

تقييم منهج تدريبي وفقاً لبعض المتغيرات البدنية لنادي النور بالكرة الطائرة في محافظة البصرة

الباحثان

رعد قاسم عبد

ا. د محمد صبيح الساعدي

ملخص البحث

اشتمل البحث على اربعة فصول ، اذ احتوى الفصل الاول على مقدمة واهمية البحث ، وتطرق الباحثان لأهمية تقييم المنهج التدريبي في المجال الرياضي ولاسيما بالكرة الطائرة وكذلك تم التركيز على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، وجاءت أهمية البحث في تقييم المنهج التدريبي الخاص بنادي النور، اما مشكلته البحث فتكمن على إظهار المحاسن والعيوب في منهج المدرب في مجال الكرة الطائرة لا بد من وضع احكام تقييمية بغرض التوصل الى تقديرات كمية نستند اليها في اصدار احكام او قرارات مناسبة تبين خلفيته وكيفية الوصول الى صفته التدريبيّة ، وتحدد المجال الزمني للمدة من (٢٠١٨/١/١٢) لغاية (٢٠١٨/٦/١٦) ، في حين كان المجال المكاني في ملعب نادي النور في محافظة البصرة.

وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتكونت عينة البحث من (١٨) لاعبا من لاعبي نادي النور ، وقام الباحثان بأجراء قياسات تتبعية من خلال تطبيق الاختبارات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين ، القوة الانفجارية للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين) ، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث ، واستنتج الباحثان أن المنهج التدريبي الخاص بنادي النور قد في تطوير بعض المتغيرات البدنية من خلال القياسات المتكررة الثلاث (القبلي - البعدي - التتبعي) ، لذا يوصي الباحثان باستخدام الاختبارات التتبعية كجزء رئيسي في المناهج الحديثة لاعداد وتدريبي للاعبين واطلاعهم على المستوى الحقيقي لهم .

Evaluating a training curriculum according to some of the physical variables of Al-Nour

Volleyball Club in Basra Governorate

The two researchers

Raad Qasim Abd

a. Dr. Muhammad Sabih Al-Saadi

Research Summary

The research included four chapters, as the first chapter contained an introduction and the importance of the research, and the two researchers addressed the importance of

evaluating the training curriculum in the sports field, especially volleyball, as well as focusing on some physical variables related to volleyball, and the importance of the research came in evaluating the training curriculum of Al Nour Club. The research problem lies in showing the advantages and defects in the coach's approach in the field of volleyball. Evaluative judgments must be drawn up with the aim of arriving at quantitative estimates on which we rely on issuing appropriate judgments or decisions that show his background and how to reach his training capacity, and determine the temporal range for the period from (1/12 / /) 2018) until (6/16/2018), while the spatial domain was in Al-Nour Club Stadium in Basra Governorate.

The two researchers used the descriptive method in the survey method, and the research sample consisted of (18) players from the club of light, and the researchers made tracer measurements through the application of physical tests (explosive strength of the arms, explosive strength of the arms, the characteristic strength of velocity for the arms), and the system (SPSS) to obtain the results of the research, and the researchers concluded that the training curriculum of Al-Nour Club has developed some physical variables through the three repeated measurements (pre - post - tracer). Therefore, the researchers recommend using tracer tests as a major part of modern approaches to preparing and training players and informing them about The real level to them.

الفصل الأول :

١- التعريف بالبحث:

مقدمة البحث وأهميته:

إن لعبة الكرة الطائرة قد شهدت تطوراً مستمراً حالها في ذلك حال الألعاب الرياضية الأخرى، وإن المتغيرات البدنية من خلالها يتم تحديد المستوى البدني الذي يصل اليه اللاعب، ولذلك فإن إتباع الأسلوب العلمي في محاولة تتبع المتغيرات البدنية من خلال اجراء اختبارات تتبعية هو احد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها، حيث ان تقييم المنهج بصورة مستمرة من الضرورات القصوى للنهوض بالعملية التدريبية بصورة عامة للتقدم نحو الامام. وذلك بالاعتماد على تقييم المنهج التدريبي وفقاً لبعض المتغيرات البدنية باستعمال أفضل واحداث الطرائق والأساليب .

