



The effect of a ballistic training program in developing the strength of the two men, with speed, focus of attention, and the accuracy of the crushing skill on volleyball players of the age (16-18 years)

Muhannad Muthanna Jaber^{1*}

1- Iraqi University / College of Business and Economics / Department of Student Activities

Article info.

Article history:

-Received: 30/9/2020

-Accepted: 24/11/2020

-Available online: 31/12/2020

Keywords:

- Ballistic style
- Focus attention
- Crushing beating
- volleyball

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The study aimed to know the effect of ballistic training method on improving strength characterized by speed, focus of attention and accuracy of the skill of striking volleyball. The researcher used the training approach and the study was conducted on a sample of (25) players in the Industry Club and divided into two groups, one of them was a control and consisted of (12) players, and the other was an experimental one that consisted of (13) players. The application program was applied to the applied group by three training units per week. One at a time of (60) minutes in one training unit for a period of (8) weeks, and the control group applied the traditional program. After treating the data statistically, it was found that there are statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the post measurement for members of the control group in most of the strength tests characterized by speed. The dimensional statistical data also indicated the existence of statistically significant differences in favor of the experimental group members compared with the control group members in the force variable characterized by speed, focus of attention and accuracy of the skill of spiking volleyball. The researcher recommends using ballistic training with different intensities (30% -50%) on volleyball players at the age of (16-18) years.

* Corresponding Author: Iraqi University / College of Business and Economics / Department of Student Activities

تأثير برنامج تدريبي بالاسلوب البالستي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتركيز الانتباه ودقة مهارة الضرب الساحق على لاعبي الكرة الطائرة باعمار (16-18 سنة)

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

م.م مهند مثني جابر

الكلمات المفتاحية

- الاسلوب البالستي
- تركيز الانتباه
- الضرب الساحق
- الكرة الطائرة

الجامعة العراقية / كلية الإدارة و الاقتصاد / قسم النشاط الطلابي

الخلاصة: هدفت الدراسة الى تعرف تأثير طريقة التدريب البالستي في تحسين القوة المميزة بالسرعة وتركيز الانتباه ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. استخدم الباحث المنهج التدريبي واجريت الدراسة على عينة مكونة من (25) لاعبا في نادي الصناعة وقسموا الى مجموعتين احدهما ضابطة وتكونت من (12) لاعبا، والاخرى تجريبية تكونت من (13) لاعبا تم تطبيق البرنامج التطبيقي على المجموعة التطبيقية بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد بزمان (60) دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة ولمدة (8) اسابيع، وأما المجموعة الضابطة فطبقت البرنامج التقليدي. وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة في معظم اختبارات القوة المميزة بالسرعة، ولم تشر النتائج الى فروق دالة احصائية في متغير تركيز الانتباه ومهارة الضرب الساحق. كما اشارت البيانات الاحصائية البعدي الى وجود فروق دالة احصائية لصالح افراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع افراد المجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة، وتركيز انتباه ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. ويوصي الباحث باستخدام التدريب البالستي بالاثقال مختلفة الشدة (30%-50%) على لاعبين الكرة الطائرة في عمر (16-18) سنة.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تطورت لعبة كرة الطائرة ميدانياً يتطلب من المدرب التنوع في التدريب بهدف تحسين مخرجات الوحدة التدريبية والارتقاء باللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً.

والتدريب هي عملية ممارسة منظمة تتسم بالديناميكية والتغير المستمر، ويديرها مدرب متخصص في خلق اطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم المختلفة (نبيلة، 2004).

وقد ظهرت عدة اشكال للتدريب تساهم في تنمية القدرة العضلية مثل تدريبات المقاومة بالانتقال، تدريبات المقاومة بالمطاط، وتدريب المقاومة بالماء، وتدريب المقاومة بالرمل، وجميعها تعمل على الارتقاء بالمستوى بدنياً ومهارياً، لذلك طرق تدريب هي وسيلة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بالتفاعل بين المدرب والرياضي للسير الى الهدف.

ويتطور علم التدريب بتطور الالعاب الرياضية ومتطلباتها لتخدم شرائح وعينات بشرية مختلفة الالعاب والمستويات في ميدان الالعاب الرياضية . ويعود اول استخدام لطريقة البالستية في الميدان العسكري أي كيفية دفع

الصواريخ (المقذوفات) أو دراسة مسار طيران القذائف، وكما ظهرت في ميدان التدريب الرياضي في عملية تدريب التنس، القوف، (حسام، 2008).

ويستخدم التدريب بالستي لتغلب على نقص السرعة ويتضمن الاداء حركات انفجارية ضد مقاومة في اقل زمن ممكن وهي تجمع بين رفع الاثقال بشدة تتراوح بين (30-50%)، ويؤكد ذلك خلف (2003) بانها قدرة العضلات على اداء حركات باقصى سرعة ممكنة ضد مقاومات ضعيفة ومتوسطة تتراوح من 3-50%.

ويعد اشراك الاطفال في برامج التدريب بالاثقال امراً ضروري وتحت اشراف خاص على برامج التدريب المقترحة ، حيث ان برامج التدريب لها منافع متعددة وتتمثل في زيادة القوة العضلية وتنمي التحمل الخاص وتؤثر في سرعة الانجاز (شحاتة، 1997).

وللباحث رؤية في مجال الكرة الطائرة بعد ان استند على ثوابت علمية تؤيد استخدام التدريب بالستي في مجال الالعاب الرياضية باستخدام الاثقال ،وكما ايد مجموعة من العلماء في استخدام التدريب بالاثقال، ولكن على المدربين ان يهتموا في كيف توظيف طريقة التدريب المناسبة ونوعية التدريبات التي تناسب الفئة العمرية من 14-15 سنة. يوضع المبدأ تدريبي الخاص للعبة فاختر التمارين يجب ان يحفز مركبات اللعبة في الالعاب الجماعية والعب المضرب، وهي التمارين تبدأ باوزان خفيفة وبسيطة على الحركة من ثم التقدم بالوزن والسرعة علماً بان المستوى النهائي للتمارين الانفجارية تشير في الغالب للبايومترك او للحركات البالستية (موفق المولى، 2009 , Toplica,S,2002,Hussein,2001).

