبين كرة القدم على أساس مراكزهم في الفريق عن طريق مقارنته ببرنامج لا يميز بين المراكز، اشتملت العينة على (٢٢) لاعب كرة قدم، واستخدم المنهج التجريبي حيث أشارت أهم النتائج أن برنامج التدريب الفردي الذي أُعد وتم تطويره بالتوافق مع النموذج الواقعي لمراكز أداء كرة القدم هو افضل طريقة للتدريب.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي (القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة).

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة والمسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة ضمن فرع الوادي الجديد بمركز شباب الخارجة (الفريق الأول) وعددهم (٥) لاعبين الذين يشغلون مركز (٣) (Middle Blocker) في الموسم الرياضي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م. وتم إختيار العينة الاستطلاعية بعدد (٣) لاعبين بنادي الوادي الجديد بمحافظة الوادي.

تجانس أفراد عينة البحث:

تم إجراء القياسات الخاصة بالعينة للتوصل إلي تجانسها في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض القياسات الأنثروبومترية والعمر التدريبي التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من أن العينة الأساسية تتوزع اعتدالياً في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بجدول (١).



جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

اختبار كولمجراف سميرونوف في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد (ن=٨)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجراف سميرونوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	٢٨.٧٥	٥.٥٦	٠.٥٦	٠.٩٢
٢	الطول	١٨٩.٧٥	٢.٣٦	٠.٥٤	٠.٩٣
٣	الوزن	٧٧.٠٠	٣.١٦	٠.٤٧	٠.٩٨
٤	العمر التدريبي	١٦.٢٥	٦.٧٠	٠.٥٧	٠.٩١

يتضح من نتائج جدول (١) أن إختبار كولمجراف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيم إختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٤٧ : ٠.٥٦) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٨) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

اختبار كولمجراف سميرونوف في الإختبارات المهارية للعينة قيد (ن=٨)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجراف سميرونوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	دقة الارسل للنقاط الصعبة	٩١.٠٠	١٣.٩٠	٠.٥٧	٠.٩٠
٢	اختبار صد الضرب الساحق	٢٩.٧٥	٢.٢٢	٠.٧٦	٠.٦٠
٣	الضرب الساحق السريع علي منطقة الدفاع (١-٥)	٣٠.٧٥	٠.٩٦	٠.٥٧	٠.٩١

يتضح من نتائج جدول (٢) أن إختبار كولمجراف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيم إختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٥٧ : ٠.٧٦) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٦٠ : ٠.٩١) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.



وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم الإستعانة بالأجهزة والأدوات التي تقيس المتغيرات المرتبطة بالبحث في تنفيذ القياسات الأنثروبومترية والإختبارات المهارية المختلفة وتتمثل في الآتي:
استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب الإختبارات المهارية. مرفق (٢)
تم عرض الإستمارة على عدد(٦) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال كرة الطائرة لإبداء آرائهم وتحديد أنسب الإختبارات المهارية وكان عدد المهارات(٣) مهارات. وجدول(٣) يوضح ذلك.

جدول(٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول

الإختبارات المهارية المناسبة لأفراد للعيينة قيد البحث(ن=٦)

م	المهارات	اسم الإختبار	التكرار	النسبة المئوية
١	الإرسال	دقة الإرسال للنقاط الصعبة	٥	٩٠٪
٢	الضرب الساحق	الضرب السريع على (١-٥)	٦	١٠٠٪
٨	حائط الصد	إختبار صد الضرب الساحق	٤	٨٠٪

ويتضح من جدول(٣) أن نسبة إتفاق السادة الخبراء حول الإختبارات المهارية تاوحت ما بين ٥٠٪ : ١٠٠٪ وقد إرتضى الباحثين الإختبارات التي حصلت على نسبة (٨٠٪) فاعلي بناءً على آراء السادة الخبراء وبذلك كانت الإختبارات المهارية لعيينة قيد البحث في مهارات(الارسال، الضرب الساحق، حائط الصد) مرفق(٤)

استمارة استطلاع رأس الخبراء حول تحديد اهم التدريبات الفردية :حيث قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث المرتبطة مثل(١) (٤) (٦) (١٠) بطبيعة وهدف البحث لاختيار انسب التدريبات الفردية التي تحقق هدف البحث وتم عرضها علي السادة الخبراء لإبداء الراي .مرفق(٥)

الاجهزة والادوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- مقاعد سويدية مختلف الارتفاعات.
- عصا مترية ومسطرة طولها(٣٠) سم شريط قياس.
- قطع من الطباشير



- ساعة إيقاف
- أثنال حرة
- شرائط تسجيل فيديو
- أحبال وثب - شريط قياس
- كرات طبية
- ملعب كرة طائرة قانوني
- (١٠) كرات طائرة .

