

## فاعلية برنامج تدريبي بدني مهاري على تنمية الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال 16-17 سنة

بوذينة بلال / أستاذ مساعد أ

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية القوة الانفجارية ومهاري الإرسال الهجومي والضرية الهجومية لدى أشبال كرة الطائرة، تكونت عينة الدراسة من (12) لاعب من فئة الأشبال (16-17 سنة)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي للمدرب، واستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، تم إجراء (4) اختبارات، اختبارين بدنيين و اختبارين مهاريين قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (7) أسابيع بواقع ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع، وتم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح وتحصيل النتائج.

### Résumé:

L'étude visait à déterminer l'efficacité d'un programme d'entraînement proposé avec la méthode d'entraînement circulaire sur le développement de l'explosivité et de la performance du service d'attaque et la frappe d'attaque chez les cadets de volley-ball. L'échantillon de l'étude comprenait (12) joueur de classe cadet (16-17ans), ont été divisés en deux groupes, un groupe expérimental et un groupe témoin, ont bénéficié du programme de formation proposé de groupe expérimental mis au point par le chercheur, tandis que le groupe témoin soumis au programme de tests entraîneur traditionnel, le chercheur est utilisé l'approche expérimentale de la pertinence de la nature de l'étude, menée (7), 2 tests physiques et 2 tests de compétence avant d'appliquer le programme La formation proposée pour une période de 7 semaines, trois sessions de formation par semaine, puis faire un télémétrique après l'achèvement du programme de formation proposé.

## فاعلية برنامج تدريبي بدني مهاري على تنمية الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال 16-17 سنة

### 1- مقدمة :

مرت الرياضة عبر مختلف الحقب الزمانية على الكثير من التطور والتغير، فبعد ان كانت نشاطا يوميا لدى الإنسان متمثلا في المشي والجري لصيد الحيوانات قديما، أخذت تأخذ أشكال وأنواعا بعد أن صار الإنسان يدخل الحروب والمعارك، لتصبح بعد ذلك الأداة المؤثرة بعد السلاح، إلى أن وصلت حدود قدرة الإنسان الرياضي اليوم بفضل اعتمادها على العلم كأحد أسس العملية التدريبية والتقنية التي دخلت عالم التدريب الرياضي حيث "يعد عملية تربية مخططة، مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات".<sup>1</sup> وتعتبر الانجازات الرياضية الهدف الاسمي الذي إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيقه من خلال مواكبة آخر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي، وهذا التطور في المستوى لن يتحقق إلا من خلال تأسيس وبناء اللاعب من الصغر وفق تدريبات مخطط لها بشكل سليم، تعتمد على برامج تدريبية مقننة بدنيا ومهاريا وخططيا .....الخ، يديرها مدرب متخصص، يستطيع اختيار التدريبات التي تتلاءم مع إمكانات وقدرات الناشئين، وبالتالي يستطيع اللاعبين تطوير قدراتهم الكامنة، ما يسهم في تطور اللعبة ككل.

كما أن رياضة الكرة الطائرة لا تختلف عن باقي الرياضات الأخرى من حيث التطور الحاصل في الأداء والتدريب على حد سواء "ولقد تبوأَت الكرة الطائرة كأحد الألعاب الإفريقية وشكلا من أشكالها مكانتها اللائقة بين سائر العديد من الدول المتقدمة رياضيا حيث ظهر ذلك من خلال الدورات العالمية والاولمبية".<sup>2</sup> فهي رياضة جماعية مميزة وراقية، تجذب العديد من المشاهدين، وكغيرها من الرياضات الأخرى تأثرت بشكل ايجابي بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال

<sup>1</sup> -تاييف مفضي الجبور: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012، ص15.

<sup>2</sup> -زكي محمد محمد حسن: "الكرة الطائرة الاستراتيجيات والخطوط الإرشادية الحديثة" دار الكتاب الحديث، الاسكندرية، 2011، ص3.

الرياضي، وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني والمهاري، امرا جوهريا للوصول بلاعب كرة الطائرة للأداء بصورة آلية ومتقنة.

وتعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الأكثر تطلبا لصفات بدنية ومهارات حركية عالية من حيث الأداء والتوافق "حيث تعد القدرات البدنية والمهارات الأساسية من أهم متطلبات الأداء في كرة الطائرة الحديثة وهذا راجع إلى كونها العامل الأساسي في كسب المباريات وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين"<sup>1</sup> وعليه فإن تطوير هذه المتطلبات في مراحل الخصوبة للاعبين لصلق وتنمية هذه القدرات والمهارات أمر مهم جدا لان فوات هذه المراحل لا يعوض.

ومن بين القدرات البدنية الأساسية في هذه الرياضة نذكر القوة الانفجارية حيث تعتبر ذات أهمية كبرى في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة، وكرة الطائرة بصفة خاصة، كونها إحدى الصفات الأساسية التي تسهم في زيادة فعالية العديد من المهارات الأساسية، مثل ضرب الكرة، والتهديف في كرة القدم، والضرب الساحق والإرسال الهجومي في كرة الطائرة.