وتعد القوة المميزة بالسرعة احدى مكونات القوة البدنية الخاصة في تنفيذ متطلبات الاداء المهاري بالكرة الطائرة مثل الضرب الساحق، وحائط الصد، والارسال من اعلى بالوثب الساحق ،ولذ يجب الارتقاء بمستوى المبتدئين من اجل اعدادهم لمستقبل رياضي واعد.

والقوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في انتاج اقصى قوة في اقل زمن ممكن، وتتضمن في العاب الرمي والوثب والسرعة القصيرة(Platonv,1996) ويعرفها (علاوي، 2001) بانها "اقصى قوة يمكن للفرد ان يخرجها عند الاداء لمرة واحدة بأقصى سرعة ممكنة ، واما روب وود (Rob Wood,2001) يعرف بانها استطاعة الفرد بذل اقصى قوة في اقل زمن ممكن في انشطة الوثب والرمي".

وترتبط القوة المميزة بالسرعة بمهارات الكرة الطائرة كالارسال من اعلى بالوثب والضرب الساحق وحائط الصد ومهارات السقوط، وتؤثر في النواحي الحركية كالاحاساس العضلي بدقة توجيه الكرة الى ملعب الخصم، كيستكوف (Kasticov,2001) الى ان المهارات الكرة الطائرة كالارسال بالوثب والضرب الساحق وحائط الصد في خطوات تنفيذها تتطلب قدرات بدنية خاصة وهي (القوة المميزة بالسرعة)

والانتباه هو اختبار وتهيو ذهني او توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظة ادائه او التفكير فيه ويتم فيه ابعاد الافكار الجانبية والسيطرة التامة على الجسد والعقل لتفسير المعلومات وتعزيز الاستجابة المناسبة لها، (مصطفى، 2004).

ويشير تركيز الانتباه الى توجيه التركيز العقلي الى مخرجات حركية تنصب في الاداء الحركي الدقيقة، وأن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية التي تتميز بالدقيقة، وتظهر أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة، (الحوري، 2000).

ويقسم تركيز الانتباه (الضيق مقابل الواسع) ويقصد بتركيز الانتباه الضيق بأن يبقى اللاعب منصب تفكيره على مكان محصور كما في رياضة الرماية او التصويب من الثبات في كرة السلة، وأما تركيز الانتباه الواسع ينصب التركيز في ساحة الملعب كما في الالعاب الجماعية.

ويعد الضرب الساحق في الكرة الطائرة من المهارات الهجومية التي تحتاج الى طريقة وأسلوب وانتباه في التدريب لأنها تمر في مراحل وخطوات تستوجب التركيز وعدم التشتيت في القدرات العقلية لأنها مهارة معقدة في الأداء الحركي بحاجة الى إعداد في القوة والسرعة من جانب وتركيز انتباه في الجانب الآخر لأنها مهارة اساسية في حصد النقاط للفريق.

وتكمن اهمية الدراسة في إثراء ميدان الكرة الطائرة ببرامج تدريبية تساهم في تحسين القدرات البدنية والمهارية وتركيز الانتباه، وكما تساهم هذه الدراسة في معالجة جوانب تدريبية للفئة العمرية (16-18) سنة باستخدام تدريبات الانتقال، وكذلك تساعد المدرب على التنوع في اساليب التدريب البدني والمهارة بالكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث :

تهدف مهارة الضرب الساحق الى كسب النقاط في المباراة وفرصة ضياعها تعد خسارة النقطة ويمكن تؤدي الى خسارة المباراة، واستمرارية فشل المهارة يؤدي الى خسارة الفريق وخصوصاً عندما يتقارب مستوى الفريقين، وقد يعزى الى تدني مستوى التركيز في الاداء، ويعود ذلك الى طبيعة البرامج التدريبية اذ يستخدم المدرب نمط التدريب التقليدي ويعتقد أنه هو الاسلوب الامثل في عملية التدريب والذي يحقق الجانب المهاري والبدني، وفي الحقيقة عندما تكون ثقافة المدرب تقليدية اكتسبها بوسائل وطرق غير منهجية يلجأ الى الأسلوب الذي تعلمه ولا يبحث عن تطوير نفسه باكتساب أنماط جديدة في التدريب تساهم في تحقيق المتطلبات البدنية والتعليمية للوصول الى مستوى الانجاز، ولذلك لا بد من التنوع في برامج التدريب الرياضي المناسبة للفئات العمرية.

وكما انه توجد اسباب فشل أخرى حيث يركز المدرب على الاداء المهاري بنسبة عالية في الوحدة التدريبية الامر الذي يؤدي على ضعف الناحية البدنية والنفسية وانعكاسها السلبي على الاداء المهاري بالكرة الطائرة، ومن خلال خبرة الباحث في مجال الكرة الطائرة كونه لاعب كرة طائرة سابق ، ولذلك اعتمد الباحث نمط تدريبي في مجال الكرة الطائرة والذي لم يستخدم سابقاً بالطريقة البالسيتية في تدريب الكرة الطائرة، وذلك لتنمية القوة المميزة بالسرعة، التي تعد مرتكز أساسي في تعلم مهارات الضرب الساحق، وكذلك تحسين تركيز الانتباه التي تعد مطلب اساسي في تنفيذ مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

1-3 اهداف البحث :

هدفت الدراسة الى تعرف:

- 1- تأثير التدريب بالطريقة البالسيتية بالانثقال في تحسين القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- 2- التعرف على الفروق بين افراد المجموعتين في الاختبارات البعدية لتحسين القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

4-1 فروض البحث :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في تحسين القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في تحسين القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى في الاختبارات البعدية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في تحسين القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الصناعة الرياضي / فئة الشباب.

2-5-1 المجال الزمني: من 2019/10/1 و لغاية 2020/2/1

3-5-1 المجال المكاني: صالة نادي الصناعة الرياضي.