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة:

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات المهارية على مجموعة مميزة وقوامها (٥) لاعبين غير مميزة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية.

جدول (٤)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين

المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغير	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
١	دقة الارسال للنقاط الصعبة	مميزة	٥	٧.٦٠	٣٨.٠٠	٢.٢٢	٠.٠٣
		غير مميزة	٥	٣.٤٠	١٧.٠٠		
٢	اختبار صد الضرب الساحق	مميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٤	٠.٠١
		غير مميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٣	الضرب الساحق السريع علي منطقة الدفاع (١-٥)	مميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٥	٠.٠١
		غير مميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		

ينتضح من الجدول السابق (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٢٢: ٢.٦٥) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥.



جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول

والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٥)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٩	١٢.٥٢	٨٨.٤٠	١٣.٠١	٨٨.٨٠	دقة الارسال للنقاط الصعبة
دال	٠.٩٠	٢.٨٦	٢٨.٨٠	١.٩٥	٢٩.٦٠	اختبار صد الضرب الساحق
دال	٠.٨٩	١.٨٧	٣٠.٠٠	٠.٨٩	٣٠.٦٠	الضرب الساحق السريع علي منطقة الدفاع (١-٥)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.88$

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة للتأكيد من سلامة الأدوات المستخدمة في البحث وتدريب المساعدين علي تسجيل النتائج وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم ٥ / ٢ / ٢٠٢٣ م.
نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- تم التأكد أن جميع الأدوات والأجهزة المستخدمة في التجربة صالحة ومناسبة للاستعمال.
 - تم التأكد من سهولة التدوين في استمارة القياس.
- أسس ومعايير التدريبات الخاصة بالتدريب الفردي:

قام الباحثين بوضع مجموعة من التدريبات الخاصة بالمهارات قيد البحث للعينة وفقاً لما يلي:
١/٦/١/٧ قام الباحثين بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة الخاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة ومجال كرة الطائرة بصفة خاصة مثل (١)، (٤)، (٦) وأيضا المقابلات مع الخبراء بحيث تتناسب التدريبات مع المرحلة السنوية ومستوي اللاعبين لعينة البحث.
٢/٦/١/٧ قام الباحثين بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث لتحديد مستواهم التدريبي ومعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب المهارية ووضع النسب المئوية لأحمال التدريب.



٣/٦/١/٧ تحديد الفترة الزمنية الكلية للتدريبات المقترحة .

٤/٦/١/٧ مراعاة مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة) لكل لاعب، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

٥/٦/١/٧ استخدام مؤشر النبض كأسلوب لتقييم حمل التدريب.

٦/٦/١/٧ تم تنفيذ التدريبات الفردية على مجموعة البحث التجريبية داخل الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية وخلال مرحلتي الإعداد الخاص وقبل المنافسات.

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي:

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية لجميع المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٤ م إلى

٢٠٢٣/٢/١٥ م

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٨ م إلى ٢٠٢٣/٤/٥ م. حيث بلغت

مدة ٦ اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا .

القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية لجميع المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٤/٧ م إلى

٢٠٢٣/٤/٩ م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- النسبة المئوية للتحسن



عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج : تم عرض النتائج في ضوء فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للاعبين مركز (3) (Middle Blocker) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
- توجد علاقة ارتباطية بين التدريبات الفردية ومستوى الأداء المهاري للاعبين مركز (3) (Middle Blocker). قيد البحث

جدول (٦)

دلالة الفروق باستخدام اختبار ويلكوكسون بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٥)

المتغير	القياسات	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
دقة الإرسال للنقاط الصعبة	القياس القبلي	٨٨.٢٠	٢٦.٥٣	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٣
	القياس البعدي	١١١.٦٠		الرتب الموجبة	٣.٠٠	١٥.٠٠	
اختبار صد الضرب الساحق	القياس القبلي	٢٨.٦٠	٤٢.٦٦	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٥
	القياس البعدي	٤٠.٨٠		الرتب الموجبة	٣.٠٠	١٥.٠٠	
الضرب الساحق السريع علي منطقة الدفاع (١-٥)	القياس القبلي	٢٩.٤٠	٣٢.٦٥	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٦
	القياس البعدي	٣٩.٠٠		الرتب الموجبة	٣.٠٠	١٥.٠٠	

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٠٦ : ٢.٠٣) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٦.٥٣% : ٤٢.٦٦%).