وباعتبار أن أساس نجاح عملية التدريب، تعتمد على الإعداد الشامل والمتكامل للعبة وفق الأسلوب العلمي المبني على اختيار الطرائق التدريبية الصحيحة، وكرة الطائرة كغيرها من الألعاب الأخرى لها قدراتها ومهاراتها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب الأفضل في طرق التدريب، وهناك عدة طرق لتنمية وتحسين تلك القدرات والمهارات نخص بالذكر طريقة التدريب الدائري، "التي تعد أحد أساليب علم التدريب الرياضي فهي نظام تشكيلي للتدريب لها صفاتها وخصائصها"<sup>2</sup> وتعتبر إحدى الطرق التي يستعملها المدربين في كرة الطائرة لما تشكله من إمكانية تنمية وتحسين مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارة.

ولهذا تمحور موضوع بحثنا حول بناء برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري ومعرفة مدى تأثيره على تنمية القوة الانفجارية و مهاراتي الإرسال الهجومي والضربة الهجومية لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة) لفريق وداد أولمبي الطاهير - جيجل -.

<sup>1</sup> - احمد فارس محمد صالح: " فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي كرة الطائرة في فلسطين ". رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في المناهج وطرق التدريس، جامعة الأزهر، غزة، 2011، ص3.

<sup>2</sup> - احمد عربي عودة: " الإعداد البدني في كرة اليد" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص76.

## 2- إشكالية الدراسة:

\* هل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له تأثير على تنمية القوة الانفجارية ومهارتي الإرسال الهجومي والضربة الهجومية لدى أشبال (16-17 سنة) الكرة الطائرة

## -2-1 التساؤلات الجزئية:

\* هل البرنامج التدريبي المقترح ينمي صفة القوة الانفجارية لدى أشبال كرة الطائرة (16-17 سنة)؟  
\* هل البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الإرسال الهجومي لدى أشبال كرة الطائرة (16-17 سنة)؟  
\* هل البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الضربة الهجومية لدى أشبال كرة الطائرة (16-17 سنة)؟

## 3- فرضيات الدراسة:

## 3-1- الفرضية العامة:

\* البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يؤثر إيجابا على تنمية القوة الانفجارية ومهارتي الإرسال الهجومي والضربة الهجومية لدى أشبال الكرة الطائرة ( 16-17 سنة ).

## 3-2- الفرضيات الجزئية:

\* البرنامج التدريبي المقترح ينمي صفة القوة الانفجارية لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة).  
\* البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الإرسال الهجومي لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة).  
\* البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الضربة الهجومية لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة).

## 4-أهداف الدراسة : تتجلى أهداف الدراسة فيما يلي:

- تسطير وبناء برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية لتطوير القوة الانفجارية لدى أشبال الكرة الطائرة.
- تسطير وبناء برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية لتطوير مهارتي الضربة الهجومية والإرسال الهجومي لدى أشبال الكرة الطائرة.
- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.
- إعداد مجموعة من الوحدات التدريبية ( التمارين والألعاب ) المبنية على متطلبات هذه المرحلة العمرية من الجانب البدني والمهاري.
- تحسين مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية خصوصا في هذه المرحلة التي تعتبر كقاعدة أساسية لصناعة لاعبين موهوبين.

**5- أهمية الدراسة:** تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إلقاء الضوء على أهمية البرنامج التدريبي الدائري وتأثيره على تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى أواسط كرة الطائرة ( 16-17 سنة) لفريق وداد اولمبي الطاهير.
- مواكبة التطورات الحديثة في مجال كرة الطائرة بالاعتماد على التمارين المتنوعة بدل التمرينين والثلاث خلال الوحدة التدريبية .
- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري وتبيان أنها من أفضل الأساليب التدريبية من خلال استخدامه لطرق التدريب الأخرى ( التدريب التكراري، التدريب الفكري، التدريب المستمر) وتوفير الوقت والجهد.

**6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:****6-1- البرنامج التدريبي:**

- \* **التعريف الاصطلاحي:** هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.<sup>1</sup>
- \* **التعريف الإجرائي:** هو ذلك البرنامج ( مجموعة من التمارين والألعاب ) الذي قام الباحث بتطبيقه في دراسته بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري لتنمية القوة الانفجارية ومهارتي الإرسال الهجومي والضربة الهجومية لدى أواسط كرة الطائرة .

**6-2- التدريب الدائري:**

- \* **التعريف الاصطلاحي:** التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمارين المتعددة طبقاً لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين وان تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري ومجموعة هذه التمرينات تسمى الدورة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> علي ألبيك ، عماد الدين عباس أبو زيد: "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية" ط2 منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2003، ص102 .