6-1 مصطلحات الدراسة :

طريقة التدريب البالسيتية: هي طريقة تدريبية تعتمد على التغير في شدة الحمل بين (30%-50%) ومدعمة بالانثقال، وتعتمد في عملها على سرعة ضد مقاومات في أقل زمن ممكن (إجرائي).
القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة في أقل زمن ممكن، بلاتونف (Platonv, 1996).

تركيز الانتباه: هو تهيؤ ذهني أو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظة أداؤه أو التفكير فيه ويتم فيه ابعاد الافكار الجانبية والسيطرة التامة على الجسد والعقل لتفسير المعلومات وتعزيز الاستجابة المناسبة لها، (مصطفى، 2004).

الضرب الساحق: هي مهارة هجومية تعتمد على القوة في توجيه الكرة الى ملعب الخصم وتنفذ من مراكز مختلفة (4 ، 2 ، 3 ، 1 ، 6) لملعب الكرة الطائرة، (إجرائي).

2-الدراسات السابقة:

1-2 دراسات تناولت التدريب البالسيتي والبلايومتر ك بالانثقال في الالعاب الرياضية المختلفة:

- قام كيرى، روبرت يو (1998) بدراسة هدفت الى تعرف تأثير برنامج لتدريبات البالسيتيك علة مهارات الرمي وسرعة العجدو في رياضة البيسبول وتضمنت الدراسة لاعبين من فريق الدرجة الأولى والمنتخبات القومية انظموا

لمدة 10 أسابيع في التدريبات بالإضافة الى التدريب العادي للبيسبول وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي تم تقسيمه الى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهم 9 لاعبين وقد أظهرت النتائج تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية في سرعة الزمن بمقدار ولم يحدث تغير في المجموعة الضابطة (31)، وكما أجرى نيوتن، كر يمر هنكين (1999) بدراسة هدفت الى تعرف تأثير المقاومة البالستية والتدريب بالاثقال على الوثب العمودي للاعبي الكرة الطائرة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة اعمارهم 16 سنة من لاعبي الكرة الطائرة واستمر البرنامج 8 اسابيع واشتمل البرنامج للتدريب البالستي على 6 مجموعات من 6 تكرارات بشدة من 30-50% والتدريب بالاثقال الايزومترية بشدة 80% وكانت أهم النتائج ان تدريب المقاومة البالستية أدى الى تحسن القوة المتفجرة مثل الوثب العمودي، أما التدريب بالاثقال لم يحسن القوة المتفجرة لأنه استخدم القوة بشدة عالية، نقلاً عن موقع <http://hossam-antar.yoo7.com/montada-f13/tipic-t161.htm> (حسام، 2008).

- أجرى ويلسون وآخرون (Wilson et al, 2011) دراسة هدفت الى تعرف تدريبات البليومترك مقارنة بتدريبات الاثقال في تنمية القدرة العضلية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (41) لاعباً قسموا الى مجموعتين تجريبيتين كل منهما طبقت برنامج خاص بها بعد اجراء عملية التكافؤ، وبينت النتائج ان المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومترك أفضل في تحسين القدرة العضلية بالمقارنة مع المجموعة التي استخدمت تدريبات الاثقال وخاصة في تنمية الجزء السفلي من الجسم.
- أجرى خلف (2003) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالستيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية، أجريت الدراسة على عينة قوامها 24 لاعب كرة سلة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استمر البرنامج (12) أسبوع وكانت أهم النتائج أن البرنامج البالستي المقترح أدى الى الارتقاء ببعض المتغيرات البدنية وايضاً تحسن مستوى بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة (3).
- قام علي (2003) بدراسة هدفت الى التعرف على استخدام اسلوب التدريب البالستي على المتغيرات البدنية، السرعة، القدرة، الرشاقة والمتغيرات المهارات (التصويب، التمرير، المحاورة) للاعبي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها 24 لاعب تحت 16 سنة وكانت تحسن اداء المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي، وكذلك المجموعة التجريبية تحسنت بين القياسين القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج أن برنامج التدريب البالستي أدى الى حدوث زيادة في القوة العضلية وتحسين أداء المهارات الهجومية (16).
- أجرى طارق مهدي عطية (2007) دراسة هدفت الى التعرف على أثر التدريب بالاثقال باستخدام الاسلوبين الموزع المكثف على بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) سباحاً تحت 15 سنة، وأشارت النتائج الى ان الاسلوب الموزع أثراً ايجابياً في المتغيرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين.
- أجرى الخلايلة (2009) دراسة هدفت الى التعرف على تدريبات البليومترك وأثره على بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانية والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة

من (21) لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني للشباب، وتم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة، واشتمل البرنامج على (15) وحدة تدريبية بواقع وحدتين في الاسبوع ولمدة ثمانية اسابيع، وأظهرت نتائج الدراسة على أن تدريبات البلايومترك أدت الى تطور في المتغيرات البدنية، والضرب الساحق بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح البعدية، وكما أشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية في المتغيرات البدنية والضرب الساحق بالكرة الطائرة.

2-2 الدراسات التي تناولت تركيز الانتباه في الالعاب الرياضية المختلفة:

- أجرى محمد (2004) دراسة هدفت للتعرف على علاقة تركيز الانتباه بالرمية الحرة الناجحة بكرة السلة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدم الباحث اختبار بوردن ايمانوف وتمثلت عينة البحث من طلاب السنة الثالثة تخصص الكرة السلة والبالغ عددهم 9 طلاب، وأظهرت نتائج الدراسة أن كلما زادت درجة تركيز الانتباه لدى أفراد العينة كلما أدى ذلك الى تحقيق افضل للرمية الحرة بكرة السلة.
- اجرت (حكمت، وآخرون، 2005) دراسة هدفت الى تعرف حدة الانتباه ذو علاقة بالاستجابة الحركية للعبين السباحة الطائرة، واستخدموا المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالب من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وبعد التحليل الاحصائي توصلت الدراسة الى هناك علاقة ضعيفة بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية للعبة الكرة الطائرة والسباحة، وان حدة الانتباه والاستجابة الحركية كانت افضل نوعا ما في السباحة (13-16).
- اجرى فاضل (2006) دراسة هدفت الى تعرف علاقة بعض مظاهر القدرة على الانتباه لدى طلاب تخصص الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالبا لمختلف التخصصات، وبعد معالجة النتائج احصائيا تبين بأنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين طلبة التخصص في الالعاب الجماعية.
- اجرى علي (2006) دراسة هدفت الى تعرف بعض مظاهر الانتباه والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم وفقا لنمط الايقاع الحيوي، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (32) لاعبا من ناشئي كرة القدم في نادي كفر الشيخ تحت 18 سنة، وتوصلت الدراسة الى ان المجموعة التي تدربت وفقا للنمط الصباحي كان لديها تركيز الانتباه ومستوى الاداء المهاري والكفاءة البدنية افضل من المجموعات التي تدربت وفقا للنمط المختلط والمساءلي.
- اجرى الحوري (2008) دراسة هدفت الى تعرف علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث (20) لاعبا بطريقة عمدية، واستخدم الباحث اختبار بوردن ايمانوف ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية: وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب على الهدف ودقة التصويب، وجود ارتباط معنوي سالب بين درجة تركيز الانتباه وبين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب، وجود ارتباط معنوي سالب بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه.

التعليق على الدراسات السابقة

تبين أن مجموعة من الدراسات السابقة تطرقت الى طريقة التدريب البالستي دراسة (أحمد، 2003؛ علي، 2003؛ كيري، 1998؛ نيوتن؛ 1999).

دراسات طرقت الى تدريب بالانتقال البلايومترك دراسة (الخليلة، 2009؛ ويلسون، 2001؛ طارق؛ 2007). دراسات تطرقت الى تركيز الانتباه وعلاقته بالمهارات الألعاب الجماعية دراسة (فاضل، 2006؛ علي، 2006؛ محمد، 2004؛ حكمت، 2005؛ الحوري، 2008).

استطاع الباحث ان يجمع الدراسات السابقة في التدريب البالستي والبلايومترك بالانتقال وتركيز الانتباه ومهارات الكرة الطائرة، ومن خلال العرض السابق تبين ان الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة حيث وظفت التدريب البالستي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى المتدربين، وكذلك هي الدراسة الوحيدة التي تطرقت الى تركيز الانتباه بالطريقة التجريبية وربطها بمهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة.

وكما انها تميزت بتطبيق برنامج يختلف تماماً عن التصميم البالستي في الدراسات السابقة وعلى عينات تختلف ومدة زمنية في تطبيق البرنامج، وكذلك تركيز الانتباه كمتغير نفسي، وفي اعتقاد الباحث ان هذه الفكرة لم تكن موجودة في الدراسات السابقة.

3- منهجية البحث :

3-1 الطريقة و الأدوات :-

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لأغراض الدراسة.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من المتدربين في مجال الكرة الطائرة وعددهم (48) تتراوح اعمارهم بين (12-14).

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (25 لاعب) من لاعبي نادي الصناعة لفئة الشباب في عمر (16) سنة ، ثم قسموا الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددهم (13) لاعب والاخرى ضابطة وعددهم (12) لاعب.

الجدول (1)

الرقم	المجموعات	العدد
1	المجموعة التجريبية استخدمت طريقة التدريب البالستية.	13
2	المجموعة الضابطة استخدمت البرنامج الاعتيادي.	12
المجموع		25

التكافؤ بين المجموعتين

- قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لتأكد من تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس الطول والوزن، والعمر وتركيز الانتباه، ومهارة الضرب الساق بالكرة موضحاً ذلك في الجدول (2 ، 3 ، 4).

الجدول رقم (2) التجانس

المتغيرات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف (ع)	الالتواء (ل)
الطول	180 سم		
الوزن	71 كغم		

العمر	25 سنة		
العمر التدريبي	4 سنوات		

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير القوة المميزة بالسرعة

الاختبارات	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = 12 التجريبية ن = 13	س	ع±	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوثب للأعلى من الحركة	سم	الضابطة	33.21	3.46	0.40	غير دال
		التجريبية	34.01	2.31		
رمي الكرة الطبية 1 لغم من الثبات	سم	الضابطة	6.28	3.11	0.03	غير دال
		التجريبية	6.33	4.34		
سرعة 20م من الثبات	م/ث	الضابطة	3.77	0.98	0.47	غير دال
		التجريبية	3.95	0.88		
ثني الذراعين ومدهما 20 ثانية	عدد المرات	الضابطة	13.81	1.20	1.68	غير دال
		التجريبية	14.65	1.33		
ثلاثة وثبات متتالية	سم	الضابطة	3.55	1.91	0.25	غير دال
		التجريبية	3.51	1.56		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $2.04 = (0.05 \geq \alpha)$

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير تركيز الانتباه

الاختبار	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = 12 التجريبية ن = 13	س	ع±	قيمة ت	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	درجة	الضابطة	8.76	1.25	1.24	غير دال
		التجريبية	9.52	1.85		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $2.04 = (0.05 \geq \alpha)$

يشير الجدول (3) الى أن جميع القياسات القبلية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة هي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $2.04 = (0.05 \geq \alpha)$ ، وقد أظهرت المعاملات الاحصائية أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت بين (1.68-0.01) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية؛ مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين.

يشير الجدول (4) الى أن القياسات القبلية لمتغيرات تركيز الانتباه هي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $2.04 = (0.05 \geq \alpha)$ ، وقد أظهرت المعاملات الاحصائية أن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.24) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية؛ مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين.

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير الضرب الساق بأشكاله.

الاختبارات	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = 12 التجريبية ن = 13	س	ع±	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضرب الساق المستقيم من مركز (4)	درجة	الضابطة	10.66	1.79	1.05	غير دال
		التجريبية	9.95	1.62		
الضرب الساق المستقيم من مركز (5)	درجة	الضابطة	8.89	1.39	1.50	غير دال
		التجريبية	9.67	1.17		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $2.04 = (0.05 \geq \alpha)$

يوضح الجدول (3) قيم القياسات القبلية لمتغير مهارة الضرب الساحق هي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.04$ ، وقد أظهرت المعاملات الإحصائية أن قيمة (ت) المحتسبة انحصرت بين (1.05-1.50) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية؛ مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين.