مما تقدم تأتي أهمية البحث في تقييم منهج تدريبي لنادي النور في محافظة البصرة وفقاً لبعض المتغيرات البدنية لمعرفة نقاط الضعف والقوة للمنهج التدريبي المعد من قبل المدرب التي يمكن الاستفادة منها مستقبلاً.

٢-١ مشكلة البحث :

ان طرق تقييم المناهج التدريبية في لعبة الكرة الطائرة احدى المشاكل الرئيسية التي تواجه المسؤولين والمدربين واللاعبين للأندية المختلفة ، ولغرض التوصل الى المنهج التدريبي المميز للأندية المنطقة الجنوبية بالكرة الطائرة والتي يظهرها التقييم الدوري او التتبعي والموضوعي من خلال الاخذ بنظر الاعتبار بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية التي تعطي صورة واضحة ودقيقة في تقييم المناهج التدريبية ، التي وضعها المدرب ، فإظهار المحاسن والعيوب في مناهج المدربين في مجال الكرة الطائرة لابد من وضع احكام تقييمية بغرض التوصل الى تقديرات كمية نستند اليها في اصدار احكام او قرارات مناسبة تبين خلفياتهم وكيفية الوصول الى صفتهم التدريبية وان تقييم المناهج التدريبية بصورة مستمرة من الضروريات القصوى للنهوض بالعملية التدريبية بصورة عامة للتقدم نحو الامام ، وهنا تبلورت مشكلة البحث في تقييم المناهج التدريبية لبعض أندية الدرجة الأولى في المنطقة الجنوبية بالكرة الطائرة وفقا لاهم المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لمعرفة نقاط القوة والضعف للمناهج التدريبية التي يمكن الاستفادة منها مستقبلا .

٣-١ اهداف البحث :

- ١- التعرف على بعض المتغيرات البدنية لنادي النور بالكرة الطائرة في محافظة البصرة.
- ٢- تقييم المنهج التدريبي وفقاً للقياسات الثلاث (القبلي، البعدي والتتبعي) للمتغيرات البدنية لنادي النور.

٤.١ مجالات البحث :-

- ١- المجال البشري:- لاعبو نادي النور بالكرة الطائرة في محافظة البصرة.
- ٢- المجال الزمني:- للمدة الممتدة من ٢٠١٨/١/١٢ ولغاية ٢٠١٨/٦/١٦.
- ٣- المجال المكاني:- ملعب نادي النور بالكرة الطائرة في محافظة البصرة.

. الباب الثالث :

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكي يلائم مشكلة وطبيعة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية وهم من لاعبي نادي النور الرياضي والبالغ عددهم (١٨) لاعبا للموسم الرياضي (٢٠١٧-٢٠١٨) الذين يشاركون في دوري العراق للدرجة الأولى في المنطقة الجنوبية ، وقد اختار الباحث (٤) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم من عينة البحث إذ أصبحت عينة البحث الرئيسية (١٤) لاعباً لتشكيل نسبة مئوية مقدارها (٧٧,٧٧٪).

١-٢-٢-٢ عينة البحث الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (٤) لاعبين بالكرة الطائرة تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الاصل وقام بتجربة أدوات البحث القياس عليهم.

٢-٢-٢-٣ عينة تطبيق البحث (العينة الرئيسية) :

تم اختيار عينة البحث التطبيقية بالطريقة العشوائية ، وبلغ عدد افراد العينة (١٤) لاعباً .
٤- تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في قياسات (الطول ، الكتلة ، العمر الزمني والعمر التديني) والجدول (٢) يبين تجانس أفراد عينة البحث باستخدام معامل الالتواء إذ كانت قيمته بين (٣+) .
جدول (٢) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني والعمر التديني)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٨٦.٢٥	٧.٧٥	١٨٥	٠.٤٨٤
الكتلة	كغم	٧٠.٤٢	٦.٢٣	٧١.٥٠	-٠.٥٢٠
العمر الزمني	سنة	٢١.٢٥	١.١٤	٢١	٠.٦٥٨
العمر التديني	سنة	٤.١٧	٠.٨٣	٤	٠.٦١٤

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :-

المراجع والمصادر العربية . الملاحظة والتجريب . الاختبارات والقياس . استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية .
استمارة تفريغ البيانات .