<sup>2</sup> عبد الله اللامي: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي" مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص 128 .

\* **التعريف الإجرائي:** هي الإجراءات المعتمدة والمتبعة من طرف الباحث في التدريب وتهدف إلى تنمية الحالة البدنية والمهارية للاعبين الأواسط لكرة الطائرة من خلال أداء تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات.

#### 6-3- القوة الانفجارية:

\* **التعريف الاصطلاحي:**

عرفها "المندلاوي والشاطي" بأنها : القدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى.<sup>1</sup>

\* **التعريف الإجرائي:** وهي مجموع الدرجات التي يقيسها اختبار الوثب العمودي واختبار الوثب العريض من الثبات ، واختبار رمي الكرة الطبية زنة 3كغ من مستوى الصدر المطبقة في دراستنا على العينة التجريبية.

#### 6-4- الإرسال الهجومي:

\* **التعريف الاصطلاحي:** وهو من أقوى الإرسالات التي تضرب في الوقت الحاضر وقد استعمل في الآونة الأخيرة بشكل فعال وخصوصا من اللاعبين الذين يجيدون الضرب الساحق وهو يستعمل كتغيير للإرسالات إلى إرسال قوي مفاجئ وفي حالة عبوره الشبكة بالشكل المطلوب فان نسبة النقاط المباشرة ستكون كثيرة.<sup>2</sup>

\* **التعريف الإجرائي:** هي مجموع الدرجات التي يقيسها إختبار أنفر للإرسال وإختبار الإرسال الهجومي المطبقة في دراستنا على أواسط كرة الطائرة. .

#### 6-5- الضربة الهجومية:

\* **التعريف الاصطلاحي:** هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> قاسم المندلاوي، محمد الشاطي: "التدريب الرياضي والأرقام القياسية"، مديرية دار الكتب، الموصل، 1997، ص85-86.

<sup>2</sup> عقيل الكاتب: "كرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي" مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1997، ص69-70  
<http://www.sport.ta4a.us/team-sports/volleyball/974-beating-landslide-in-volleyball.html>

<sup>3</sup> 56h:20/02/2017;

\* **التعريف الإجرائي:** هي مجموع الدرجات التي يقيسها إختبار دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والمستقيم المطبقة في دراستنا على أواسط كرة الطائرة.

#### 6-6- الكرة الطائرة:

\* **التعريف الاصطلاحي:** هي لعبة جماعية حيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين بينهما شبكة على ملعب طوله 18متر وعرضه 9 أمتار وكل فريق له الحق في لمس الكرة ثلاث مرات وبحسب الهدف عند سقوط الكرة في ملعب المنافس أو عند خروجها من محيط الملعب<sup>1</sup>.

\* **التعريف الإجرائي:** هي نشاط جماعي يمارس بين فريقين يتألف كل فريق من 6 لاعبين، على أرضية مستطيلة الشكل توجد شبكة في منتصف الملعب، يقوم كل فريق بالدفاع عن منطقتهم ومنع سقوط الكرة فيها، ومحاولة إسقاط الكرة في منطقة المنافس.

#### 6-7- الفئة العمرية (16-17 سنة):

\* **التعريف الإجرائي:** هي مرحلة حساسة من مراحل النمو الإنساني، تحدث فيها بعض التغيرات على الجسم و الملامح الشخصية للفرد وهي الفئة العمرية التي طبق الباحثان عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري لدراستهما.

#### الدراسة الميدانية وإجراءات البحث :

#### 1- منهج البحث

في كثير من الاحيان تلعب طبيعة البحث الدور الاساسي في اختيار منهج البحث الذي يتبعه الباحث، وبالنسبة لدراستنا هاته والمعتمدة على تطبيق متغير مستقل ودراسة تأثيره على متغير تابع فإن الباحث قد وجد ضالته في المنهج التجريبي لملائمته الكبيرة لموضوع البحث. وقد عرف (بيفردج) المنهج التجريبي: بأنه العمل الذي يتضمن عادة جعل حادثة تحدث تحت ظروف وشروط معروفة حيث يكون اكبر قدر ممكن من المؤثرات الدخيلة والعرضية قد ابعد وحيث تكون ملاحظة دقيقة بقدر الإمكان قد تحققت فيمكن بذلك للعلاقات بين الظواهر أن تظهر وتتضح.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> طايري عمار وآخرون: مذكرة ليسانس، "اتروحدات تدريبية لتنمية صفة المقاومة لتحسين جدار الصد في كرة الطائرة"، 2007، ص 05.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم: " طرق ومنهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية" ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص 137-138.

ولكون المنهج التجريبي هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحقيق وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة<sup>1</sup>.

## 2- مجتمع وعينة البحث

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها وتعني أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث<sup>2</sup>.