اجراءات البحث الميدانية :

- الرستاميتز الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، أثقال متعدد موزعة على محطات متعددة، شريط قياس، ساعة توقيت، ملعب الكرة الطائرة ومعداته، ساعة توقيت، (متر) لقياس لأطوال والمسافات، استمارات تسجيل للبيانات، كرات مختلفة الأوزان، بار، مقعد سويدي، عارضة التوازن، حبال، أثقال دامبلر.

التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة استطلاعية على مجموعة مشابهة للمجموعة البحث وعددهم (6) لاعبين من لاعبي المدرسة التخصصية وبنفس العمر ومن مجتمع الدراسة للتأكد من الاختبارات الموضوعية.

- الحصول على موافقة مسبقة من إدارة النادي بتطبيق البرنامج على عينة الدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة.
- الحصول على موافقة أولياء الأمور في السماح لأبنائهم بالانتظام في البرنامج لتدريبي.
- التأكد من طريقة تطبيق الاختبارات، وشروط تنفيذها.
- تدريب فريق العمل على الاختبارات قبل تطبيقها على أفراد الدراسة.
- استمارات خاصة بالتسجيل لكل نمط قياسي وذلك بما يتناسب مع حجم العينة.
- التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة.
- التأكد من مكان تنفيذ البرنامج والاختبارات، ساحة المدرسة، ملعب الكرة الطائرة، حيث تم الاستعانة بالمدرس في اجراء القياسات وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح متزامناً مع البرنامج التقليدي.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

- اختبارات القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية). (عبد المنعم، 1997) ص 110-152. ملحق (2)

الاختبار	هدف الاختبار
الوثب للأعلى من الحركة	لقياس القدرة العضلية للرجلين
رمي الكرة الطبية 1 لغم من الثبات	لقياس القدرة العضلية للذراعين
سرعة 20م من الثبات	لقياس السرعة الانتقالية
ثني الذراعين ومدهما 20 ثانية	لقياس القدرة العضلية للذراعين
ثلاث وثبات متتالية	لقياس القدرة العضلية للرجلين

- اختبار تركيز الانتباه

اختبار بورن-أنفيموف للانتباه.

يقوم المختبر بالشطب كل (5) ثواني يعطي إشارة ضوئية عليه بشطب أي تركيب يحدده الباحث وليكن (Ee) ويتم حسابه عن طريق $k = u1 - u2$.

U1: هي شدة الانتباه في مدة دقيقة بدون استخدام إشارة ضوئية.

U2: هي شدة الانتباه في مدة دقيقة مع استخدام الإشارة الضوئية.

يؤدي الاختبار أولاً بدون إشارة ضوئية ثم باستخدام الاشارات الضوئية ويحسب الفارق بينهم (خاطر، 1987) 119 (إقبال، 2004) ملحق (3).

- اختبار الضرب الساحق:

- الضرب الساحق المستقيم
- الضرب الساحق القطري (حمدي، عبد المنعم، 1998؛ إبراهيم، مروان، 2001).

الأسس العلمية

صدق المحتوى: تم عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والكرة الطائرة ومجال القياس والبحث العلمي ملحق رقم (1).

معامل الثبات: لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Re-Test) بفارق زمني بين القياسين اسبوع من 2009-3-15 - 2009-3-21، على عينة تكونت من (6) متدربين ومن مجتمع الدراسة، وتم استبعادهم من عينة الدراسة وقد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني وذلك على متغيرات الدراسة القوة المميزة بالسرعة، تركيز الانتباه، الضرب الساحق، والجداول (6، 7، 8) يوضح ذلك.

الجدول (6) معامل ارتباط بيرسون لثبات اختبارات متغيرات القوة المميزة بالسرعة

الاختبار	معامل ارتباط بيرسون
الوثب للأعلى من الحركة	0.88
رمي الكرة الطبية 1 كغم من الثبات	0.79
سرعة 20م من الثبات	0.81
ثني الذراعين ومدهما 20 ثانية	0.79
ثلاث وثبات متتالية	0.91

الجدول (7) معامل ارتباط بيرسون لثبات اختبارات متغير تركيز الانتباه

الاختبار	معامل ارتباط بيرسون
تركيز الانتباه	0.86

الجدول (8) معامل ارتباط بيرسون لثبات اختبارات متغير تركيز الانتباه

الاختبار	معامل ارتباط بيرسون
الضرب الساحق المستقيم من مركز (4)	0.19
الضرب الساحق القطري من مركز (4)	0.89

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

استعان الباحث بالدراسات السابقة والمراجع التي عملت على بناء برامج تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب بالالستي والباليومترك في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة (أحمد، 2003؛ علي، 2003؛ كيري، 1998؛ نيوتن، 1999)، ودراسات تطرقت الى تدريب بالانتقال البلايومترك دراسة (الخاليلة، 2009؛ ويلسون، 2001؛ طارق، 2007)، دراسات تطرقت الى تركيز الانتباه وعلاقته بمهارات الألعاب الجماعية دراسة (فاضل، 2006؛ علي، 2006؛ محمد، 2004؛ حكمت، 2005؛ الحوري، 2008). وقام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ 2020/1/10.

- تطبيق تدريبات البالسيتية بطريقة التدريب الدائري منخفض الشدة:

- النموذج الأول (15 ث عمل - 45 ث راحة).
- النموذج الثاني (15 ث عمل - 30 ث راحة).
- النموذج الثالث (30 ث عمل - 30 ث راحة).

وكما يشير الى ان هذه النماذج تناسب للتدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة لبتداء من سن (13) سنة وتتضمن تنمية القدرة العضلية، وان تنظيم الحمل من حيث الشدة والكثافة والحجم تكون عند الناشئين اقل من البالغين.