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (Dell). ميزان طبي لقياس الوزن . ملعب الكرة الطائرة . شريط قياس جلدي بطول (٥٠م) . صافرة عدد (٣) . ساعة توقيت عدد (٣) نوع Casio . بورك . كرات طبية وزن (٢) كغم . حبال صغيرة . كرسي بلاستيك .

٣-٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :-

٣-٣-٤-١ تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالدراسة :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع والبحوث العلمية وإجراء المقابلات مع الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس وفي مجال اللعبة والتدريبات الرياضية ، استخلص الباحث أهم المتغيرات البدنية واختار الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة لهذه المتغيرات البدنية وهي على النحو الآتي :-

١- القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية زنت (٢ كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي) (٢) .

(٢) عبد الرزاق كاظم : أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٦٤ - ٦٦ .

٢- القوة الانفجارية للرجلين (اختبار القفز العمودي من الثبات)^(١).

٣- القوة المميزة بالسرعة للذراعين (اختبار الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (١٠) ثوان)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة وتدريماً عملياً للوقوف على بعض السلبيات والمعوقات والمشاكل التي تواجه عمل الباحث وفريق العمل المساعد^(*) لتفاديها مستقبلاً ، وبناء على ذلك تم تطبيق الاختبارات التي وشحها الخبراء على عينة مكونة من (٤) لاعبين يمثلون جزءاً من عينة البحث وهم لاعبي نادي (النور) ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة ١٢ / ١ / ٢٠١٨ ولغاية يوم السبت الموافق ١٣ / ١ / ٢٠١٨ والغرض منها التأكد مما يأتي :-

- ❖ التعرف على مدى وملائمة الاختبارات للعينة .
- ❖ صلاحية الأدوات المستخدمة.
- ❖ كفاءة فريق العمل المساعد .
- ❖ التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية .
- ❖ اكتساب الدقة في القياس والتسجيل .
- ❖ التأكد من تسلسل الاختبارات .

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات : (الصدق ، الثبات ، الموضوعية)

إن الدور المهم والإيجابي الذي تؤديه المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) في النتائج التي يمكن الحصول عليها لا يمكن إغفالها خصوصاً في مجال البحوث العلمية والتي تعد الاختبار والقياس أداتها الهامة والفاعلة ، وهنا يتوجب على الباحثين التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات للحصول على اختبارات خاضعة للأسس العلمية وعلى درجة عالية من الثقة .

٣-٦-١ صدق الاختبارات :

ويقصد به ((قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمات المراد قياسها))^(١) ، وللتأكد من صدق الاختبار تم استعمال معامل الصدق الذاتي وهو (صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، وبذلك تكون الدرجات الحقيقية

(١) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ١١٧-١١٩ .

(١) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١ ، ط٢، القاهرة دار الفكر العربي ١٩٨٧ ص ٢٦٨ .

(*) ينظر ملحق (٥) .

(١) مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط١،

مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٣ .

للاختبارات هي المحك الذي ينسب إليه الصدق^(٢) ، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، كما في الجدول رقم (٨).

معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار^(٣)

وعليه كانت معاملات الصدق الذاتي بين (٠.٩٤٠) و (٠.٩٢٤) مما يدل على أن معظم الاختبارات كانت صادقة وبدرجة عالية .

٢-٧-٢ ثبات الاختبار (إعادة تطبيق الاختبار) :

عمد الباحث بإيجاد الثبات للاختبارات قيد الدراسة إذ يعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد إن الثبات يعني " مدى الدقة أو الأتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها "^(٤) إذ تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار) ، ومن أجل إيجاد ثبات نتائج الاختبارات قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية المتمثلة بنادي (النور) والتي قوامها (٤) لاعبين في يوم الجمعة الموافق ١٢ / ١ / ٢٠١٨ ولغاية يوم السبت الموافق ١٣ / ١ / ٢٠١٨ وبالتالي إعادة الاختبارات عليهم بعد مرور سبعة أيام الموافق يوم السبت ٢٠ / ١ / ٢٠١٨ ولغاية يوم الأحد الموافق ٢١ / ١ / ٢٠١٨ مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول.