يتألف مجتمع البحث من جميع اللاعبين الاشبال 16-17 سنة لكرة الطائرة لرابطة بجاية والذي بلغ عددهم 144 لاعب. أما بخصوص عينة البحث فهي تتشكل من 12 لاعبا من ينقسمون بالتساوي بين صنف الاشبال لفريق وداد أولمبي الطاهير بولاية جيجل 12 لاعب وقد تم اختيارها بطريقة عمدية لعدة أسباب :

- قبول إدارة الفريق لتطبيق البرنامج التدريبي .
- ملائمة الظروف من حيث قرب الباحث من الفريق .
- الدعم القوي لإدارة الفريق لمساعدة الباحث .
- تناعم المجموعة من حيث المتغيرات العشوائية كالسن والطول والوزن والعمر التدريبي.
- توفر العتاد والقاعة والوسائل والأشخاص المساعدين للباحث في تطبيق البرنامج.

## 3- وسائل البحث وطرق جمع المعلومات

ترتبط قيمة النتائج التي يتوصل إليها الباحث بدرجة وثيقة بالمنهج المستخدم والادوات التي استعان بها في عملية جمع البيانات ، ونظرا لأن وسائل وأدوات جمع البيانات ، ونظرا لان وسائل وأدوات جمع البيانات متعددة فقط استخدمنا الادوات والتقنيات التالية:

### 1- البحث عن المراجع العربية والاجنبية

من كتب ومجلات ووثائق ودروس، والتي اعتمدنا عليها في معالجة مشكلة البحث

<sup>1</sup> - نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: "دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية" ط1، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2003، ص59 .

<sup>2</sup> - محسن علي السعداوي، سلمان الجاج عكاب العنابي: "أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص30 .

2- الوسائل الخاصة بالقياسات البدنية والمهارية :  
من أجل القياسات البدنية والمهارية المطبقة في هذا البحث قبل وبعد البرنامج التدريبي قمنا باستخدام الوسائل التالية :

- قياس الوزن : ميزان الكتروني .
- قياس الطول والارتقاء ومسافة القفزة للامام ومسافة رمي الكرة الطبية: شريط قياس ( metre ruban ).
- كرات .
- أشرطة لتحديد المناطق في الملعب .

3- الوسائل الخاص بإنجاز البرنامج التدريبي  
مقياتي - صافرة - صناديق مختلفة الاحجام والارتفاع - حواجز - أقماع - كرات طبية - ...

#### 4- الاختبارات البدنية والمهارية :

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار القوة الانفجارية</li> <li>* الارتقاء العمودي " سارجنت</li> <li>* دفع كرة طبية زنة 3 كلغ</li> <li>- الاختبارات المهارية</li> <li>* دقة الضربة الهجومية القطرية.</li> <li>* فاعلية الإرسال الهجومي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- البرنامج</li> <li>التدريبي المعد من</li> <li>طرف الباحث .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار القوة الانفجارية</li> <li>* الارتقاء العمودي " سارجنت</li> <li>* دفع كرة طبية زنة 3 كلغ</li> <li>- الاختبارات المهارية</li> <li>* دقة الضربة الهجومية القطرية.</li> <li>* فاعلية الإرسال الهجومي</li> </ul>	المجموعة التجريبية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- - اختبار القوة الانفجارية</li> <li>* الارتقاء العمودي " سارجنت</li> <li>* دفع كرة طبية زنة 3 كلغ</li> <li>- الاختبارات المهارية</li> <li>* دقة الضربة الهجومية القطرية.</li> <li>* فاعلية الإرسال الهجومي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- البرنامج</li> <li>التدريبي المعد</li> <li>من قبل المدرب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - اختبار القوة الانفجارية</li> <li>* الارتقاء العمودي " سارجنت</li> <li>* دفع كرة طبية زنة 3 كلغ</li> <li>- الاختبارات المهارية</li> <li>* دقة الضربة الهجومية القطرية.</li> <li>* فاعلية الإرسال الهجومي</li> </ul>	المجموعة الضابطة

الجدول 01 ويوضح طريقة التدريب الخاص بالعينتين ( الضابطة والتجريبية )

#### 5- نتائج الدراسة

1-5 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

للبرنامج التدريبي تأثير على تنمية القوة الانفجارية لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة  
5-1-1 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب العمودي:

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (سم)	عدد العينة	نوعية الاختبار
غير دال إحصائيا	10	0.05	1.81	0.24	3.2	54.33	06	القبلي للضابطة
					3.76	54.83	06	القبلي للتجريبية

الجدول رقم 02 يبين نتائج الاختبارات القبلية في اختبار القفز العمودي للعينتين

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 نستطيع القول بأن العينتين متماثلتين وذلك لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، حيث بلغت T المحسوبة 0.24 وهي أقل من T الجدولية 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10.

وعليه فإن الباحث يرى أن هناك نسبة كبيرة من التجانس في العينتين تمكنه من استبعاد المتغيرات العشوائية التي يمكن لها التأثير على نتيجة البحث ، كما أن النتيجة التي سيتوصل لها الباحث ستكون خارج تأثير التدريبات السابقة التي تلقتها العينة الضابطة .