- استغرقت فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (8) اسابيع، بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع، مدة كل وحدة تدريبية (60) واشتملت على الآتي:

- تحديد تدريبات الطريقة البالسيتية بعد أن عرضت على المحكمين وبعد ان خضعت لمعاملات الصدق والثبات.

محتويات طريقة التدريب البالسيتي بالاثقال

- تدريبات سرعة (10م ، 20م ، 30م) مدعمة بالاثقال شدتها من (70-80%).
- تدريبات الوثب (الوثب للأمام، الحبل، الوثب الحبل، الوثب على صناديق، الوثب مع تغيير الاتجاه مدعم بالاثقال من (70-80%).
- تدريبات للذراعين (رمي كرات طبية مختلفة الأوزان، ثني ومد الذراعين، تدريبات بالدامبلز، تدريبات التعلق من (70-80%).
- تم استخدام طريقة التدريب الدائري في تنفيذ تدريبات البالسيتية.

طريقة التدريب البالسيتي في الكرة الطائرة:

الجدول رقم (9) طريقة تنفيذ البرنامج المقترح على العينة التجريبية.

الوحدات	الجزء التمهيدي	تدريبات البالسيتية	الجزء الرئيسي الاعداد المهاري	الجزء الختامي	المجموع
الاولى-الثامنة	د/20	تدريبات البالسيتية باستخدام الانتقال	د/30	د/10	د/60
التاسعة-السادسة عشر	د/15	تدريبات البالسيتية باستخدام الانتقال	د/35	د/10	د/60
السابعة عشر-الرابعة والعشرين	د/10	تدريبات البالسيتية باستخدام الانتقال	د/40	د/10	د/60

الجدول (10) الحمل التدريبي، والشدة، والتكرارات وعدد المجموعات وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات لطريقة التدريب البالسيتي.

الوحدات التدريبية	مكونات الطريقة البالسيتية	الشدة	الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	فترات الراحة بين المجموعات
الوحدة الاولى-الثامنة	- تدريبات سرعات مدعمة بالاثقال - تدريبات وثب مدعمة بالاثقال - تدريبات رمي مدعمة بالاثقال	30%	30ث	30ث	3	60ث
الوحدة التاسعة-السادسة عشر	- تدريبات سرعات مدعمة بالاثقال - تدريبات وثب مدعمة بالاثقال - تدريبات رمي مدعمة بالاثقال	40%	15ث	30ث	3	120ث

الوحدة السابعة عشر، الرابعة والعشرين	- تدريبات سرعات مدعمة بالانثقال - تدريبات وثب مدعمة بالانثقال - تدريبات رمي مدعمة بالانثقال	50%	15ث	45ث	3	150ث
--	---	-----	-----	-----	---	------

الجدول رقم (11) البرنامج الاعتيادي على المجموعة الضابطة

الاسبوع	الجزء التمهيدي	التدريبات الاعتيادية	الجزء الرئيسي الاعداد المهاري	الجزء الختامي	المجموع
الاول-الثامن	20د	- تدريبات القوة بدون استخدام الانثقال. - تدريبات الوثب، ثني الذراعين ومدهما، سرعة، 10م، 20م، 30م، رمي بالكرة الطائرة.	30د	10د	60د
التاسع- السادس عشر	15د	- تدريبات القوة بدون استخدام الانثقال. - تدريبات الوثب، ثني الذراعين ومدهما، سرعة، 10م، 20م، 30م، رمي بالكرة الطائرة.	35د	15د	60د
السابع عشر- الرابع والعشرين	10د	- تدريبات القوة بدون استخدام الانثقال. - تدريبات الوثب، ثني الذراعين ومدهما، سرعة، 10م، 20م، 30م، رمي بالكرة الطائرة.	40د	20د	60د

الاختبارات البعدية:

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات البعدية بتاريخ 2020/1/20 بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التجريبي على مدار ثمانية اسابيع، قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية لكل من متغيرات الدراسة التالية: القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، والضرب الساحق بالكرة الطائرة، وقد راعى الباحث تنفيذها بنفس الاجراءات والظروف التي اتبعها في تنفيذ الاختبارات البعدية.

المعالجة الاحصائية:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطتين (Paired t-test) لمعرفة القياسين القبلي والبعدى لمجموعة واحدة.
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مستقلين (Independent groups) لمعرفة القياس البعدى بين افراد المجموعتين.

عرض ومناقشة النتائج:

الفرض الأول - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد

المجموعة الضابطة في تحسين القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير القوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة الضابطة.

الاختبارات	وحدة القياس	العينه الضابطة ن = 12	س	± ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوثب لأعلى من الحركة	سم	القياس القبلي	33.21	3.46	1.34	غير دال
		القياس البعدى	35.01	3.10		
رمي الكرة الطبية 1 لغم من الثبات	سم	القياس القبلي	628	3.11	5.73	دال
		القياس البعدى	635	2.89		
سرعة 20م من الثبات	م/ث	القياس القبلي	3.77	0.98	0.87	غير دال
		القياس البعدى	3.50	0.51		
ثني الذراعين ومدهما	عدد المرات	القياس القبلي	13.81	1.20	4.17	دال

		1.13	15.77	القياس البعدي		20 ثانية
		1.91	355	القياس القبلي		ثلاث وثبات متتالية
دال	5.47	1.69	359	القياس البعدي	سم	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.07$.

يشير الجدول (12) الى نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث، وقد أشارت النتائج الاحصائية الى وجود فروق دالة احصائياً لقيمة (ت) المحسوبة مقارنة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ، ولصالح القياس البعدي، وفي حين لم تشر الدلالة الاحصائية الى اختبار الوثب للاعلى (1.73)، وكذلك السرعة 20م (0.87).

الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير تركيز الانتباه لأفراد المجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = 12	س	ع±	قيمة ت	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	ث	القياس القبلي	8.76	1.25	1.64	غير دال
		القياس البعدي	9.55	1.14		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.07$.