٣-٧-٢ موضوعية الاختبار :

الموضوعية تعني " درجة الاتفاق في ما بين مقدري الدرجة "^(٥) ، ولكون الاختبارات البدنية التي أجراها الباحث قد اعتمدت على وسائل قياس موضوعية ، العدد أو التكرار (الدرجة) والمسافة ، لذلك فإن هذه الاختبارات غير خاضعة للتأويل والاجتهاد فيما بين المحكمين .
جدول (٩) يبين مفردات الاختبار ومعاملات الثبات والصدق والموضوعية ومعنوية الارتباطات للاختبارات البدنية

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
١	القفز العمودي من الثبات	سم	٠.٨٨٢	٠.٩٤٠	٠.٩٦٢
٢	رمي الكرة الطبية باليدين من وضع الجلوس على الكرسي وقت (٢) كغم	سم	٠.٨٧٢	٠.٩٣٤	٠.٩٦٦
٣	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (١٠) ثا	التكرار	٠.٨٥٤	٠.٩٢٤	٠.٩٥٢

(٢) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل والرتاب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٥ .

(٣) محمد صبحي حسانيين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .
١٩٩٥ ، ص ١٩٢ .

(٤) محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ ، ص ٩٨ .

(٥) محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ ، ص ١٦٨ .

٣-٩ التجربة الرئيسية (الأساسية) :

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث الرئيسيّة يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٣ / ١ / ٢٠١٨ ، اذ تم تنفيذ جميع الاختبارات على عينة البحث وتم تبويب ذلك في استمارات خاصة.

٣-٩-٢ الاختبارات البعديّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات الوسطيّة لعينة البحث الرئيسيّة يوم الخميس تاريخ ٢٢ / ٢ / ٢٠١٨ ، اذ تم تنفيذ جميع الاختبارات على عينة البحث وتم تبويب ذلك في استمارات خاصة.

٣-٩-٣ الاختبارات التتبعية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث الرئيسيّة يوم الخميس بتاريخ ٢٢ / ٣ / ٢٠١٨ ، اذ تم تنفيذ جميع الاختبارات على عينة البحث وتم تبويب ذلك في استمارات خاصة.

٣-١١ الوسائل الإحصائيّة المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائيّة (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدامها في المواضيع الآتية

١. تحليل التباين للقياسات المتكررة. (Repeated Measurw).

٢. اختبار ووكس لا مبدا لدلالة الفروق بين القياسات المستخدمة.

٣. اختبار سيداك (Sidak) وذلك لتحديد الفروق بين القياسات المستخدمة.

٤. معامل ارتباط (بيرسون) وذلك من اجل حساب الاسس العلميّة.

٥. قانون نسب التطور.

٦. قانون النسبة المئوية .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض نتائج تقييم المنهج التدريبي الخاص بنادي (النور) في محافظة البصرة على وفق بعض المتغيرات البدنيّة بالكرة الطائرة ومناقشتها :

اولاً : الاختبارات البدنيّة :

لفرض تقييم المنهج التدريبي الخاص بنادي النور تم إجراء (٢) اختبارات بدنيّة ، ثم تم تطبيق معادلات تحليل التباين (Repeated Measure) للقياسات المتكررة ، وذلك باستخدام اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda) ، والجدول (١٠) يبين قيم ولكس لامبدا وقيمة (F) المتكررة لجميع المتغيرات البدنيّة .

جدول (١٠) يبين نتائج تحليل التباين (F) المتكررة وقيمة ولكس لامبدا ومستوى دلالة الفروق في الاختبارات البدنيّة لنادي النور

الرقم	الاختبارات البدنيّة	وحدة القياس	قيمة ولكس لامبدا	قيمة (F) المتكررة	مستوى الدلالة	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام	المعنويّة
-------	---------------------	-------------	------------------	-------------------	---------------	-----------------	------------------	-----------

١	القوة الانفجارية للذراعين	سم	0.348	45.393	0.00	2.00	12.00	معنوي
٢	القوة الانفجارية للرجلين	سم	0.434	120.599	0.00	2.00	12.00	معنوي
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	التكرار	0.121	24.665	0.00	2.00	12.00	معنوي

يبين لنا الجدول (١٠) إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ في جميع الاختبارات البدنية لدى لاعبي نادي (النور) بالكرة الطائرة في محافظة البصرة ، ولتحديد موقع الفروق بين القياسات الثلاثية ، تم استخدام اختبار سيداك (sidak) للمقارنات البعدية .