5-1-2 عرض نتائج البرنامج التدريبي على العينة التجريبية

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (سم)	عدد العينة	نوعية الاختبار
غير دال إحصائيا	05	0.05	2.01	1.47	3.2	54.33	06	الاختبار القبلي
					1.51	55.5	06	الاختبار البعدي

الجدول رقم 03 يمثل مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار القفز العمودي

من خلال نتائج الجدول رقم 03 أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية قد ارتفع من 54.33 سم إلى 55.50 سم بينما انخفض الانحراف المعياري من 3.2 إلى 1.51 سم ، وبما أنه لدينا T المحسوبة 1.47 وهي أكبر من T الجدولية 2.01 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 ، فيمكننا القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الارتقاء العمودي لصالح الاختبار البعدي ، وهذا الفرق جاء نتيجة البرنامج التدريبي المطبق من طرف الباحث على العينة السابقة.

### 5-1-3- نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب العمودي:

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (سم)	عدد العينة	نوعية البعدي للعينة
دال إحصائيا	10	0.05	1.81	2.20	1.51	55.5	06	البعدي للضابطة
					2.13	57.83	06	البعدي للتجريبية

الجدول رقم (04): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب العمودي.

من خلال نتائج الجدول السابق يتبين لنا المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي الخاص بالعينة الضابطة 57.83 أكبر من 55.5 سم ونفس الشيء بالنسبة للانحراف المعياري 2.13 أكبر من 1.51 ، وجاءت T المحسوبة 2.20 أكبر من T الجدولية 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10 ، مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية . وعليه فيمكننا القول أن العينة التي خضعت للبرنامج التدريبي المعد بطريقة التدريب الدائري والمقترح من طرف الباحث ( العينة التجريبية ) قد حققت نتائج أفضل من العينة التي تدرّبت على يد مدرب الفريق ( الضابطة ) .

5-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالقوة الانفجارية للذراعين.  
5-1-5 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية زنة 3كغ من الجلوس على الكرسي:

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (سم)	عدد العينة	نوعية القبلي للعينة
غير دال إحصائيا	10	0.05	1.81	0.24	2.58	380.66	06	القبلي للضابطة
					2.36	381	06	القبلي للتجريبية

الجدول رقم (05): يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ .

من خلال الجدول الخامس يتبين لنا تقارب المتوسط الحسابي للعينتين واختلاف ضئيل في الانحراف المعياري ( 2.58 للعينة الضابطة ، و 2.36 للعينة التجريبية) ، وهذا ما يجعل T المحسوبة 0.24 وهي أقل من T الجدولية 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 ، وبناء على القرار الاحصائي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في حالة T المحسوبة أقل من T الجدولية ، فيمكننا القول أن العينتين متجانستين فيما يخص القوة الانفجارية للذراعين والمتمثلة في دفع كرة طبية زنة 3 .

5-1-6 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية زنة 3كلغ من الجلوس على الكرسي :

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (سم)	عدد العينة	نوعية الاختبار
دال إحصائيا	5	0.05	2.01	7.90	2.36	381	06	الاختبار القبلي
					1.47	384.17	06	الاختبار البعدي

الجدول رقم (06): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ من الجلوس على الكرسي.

من خلال نتائج الجدول السادس يبين لنا أن نتائج العينة التجريبية في اختبار دفع كرة طبية وزن 3 كلغ قد تغيرت من متوسط حسابي قدره 381 سم إلى 384.17 سم بينما تغير الانحراف المعياري من 2.36 إلى 1.47 سم ، وجاءت قيمة T المحسوبة 7.90 أكبر من T الجدولية 2.01 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 5 ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار رمي كرة طبية لصالح الاختبار البعدي .

من خلال التحليل السابق يمكن استنتاج أن البرنامج التدريبي المطبق من طرف الباحث قد حسن فعليا النتائج المتعلقة باختبار رمي كرة طبية ، ويعزى هذا السبب إلى الطريقة التدريبية ومحتوياتها التي أثرت إيجابا على النتائج .

#### 5-1-7 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية زنة 3كلغ

نوعية البعدي للعينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (سم)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار إحصائيا
البعدي للضابطة	06	382.33	1.36	2.27	1.81	0.05	10	دال إحصائيا
البعدي للتجريبية	06	384.17	1.47					

الجدول رقم (07): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ

انطلاقا من قراءة الجدول السابع يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي الخاص برمي كرة طبية زنة 3كلغ للعينة التجريبية أكبر منه لدى العينة الضابطة (384.17 أكبر من 382.33)، وبمقارنة T المحسوبة 2.27 مع T الجدولية 1.81 نجد أن المحسوبة أكبر ، وعليه هناك فروق معنوية بين العينتين في الاختبار البعدي لرمي الكرة الطبية ، وهذا الفرق لصالح العينة التجريبية .