يوضح الجدول (13) نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير تركيز الانتباه، وأشارت النتائج الاحصائية الى عدم وجود دلالة احصائية لقيمة (ت) البالغة (1.64) وهي أقل من (ت) الجدولية.

الجدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير الضرب الساق بأنواعه لأفراد المجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = 12	س	ع±	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضرب الساق المستقيم من مركز (4)	درجة	القياس القبلي	10.66	1.79	1.27	غير دال
		القياس البعدي	11.59	1.81		
الضرب الساق القطري من مركز (4)	درجة	القياس القبلي	8.89	1.39	1.22	غير دال
		القياس البعدي	9.54	1.41		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.07$.

يبين الجدول (14) نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير مهارة الضرب الساق، وأشارت النتائج الاحصائية الى عدم وجود دلالة احصائية لقيمة (ت) البالغة (1.27 ، 1.22) وهي أقل من (ت) الجدولية.

الفرض الثاني - لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في تحسين القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ودقة الضرب الساق في الكرة الطائرة.

الجدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير القوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية ن = 13	س	ع±	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوثب للأعلى من الحركة	سم	القياس القبلي	34.01	2.31	112.14	دال
		القياس البعدي	42.51	1.05		
رمي الكرة الطبية 1 لغم من الثبات	سم	القياس القبلي	633	4.43	20.64	دال
		القياس البعدي	665	3.44		

سرعة 20م من الثبات	م/ث	القياس القبلي		3.95	0.88	2.64	دال
		القياس البعدي		3.21	0.51		
ثني الذراعين ومددهما 20 ثانية	عدد المرات	القياس القبلي		14.65	1.33	14.91	دال
		القياس البعدي		21.66	1.23		
ثلاث وثبات متتالية	سم	القياس القبلي		351	1.65	29.31	دال
		القياس البعدي		368	1.34		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.07$.

يوضح الجدول (15) نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث، فقد أشارت النتائج الإحصائية الى وجود فروق دالة احصائياً لقيمة (ت) المحسوبة مقارنة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ، ولصالح القياس البعدي.

الجدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير تركيز الانتباه لأفراد المجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	العينة التجريبية ن = 13	س	±ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	ث	القياس القبلي	9.52	1.85	29.71	دال
		القياس البعدي	13.55	2.11		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.07$.

يبين الجدول (16) نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير تركيز الانتباه، وقد أشارت النتيجة الاحصائية الى وجود فروق دالة احصائياً لقيمة (ت) المحسوبة البالغة (29.71) مقارنة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ، ولصالح القياس البعدي.

الجدول (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير الضرب الساحق بأنواعه لأفراد المجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	العينة التجريبية ن = 13	س	±ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضرب الساحق المستقيم من مركز (4)	درجة	القياس القبلي	9.95	1.62	14.19	دال
		القياس البعدي	22.33	2.44		
الضرب الساحق القطري من مركز (4)	درجة	القياس القبلي	9.67	1.17	16.44	دال
		القياس البعدي	17.89	1.42		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.07$.

يبين الجدول (17) نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير مهارة الضرب الساحق، وأشارت النتائج الاحصائية الى وجود فروق دالة احصائياً لقيمة (ت) البالغة (14 ، 19 ، 16.44) مقارنة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ، ولصالح القياس البعدي.

الفرض الثالث - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في القياسات البعدية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في تحسين القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

الجدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير القوة المميزة بالسرعة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الاختبارات	وحدة	العينة	س	±ع	قيمة ت	مستوى
------------	------	--------	---	----	--------	-------

الدلالة				الضابطة ن = 12 التجريبية ن = 13	القياس	
دال	6.66	3.10	35.01	الضابطة	سم	الوثب للأعلى من الحركة
		1.99	42.01	التجريبية		
دال	23.80	2.89	635	الضابطة	سم	رمي الكرة الطبية 1 لغم من الثبات
		3.44	665	التجريبية		
دال	1.52	0.51	3.50	الضابطة	م/ث	سرعة 20م من الثبات
		0.51	3.21	التجريبية		
دال	12.80	1.13	15.77	الضابطة	عدد المرات	ثني الذراعين ومدهما 20 ثانية
		1.23	21.66	التجريبية		
دال	14.51	1.69	359	الضابطة	سم	ثلاث وثبات متتالية
		1.43	3.68	التجريبية		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.04$.

يشير الجدول رقم (18) الى نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة، وأشارت النتائج الاحصائية الى وجود فروق دالة احصائياً لقيمة (ت) المحسوبة مقارنة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ، ولصالح المجموعة التجريبية، وأشارت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الوثب للأعلى (8.57)، ورمي الكرة الطبية (23.80)، وثني الذراعين ومدهما (12.80)، وقوة القبضة (6.30)، والثلاث وثبات متتالية (14.51)، وفي حين لم تظهر الدلالة الاحصائية في اختبار السرعة 20م والبالغة (1.52).

الجدول (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير تركيز الانتباه بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = 12 التجريبية ن = 13	س	± ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه بالزمن	العدد	الضابطة	9.55	1.14	6.06	دال
		التجريبية	13.55	2.11		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.04$.

يشير الجدول رقم (19) الى نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير تركيز الانتباه، وأشارت النتائج الاحصائية الى وجود فروق دالة احصائياً لقيمة (ت) المحسوبة مقارنة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ، ولصالح المجموعة التجريبية، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (6.06).

الجدول (20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغير الضرب الساق بأنواعه بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الاختبارات	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = 12 التجريبية ن = 13	س	± ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضرب الساق المستقيم من مركز (4)	درجة	الضابطة	11.59	1.81	14.91	دال
		التجريبية	22.33	2.44		
الضرب الساق القطري من مركز (4)	درجة	الضابطة	9.54	1.41	7.28	دال
		التجريبية	17.49	1.42		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha) = 2.04$.

يشير الجدول رقم (20) الى نتائج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة الضرب الساق، وأشارت النتائج الاحصائية الى وجود فروق دالة احصائياً

لقيمة (ت) المحسوبة مقارنة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ولصالح المجموعة التجريبية، وأشارت قيمة (ت) المحسوبة (14.91 ، 7.28).