١- اختبار (القوة الانفجارية للذراعين) :

لتحديد موقع الفروق في اختبار (القوة الانفجارية للذراعين) تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure) ، إذ تم إجراء (٣) قياسات مكررة خلال مدة البرنامج التدريبي المطبق على لاعبي نادي (النور) بالكرة الطائرة وهي على النحو الآتي .

❖ القياس الأول قبل بداية البرنامج التدريبي .

❖ القياس الثاني بعد (٤) أسابيع من بداية البرنامج .

❖ القياس الثالث بعد (٨) أسابيع من بداية البرنامج .

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة لاختبار (القوة الانفجارية للذراعين) للاعبين نادي النور بالكرة الطائرة ، والجدول (١١) يبين ذلك .

جدول (١١) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار (القوة الانفجارية للذراعين) في جميع القياسات

القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	سم	4.597	0.877
القياس الثاني	سم	5.498	0.576
القياس الثالث	سم	6.484	0.753
نسبة التطور			41.05 %

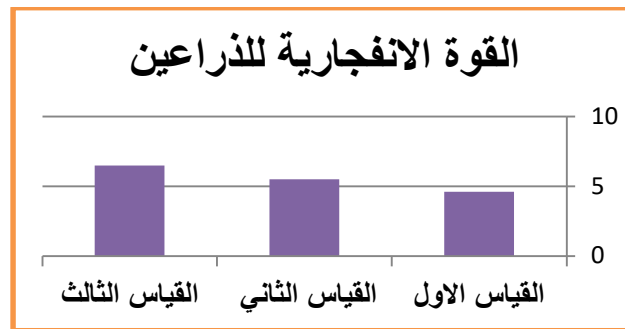
والجدول (١٢) يوضح اختبار سيداك (sidak) للمقارنات البعدية لاختبار (القوة الانفجارية للذراعين) .
جدول (١٢) يبين اختبار سيداك (sidak) للمقارنات البعدية بين القياسات الثلاث لاختبار (القوة

الانفجارية للذراعين)

القياس	الأول	الثاني	الثالث	القياسات	مستوى دلالتها
الأول	-	*.٩٠١	*١.٨٨٧	الأول - الثاني	*.٠٠١
الثاني	-	-	*.٩٨٦	الأول - الثالث	*.٠٠٠
الثالث	-	-	-	الثاني - الثالث	*.٠٠٠

(*) دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

يتضح من الجدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ في اختبار (القوة الانفجارية للذراعين) بين جميع القياسات ولصالح القياس الثالث ، اذ بينت النتائج بعد استخدام اختبار (سيداك) للمقارنات الثنائية بين الاوساط الحسابية ان جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، اذ كان اعلى وسط حسابي للقياس الثالث وقد بلغ (6.484) ويليه القياس الثاني وبلغ (5.498) ، واخيراً القياس الاول بلغ (4.597) ، وبلغت نسبة التطور (٤١.٠٥ %) ، والشكل (٦) يوضح ذلك . نستنتج من ذلك بأن مجموعة لاعبي نادي (النور) حققت فروق واضحة في القياس الثالث لاختبار (القوة الانفجارية للذراعين) وهذا يدل على انه القياس الأفضل من بين القياسات الثلاث .



شكل (٦) يوضح الاوساط الحسابية في جميع القياسات لاختبار (القوة الانفجارية للذراعين)

٢- اختبار (القوة الانفجارية للرجلين) :

لتحديد موقع الفروق في اختبار (القوة الانفجارية للرجلين) تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure) ، اذ تم اجراء (٣) قياسات مكررة خلال مدة البرنامج التدريبي المطبق على لاعبي نادي (النور) بالكرة الطائرة وهي على النحو الاتي .

- ❖ القياس الاول قبل بداية البرنامج التدريبي .
- ❖ القياس الثاني بعد (٤) اسابيع من بداية البرنامج .
- ❖ القياس الثالث بعد (٨) اسابيع من بداية البرنامج .

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة لاختبار (القوة الانفجارية للرجلين) للاعبي نادي النور بالكرة الطائرة ، والجدول (١٣) يبين ذلك .