يمكننا القول بأن البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الدائري قد أدى إلى تنمية مسافة رمي الكرة الطبية لدى العينة التجريبية أحسن منه لدى العينة الضابطة التي تتدرب بطريقة تدريب مختلفة لدى مدربيهم .

من خلال التحليل السابق وانطلاقا من النتائج المسجلة في الجداول 02 و 03 و 04 يمكننا القول بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث والمعتمد على طريقة التدريب الدائري في

تحقيق النمو في صفة القوة الانفجارية للاطراف السفلى من خلال اختبار القفز العمودي (سارجنت)، ويعزى ذلك النمو في الصفة البدنية إلى الوحدات التدريبية والتي شملت الكثير من التمارين المتنوعة والتي تؤدي بشكل ورشات داخل الوحدة التدريبية والمطبقة على العينة التجريبية ، كما أننا سجلنا نمو في الصفة السابقة لدى العينة الضابطة ولكنها أقل من العينة التجريبية بسبب اعتماد المدرب على طريقته الخاصة في التدريب.

كما أن التدريب بالطريقة الدائرية واحتواء الوحدة التدريبية الواحدة فيه على الكثير من التمارين التي تؤدي فيها مكن اللاعبين من المرور على مختلف الوضعيات التي يصادفونها أثناء المباريات، وترتيب التمارين أيضا ساهم في تعويد اللاعبين اجسامهم الارتقاء لأعلى مستوى مما ساهم في تحسين نتائجهم.

وتتفق دراستنا مع دراسة الباحثان عبد المنعم حسين صبر، عمر سعد احمد 2010" اثر استخدام طريقة التدريب الدائري بأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الشباب لرفع الأثقال " وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدريب بالطريقة الدائرية بالأسلوب البليومتري لها اثر كبير في تطوير القوة الانفجارية للرجلين.

#### 5-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الارسال الهجومي لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة

#### 5-2-1 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي:

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ( درجات )	عدد العينة	نوعية القبلي للعينة
غير دال إحصائيا	10	0.05	1.81	1.38	1.60	8.17	06	القبلي للضابطة
					0.75	9.17	06	القبلي للتجريبية

الجدول رقم (08): يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي.

من خلال قراءة الجدول الثامن يتبين لنا أن العينتين متجانستين في مهارة الارسال الهجومي من خلال اختبار انفر للإرسال ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 9.17 درجة في حين بلغ

8.17 بالنسبة للعينة الضابطة، أما فيما يخص الانحراف المعياري فقد كان 0.75 للتجريبية و1.60 للضابطة، وبما أن T المحسوبة أقل من الجدولية فيمكننا القول بتجانس العينتين فيما يخص الاختبار المذكور.

2-2-5 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي:

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ( درجات )	عدد العينة	نوعية الاختبار
دال إحصائيا	05	0.05	2.01	7.06	0.75	9.17	06	الاختبار القبلي
					0.54	11.5	06	الاختبار البعدي

الجدول رقم(09): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي. من خلال النتائج المسجلة في الجدول التاسع يتبين مقدار التحسن في درجات المتوسط الحسابي الذي كان 9.17 درجة في الاختبار القبلي ليصبح 11.5 درجة في الاختبار البعدي ، وبالنظر في قيم T نجد أن المحسوبة 7.06 أكبر من الجدولية 2.01 عند مستوى دلالة إحصائية 0.05 ودرجة حرية 05 ، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص اختبار إنفر للإرسال الهجومي لصالح الاختبار البعدي.

2-2-3 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي:

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ( درجات )	عدد العينة	نوعية البعدي للعينة
دال إحصائيا	10	0.05	1.81	3.91	1.03	9.66	06	البعدي للضابطة
					0.54	11.5	06	البعدي للتجريبية

الجدول رقم (10): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي.

من خلال الجدول رقم 10 نجد أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر منه للعينة الضابطة 11.5 أكبر من 9.66 والعكس بالنسبة للانحراف المعياري 0.54 اقل من 1.03، كما أن قيمة (T) المحسوبة 3.91 أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة 1.81 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 10، وعليه فتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين في ما يخص اختبار إنفر للارسال الهجومي لصالح العينة التجريبية .