مناقشة وتفسير النتائج:

لتحقيق صحة وصدق الفروض بمقارنة نتائج الفروق بين القياسات القبليّة في الإختبارات المهارية وكذلك نسبة التحسن لصالح القياس البعدي لكل من القياس القبلي والبعدي واتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في



الاختبارات المهارية ويتضح ذلك من جدول (٦) حيث تراوحت نسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي (٢٦.٥٣٪ : ٤٢.٦٦٪) .

ويرجع الباحثين نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للتدريب الفردي الذي اعتمد على قيام اللاعب بالتدريب على المهارات قيد البحث بصورة فردية والوصول بها إلى تنمية سريعة ومرضية مع مراعاة التدرج في صعوبة التدريب حتى يتمكن فيما بعد أدائها بصورة جيدة، وقد اعتمد هذا الأسلوب من التدريب على إثارة الرغبة لدى اللاعبين في التدريبات التي يكفون بالتدريب عليها مع تزويدهم بالمعلومات والتوجيهات وتوضيح الهدف منها وتطبيقها في صورة جماعية في التدريب الجماعي كي تثير دوافعهم نحو تحقيق أفضل مستوى ممكن .

وقد إتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه "ابو العلا عبد الفتاح" (٢٠١٢م) إلى أن التدريب المقنن والمبني على أساس علمي سليم يعمل على تحسين القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية. (١ : ٥٥)

ويشير "على فهمي البيك، شعبان إبراهيم" (٢٠٠٥م) أن التدريب الفردي البدني والمهاري يهدف إلى بالصفات البدنية والمهارية المميزة للاعب بصورة منفردة وفقاً لمتطلبات واجبه التدريبي المكلف به في الملعب بصورة منفردة أو جماعية. (٩ : ٤٢)

وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها دراسة كل من "دي سيلفو Di-salvo" (٢٠٠٨) (١٢)، ودراسة "إسلام سمير" (٢٠١٤) (٤) على أن التدريب الرياضي يساهم بشكل كبير في تحسين وتطوير المتطلبات البدنية والمهارات الأساسية وخطط اللعب الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

الإستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثين إلى الاستنتاجات التالية:
- استخدام التدريب بصورة فردية يساهم بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية الخاصة بلاعبي مركز (٣) (Middle Blocker).
 - التدريبات الفردية لها تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء المهاري (الإرسال - حائط الصد - الضرب الساحق السريع).



١١/التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحثين بما يلي:
- مراعاة مبدأ الفردية في التدريب مع مختلف الأعمار السنية .
 - توجيه إهتمام المدربين لإستخدام التخصص في عملية التدريب بحيث تكون ضمن محتوى برامج التدريب الخاصة بالفرق الرياضية التي يقومون بتدريبها واعدادها .
 - ضرورة الاهتمام بالتدريب الفردي لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة لما لها تأثير إيجابي على تحسين المستوى المهاري والخططي لمهارات الكرة الطائرة.



المراجع

المراجع العربية:

- ١ - ابو العلا احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي المعاصر"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٢- ابو العلا عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٣- أحمد سامي محمد: "تأثير برنامج للقدرة التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لمبتدئ الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠١٤م .
- ٤- إسلام سمير عبد العزيز: "فاعلية التدريب الفردي علي تطوير بعض الجوانب الخطئية الهجومية لناشئ تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٤م.
- ٥- أيمن عبده محمد : "أساسيات الكرة الطائرة (الأسس النظرية والتطبيقية)"، دار الوثائق القومية للنشر، أسيوط، ٢٠١٨م.
- ٦- حمدي أحمد علي : "التدريب الرياضي (أسس- نظريات- مفاهيم - آراء - أفكار)، المنهل للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٧- زكي محمد حسن : " الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية والخطئية)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م .
- ٨- علي فهمي البيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٦م .
- ٩- علي فهمي البيك، شعبان إبراهيم: "تخطيط التدريب في كرة السلة"، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٠- طارق عز الدين إبراهيم، محمود عزيز إبراهيم: "تأثير التدريب الفردي على تطوير الجوانب الخطئية لناشئ التنس"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٨٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 11- Amer Luxury Hgati: The effect of self-training exercises with weights and body weight in the development of some of the



elements of physical fitness have effective discus, sciences journal of physical Education, Babylon University, 22, 2009.

- 12- Di salvo , plozzi, f:** “physical training of foot ball player based on their positional the team: effects on performance – related foctors”, journal of sports medicine and physical fitness (torino) 38 , 2008.