جدول (١٣) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار (القوة الانفجارية للرجلين)

في جميع القياسات

القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	سم	3.166	0.078
القياس الثاني	سم	3.535	0.115
القياس الثالث	سم	3.784	0.089
نسبة التطور		(١٩.٥٢ %)	

والجدول (١٤) يوضح اختباراً رسيدياً (sidak) للمقارنات البعدية لاختبار (القوة الانفجارية للرجلين) .
جدول (١٤) يبين اختباراً رسيدياً (sidak) للمقارنات البعدية بين القياسات الثلاث لاختبار (القوة

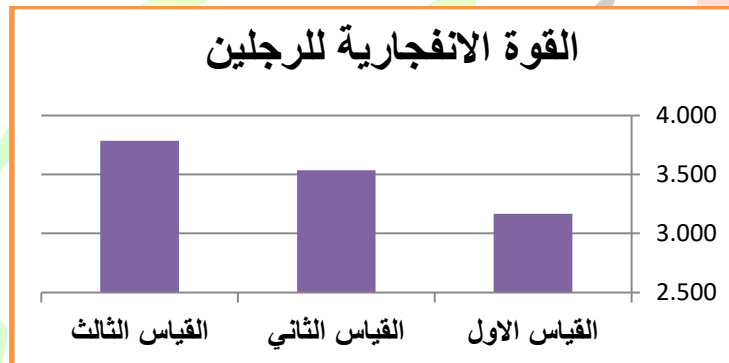
الانفجارية للرجلين)

القياس	الأول	الثاني	الثالث	القياسات	مستوى دلالتها
الأول	-	٠.٣٦٩	٠.٦١٨	الأول - الثاني	٠.٠٠٠
الثاني	-	-	٠.٢٤٩	الأول - الثالث	٠.٠٠٠
الثالث	-	-	-	الثاني - الثالث	٠.٠٠٠

(*) دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

يتضح من الجدول (١٤) أن هناك هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ في اختبار (القوة الانفجارية للرجلين) بين جميع القياسات ولصالح القياس الثالث ، إذ بينت النتائج بعد استخدام اختبار (سيداك) للمقارنات الثنائية بين الاوساط الحسابية ان جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، إذ كان اعلى وسط حسابي للقياس الثالث وقد بلغ (3.784) وبلييه القياس الثاني وبلغ (3.535) ، واخيراً القياس الاول بلغ (3.166) ، وبلغت نسبة التطور (١٩.٥٢ %) والشكل (٧) يوضح ذلك .

نستنتج من ذلك بأن مجموعة لاعبي نادي (النور) حققت فروق واضحة في القياس الثالث لاختبار (القوة الانفجارية للرجلين) وهذا يدل على انه القياس الأفضل من بين القياسات الثلاث .



شكل (٧) يوضح الاوساط الحسابية في جميع القياسات لاختبار (القوة الانفجارية للرجلين)

٣- اختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) :
لتحديد موقع الفروق في اختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure) ، إذ تم اجراء (٣) قياسات مكررة خلال مدة البرنامج التدريبي المطبق على لاعبي نادي (النور) بالكرة الطائرة وهي على النحو الاتي .

- ❖ القياس الاول قبل بداية البرنامج التدريبي .
- ❖ القياس الثاني بعد (٤) اسابيع من بداية البرنامج .
- ❖ القياس الثالث بعد (٨) اسابيع من بداية البرنامج .

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة لاختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) للاعبي نادي النور بالكرة الطائرة ، والجدول (١٥) يبين ذلك .

جدول (١٥) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) في جميع القياسات

القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الاول	التكرار	12.643	0.929
القياس الثاني	التكرار	14.000	1.359
القياس الثالث	التكرار	15.500	1.092
نسبة التطور			(% ٢٢.٦٠)

والجدول (١٦) يوضح اختبار سيداك (sidak) للمقارنات البعدية لاختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) .