من خلال تحليل الجداول الثلاث السابقة ، وانطلاقاً من عينتين متجانستين فيما يخص اختبار إنفر للارسال الهجومي ، ومن خلال ما اتضح لنا من وجود فروق بين العينتين لصالح العينة التجريبية ، يمكننا القول بأن الأسباب تعود إلى اختلاف البرنامج التدريبي بين العينتين ، حيث كانت نتائج العينة التي تتدرب بالبرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري المبرمج من طرف الباحث في الوحدات التدريبية ذات مردود أفضل من العينة الضابطة التي تتدرب به مع مدربها وفق البرنامج التدريبي الخاص به ، وذلك لاحتواء الأولى على برنامج تدريبي متنوع التمارين والتي تؤدي بشكل ورشات تضمن المنافسة والحيوية بين اللاعبين وتشمل مختلف وضعيات اللعب والتدريب وتحديد توقيت الأداء بدقة مع مراعات مبدأ الراحة والعمل ، ويتوافق بحثنا مع قول محمد حسين البشتاوي 2005: "مراعاة تحديد اتجاه سريان التمرين التي تقرب من شكل دائري بأن يوضح ذلك للاعبين حتى لا يبحثوا عن المحطة التالية وأن النقص في هذه المقاييس التنظيمية يؤدي إلى فقد الكثير من الهدف التربوي من التدريب الدائري".<sup>1</sup> وفي هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده : "أنه في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية التي تتراوح ما بين 90-120د يوميا حيث اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب".<sup>2</sup>

### 5-3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الضربة الساحقة القطرية لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة

5-3-1 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري:

<sup>1</sup> مهند حسين البشتاوي: "مبادئ التدريب الرياضي" مرجع سابق الذكر، ص 281 .

<sup>2</sup> حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1. مطبعة الإشعاع الفنية.

مصر، 2001، ص 372 .

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ( درجات )	عدد العينة	نوعية القبلي للعينة
غير دال إحصائيا	10	0.05	1.81	1.40	1.04	7.5	06	القبلي للضابطة
					1.03	8.33	06	القبلي للتجريبية

الجدول رقم (11): يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الضرب الساق القطري.

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 11 يتبين لنا عدم وجود فروق بين العينتين (التجريبية والضابطة ) وذلك لأن T الجدولية 1.81 أكبر من T المحسوبة 1.40 ، حيث كان المتوسط الحسابي لدرجات اختبار الضرب الساق القطري 8.33 للعينة التجريبية و 7.5 للعينة الضابطة . انطلاقا من القراءة السابقة للجدول يمكننا القول بتجانس العينتين في ما يتعلق بنسبة نجاح الاداء في مهارة الضربة الساقية القطرية التي تعتبر مهارة أساسية في الكرة الطائرة.

2-3-5 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار الضرب الساق القطري:

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ( درجات )	عدد العينة	نوعية الاختبار
دال إحصائيا	5	0.05	2.01	4.23	1.03	8.33	06	الاختبار القبلي
					0.81	10.67	06	الاختبار البعدي

الجدول رقم (12) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار الضرب الساق القطري.

من خلال قراءة الجدول رقم 12 يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي لاختبار الضرب الساق القطري كان 8.33 والانحراف المعياري كان 1.03 ، بينما في الاختبار البعدي ارتفع المتوسط الحسابي إلى 10.67 بينما انخفض الانحراف المعياري إلى 0.81، وبالنظر إلى قيم T نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية 4.23 أكبر من 2.01 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

حرية 5 . هذا يعني إحصائياً ثبوت وجود فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق القطر بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي للعينة محل الدراسة (العينة التجريبية).  
3-3-5 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري:

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ( درجات )	عدد العينة	نوعية البعدي للعينة
دال إحصائياً	10	0.05	1.81	3.22	1.16	8.83	06	البعدي للضابطة
					0.71	10.67	06	البعدي للتجريبية

الجدول رقم (13): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري .

من خلال الأرقام الموضحة في الجدول رقم 13 يتضح لنا المتوسط الحسابي لدرجات اختبار الضرب الساحق القطري للعينة التجريبية أكبر منه للعينة الضابطة 10.67 أكبر من 8.83، والعكس بالنسبة للانحراف المعياري حيث 0.71 للعينة التجريبية أقل من 1.16 للعينة الضابطة، وإذا انتقلنا إلى قيم T، نجد أن المحسوبة 3.22 أكبر من 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في اختبار الضرب الساحق القطري لصالح العينة التجريبية.

من خلال تحليل وقراءة النتائج السابقة الموضحة في الجداول 11، 12، 13 التي تعرضت لنتائج العينتين التجريبية والضابطة في اختبار الضرب الساحق القطري الذي يعتبر مهارة أساسية في رياضة الكرة الطائرة وأحد أبرز عوامل النجاح بالمقابلة ، يتبين لنا أن التحسن الحاصل في المهارة المذكورة لدى العينة التجريبية قد فاق التحسن الحاصل للعينة الضابطة ، ووجود الدلالة الاحصائية يعني أن النتائج لم تكن بعامل الصدفة وإنما ترجع لأسباب معلومة وهي اختلاف البرنامج التدريبي ، حيث ركز الباحث في برنامجه التدريبي الذي خضعت له العينة التجريبية والمبني بطريقة التدريب الدائري الذي شمل الكثير من التمارين ووضعيات اللعب الخاصة بالمهارة وطرق وتحسينها وزيادة مردود النجاح في أدائها، حيث يشير حنفي محمود مختار في هذا الجانب: "أن تنمية مهارة أساسية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التمرين وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح وتطوير مستواهم وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف

وحدة التدريب اللاحقة"<sup>1</sup> . ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي المطبق في تحسن نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن مهارة الضربة الهجومية في الإتجاه القطري والمستقيم، وهذا ما يتفق مع قول أحمد علي خليفة: " يجب أن تتم تنظيم التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بحيث تساعد الممارسين على تنفيذ الحركة في فترة معينة من الوقت "<sup>2</sup> . بينما العينة الضابطة والتي تدرت على يد مديها السابق كان التحسن فيها ضئيلا مقارنة بنتائج العينة التجريبية، وقد يعود ذلك إلى النمط الكلاسيكي في التدريب المنتهج من طرف مدرب العينة .

**6- استنتاجات:** من خلال تحليل نتائج الاختبارات نستنتج ما يلي:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري نمت وحسن صفة القوة الانفجارية سواء للأطراف العليا (الذراعين) أو للأطراف السفلى (الرجلين) .
- 2- البرنامج التدريبي المقترح نمت وحسن مهارتي الإرسال الهجومي والضربة الساحقة القطرية.
- 3- معدل نمو المهارات والصفة البدنية باستعمال برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري أحسن وأسرع من التدريب الكلاسيكي .
- 4- نمو صفة القوة الانفجارية وتحسن مهارتي الإرسال والهجومي والضربة الهجومية القطرية رفعا من مستوى الأداء لدى اللاعبين في المقابلات التطبيقية والتنافسية.
- 5- التدريب بالطريقة الدائرية يعمل على تنمية الأداء الرياضي من جميع النواحي بشكل متكامل.

#### 7- خاتمة :

من خلال البحث الذي قمنا به والذي ارتكز على بناء برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري المشكل من وحدات تدريبية تعتمد على ورشات تضمن التنوع في التمارين ووضعيات اللعب المختلفة، تمكن الباحث من الوصول إلى نتائج إيجابية فيما يخص اعتماد المدربين على هذا النوع من التدريب بالإضافة إلى الخاصية التي تتمتع بها الطريقة الدائرية في التدريب من توالي تمرين بدني مع آخر مهاري، فإنها تعطي الحافز والحيوية للاعبين من خلال تشجيع الأداء عن طريق

1- حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين" ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994 ، ص 47 .

2 أحمد علي خليفة: "كرة السلة للمبتدئين" المكتبة الرياضية الشاملة، قسم التربية البدنية، جامعة أم القرى.

المنافسة مثلى أو أكثر وكذلك بناء البرنامج التدريبي بالأسس العلمية التي تراعي مبادئ التدريب ، وتناسبه مع الفئة العمرية والعلاقة بين الراحة والعمل ( الكثافة ) الأثر الكبير في نجاح العملية التدريبية من فشلها . فليس هناك مكانة اليوم للتدريب الكلاسيكي الغير منظم والذي لا تراعى الأسس العلمية فيه ولا خصوصية الرياضة.

### 8-المراجع

- 1- احمد عريبي عودة: "الإعداد البدني في كرة اليد" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص76
- 2- احمد فارس محمد صالح: " فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي كرة الطائرة في فلسطين ". رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في المناهج وطرق التدريس، جامعة الأزهر ، غزة ، 2011 ، ص3 .
- 3- احمد علي خليفة : " كرة السلة للمبتدئين " المكتبة الرياضية الشاملة، قسم التربية البدنية، جامعة أم القرى. ، بدون سنة 1
- 4- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001، ص372 .
- 5- حنفي محمود مختار: " كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص47.
- 6- طابيري عمار وآخرون: مذكرة ليسانس،"اثر وحدات تدريبية لتنمية صفة المقاومة لتحسين جدار الصد في كرة الطائرة"، 2007، ص05.
- 7- زكي محمد محمد حسن: "الكرة الطائرة الاستراتيجيات والخطوط الإرشادية الحديثة" دار الكتاب الحديث، الاسكندرية، 2011، ص3 .
- 8- علي ألبيك ، عماد الدين عباس أبو زيد: " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية" ط2، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2003، ص102 .
- 9- عبد الله اللامي: " الأسس العلمية للتدريب الرياضي" مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص 128 .
- 10- عقيل الكاتب : " كرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي" مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1997، ص69-70

- 11- قاسم المندلاوي، محمد الشاطي: "التدريب الرياضي والأرقام القياسية"، مديرية دار الكتب، الموصل، 1997، ص 85-86 .
- 12- محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب العنابي: "أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص 30 .
- 13- مروان عبد المجيد إبراهيم: " طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية" ط1 ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002 ، ص 137-138 .
- 14- نايف مفضي الجبور: " فسيولوجيا التدريب الرياضي"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012، ص 15.
- 15- <http://www.sport.ta4a.us/team-sports/volleyball/974-beating-20/02/2017;56hlandslide-in-volleyball.html>
- 16- نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: "دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية" ط1، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2003، ص 59 .