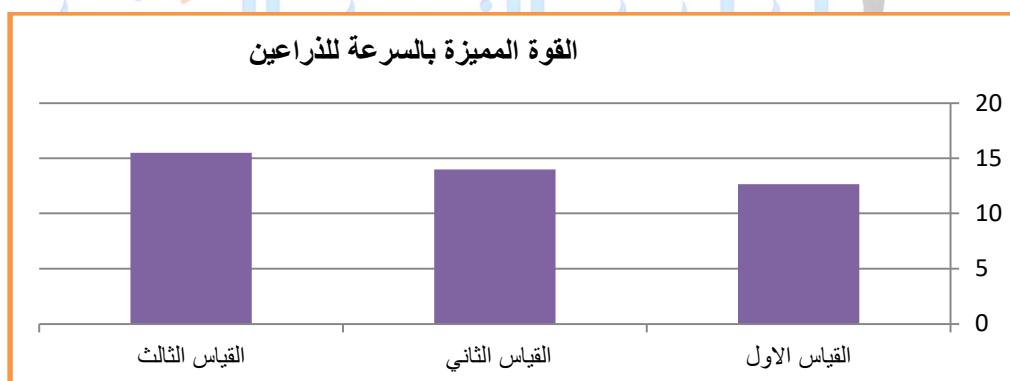
جدول (١٦) يبين اختبار سيداك (sidak) للمقارنات البعدية بين القياسات الثلاث لاختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين)

القياس	الأول	الثاني	الثالث	القياسات	مستوى دلالتها
الأول	-	*١.٢٥٧	*٢.٨٥٧	الأول - الثاني	*٠.٠١
الثاني	-	-	*١.٥٠٠	الأول - الثالث	*٠.٠٠٠
الثالث	-	-	-	الثاني - الثالث	*٠.٠٠٠

(*) دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

يتضح من الجدول (١٦) أن هناك هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ في اختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) بين جميع القياسات ولصالح القياس الثالث ، اذ بينت النتائج بعد استخدام اختبار (سيداك) للمقارنات الثنائية بين الاوساط الحسابية ان جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، اذ كان اعلى وسط حسابي للقياس الثالث وقد بلغ (15.500) ويليها القياس الثاني وبلغ (14.000) ، واخيراً القياس الاول بلغ (12.643) ، وبلغت نسبة التطور (٢٢.٦٠ %) والشكل (٨) يوضح ذلك .

نستنتج من ذلك بأن مجموعة لاعبي نادي (النور) حققت فروق واضحة في القياس الثالث لاختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) وهذا يدل على انه القياس الأفضل من بين القياسات الثلاث .



شكل (٨)

يوضح الاوساط الحسابية في جميع القياسات لاختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين)

الفصل الخامس :

١-٥ الاستنتاجات:

بعد عرض الجداول وتحليلها ومناقشتها وفي ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث توصل الى الاستنتاجات الآتية :-

١- تم التوصل الى تقييم المنهج التدريبي وفق بعض المتغيرات البدنية للاعبين نادي النور بالكرة الطائرة .

٢- المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب (نادي النور) ، قد ساهم في تطوير اللاعبين بدنياً.

٣- هناك تطور في المتغيرات البدنية بين القياسات الثلاث (قبلي- بعدي- تتبعي) وكان القياس الثالث (التتبعي) هو الافضل.

٤- اظهرت نتائج البحث ان هناك نسب تطور بين القياس الاول والثالث في المتغيرات البدنية الخاصة بالبحث.

٢-٥ التوصيات :

١- يوصي الباحث بأستخدام الاختبارات التتبعية كجزء رئيسي في المناهج التدريبيّة الحديثة لأعداد وتدريّب اللاعبين وأطّالعهـم على مستوياتهم ليكون ذلك حافزاً لهم .

٢- ضرورة تعميم نتائج هذه الدراسة الحالية على اندية لاعبي الكرة الطائرة لغرض المتابعة والتقويم للوقوف على المستوى الحقيقي لهم .

٣- ضرورة إجراء دراسة مشابهة وفقاً لبعض المتغيرات الخططية والحركية والنفسية .

٤- ضرورة إجراء دراسات مشابهة تتضمن تقييم المناهج التدريبيّة وفقاً لبعض المتغيرات البدنية في ألعاب وفعاليات رياضية أخرى.

المصادر العربية والاجنبية

❖ عبد الرزاق كاظم: أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٦٤ - ٦٦ .

❖ محمد حسن علاوي ، أسامة كامل والراقب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

❖ محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ .

❖ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .

❖ محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج١ ، ط٢، القاهرة دار الفكر العربي ١٩٨٧

❖ محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ .

❖ مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٣ .