مناقشة النتائج:

تشير الجداول (12 ، 13 ، 14) الى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في معظم اختبارات القوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي، ولم تظهر الدلالة الاحصائية في متغير تركيز الانتباه، وكذلك دقة مهارة الضرب الساحق.

يفسر الباحث تحسن أفراد المجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لأن البرنامج الاعتيادي الذي طبقه المدرب اشتمل على تمرينات طورت أداء العمل العضلي للأطراف السفلى والعليا وبذلك انعكس ايجاباً على بعض اختبارات القوة المميزة بالسرعة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (علي، 2003) بأن البرنامج الذي طبقته المجموعة الضابطة طور أداء القدرة العضلية، وكذلك دراسة (الخلايلة، 2009).

وفي رأي الباحث ان البرامج الحركية غالباً تحسن أداء المتدربين المبتدئين في الأداء الحركي لأنهم لم يتعرضوا لخبرات سابقة لذلك من السهل ان يكون هناك تطور ايجابي.

أما في اختبار تركيز الانتباه لم يحقق البرنامج الاعتيادي أي تحسن بين القياس القبلي والبعدي، والسبب أن البرنامج الاعتيادي قاصر في تطوير الصفات مخرجات حركية تنصب في الاداء الحركي الدقيقة والتي تنعكس ايجابياً على تركيز الانتباه دقة الأداء الحركي للمهارة.

وبعد البحث والتحري عن دراسات سابقة تتفق مع نتيجة هذه الدراسة او تتعارض معها لم يتوصل الباحث الى دراسات ترتبط برامج التدريب التجريبية وأثرها على تركيز الانتباه.

وتشير النتائج الاحصائية لمهارة الضرب الساحق بأنه لا توجد دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى محتويات البرنامج التقليدي القاصر عن تلبية المتطلبات البدنية وخصوصاً القوة المميزة بالسرعة التي تعد عنصر أساسي لمهارة الضرب الساحق، ومن خلال نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة الا انها لم تكن بالموصفات المطلوبة التي تنمي مهارة الضرب الساحق.

توضح الجداول (15 ، 16 ، 17) الى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في معظم اختبارات القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، ومهارة الضرب الساحق لصالح القياس البعدي، وقد اختلفت صياغة الفرضية مع نتائج الدراسة.

يعزو الباحث تحسن أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لأن البرنامج الذي تم تطبيقه بطريقة التدريب الباليستي والتي تضمن تدريبات بالاثقال متفاوتة الشدة بين 30%-50% وبتكرارات وفترات راحة محددة ساهمت في تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى المتدربين.

أما في اختبار تركيز الانتباه أظهرت التدريبات الباليستية تحسن أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي، والسبب أن الطريقة الباليستية طورت الصفات مخرجات حركية تنصب في الاداء الحركي الدقيق، ولذلك انعكس ايجابياً على تركيز الانتباه الذي يؤثر على دقة الاداء الحركي.

وتشير النتائج الاحصائية لمهارة الضرب الساحق بأنه توجد دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح البعدى.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى محتويات الطريقة البالستية في تطوير المتطلبات البدنية وخصوصاً القوة المميزة بالسرعة (خطوات اقتراب، ارتقاء، ضرب) والتي تعد عنصر أساسى لمهارة الضرب الساحق، ومن خلال النتائج الايجابية لطريقة التدريب البالستي بمحتوياتها أدت الى تحسن دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. تشير الجداول (18 ، 19 ، 20) الى دلالة الفروق في متغيرات القوة المميزة بالسرعة، وتركيز الانتباه، والضرب الساحق بالكرة الطائرة بين افراد المجموعتين في القياسات البعدية، وتبين النتائج الاحصائية الى وجود دلالة ايجابية لصالح افراد المجموعة التجريبية.

يفسر الباحث تحسن افراد المجموعة التجريبية الى أفضلية طريقة التدريب البالستي والتي اشتملت على محاور لم تكن في مضمون البرنامج الاعتيادية، وتمثلت محاورها بخطوات علمية متسلسلة:

- طريق التدريب البالستي تضمنت تدريبات (وثب، رمي، حجل) باستخدام الاثقال أثرت ايجابياً في تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى أفاد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة الذين استخدموا برنامج متواضع من حيث التدريبات وهذا ما اظهرته نتائج الجدول (18).
- طريقة التدريب البالستي استخدمت الشدة بشكل علمي ومتدرج (30%-50%) سمح لنمو القدرة العضلية بالمقارنة مع المجموعة الاعتيادية والتي استخدمت الشدة بشكل عشوائي دون تخطيط.
- ويؤكد كل من (موفق المولى، 2009، Hussein, 2001، Toplica, S, 2002) بأن التدريبات تخدم اللعبة المعنية وعليه يجب أن يوضع في البال المبدأ التدريبي المعروف بالخصوصية فاختيار التمارين يجب أن يحفز مركبات اللعبة التي تمارس كما هو في الالعاب الجماعية والالعاب المضرب، وهي التمارين تبدأ باوزان خفيفة وبسيطرة على الحركة ومن ثم التقدم بالوزن والسرعة علماً بأن المستوى النهائي للتمارين الانفجارية تشير في الغالب للبلايومترك أو للحركات البالستية.
- طريقة التدريب البالستي استخدمت وسائل مختلفة للمقاومة مثل الاثقال الدامبلز، الكرات الطبية، السلام، الحبال، بينما لم تستخدم المجموعة الضابطة الا مقاومة الجسم.
- طريقة التدريب البالستي بنت التكرارات وفترات الراحة على أسس علمية كما هو موضح في متن الدراسة حيث استخدم أثر من طريقة لضبط التكرارات وفترات الراحة، وهذا ما اكده صبحي حسانين (1999)، وفي حين أن مجموع الضابطة لم تبني التكرارات وفترات الراحة على أسس علمية.
- وفي ضوء كل المعطيات لطريقة التدريب البالستي التي ركزت على نمو الحركات الدقيقة للمتدربين أدت ايضاً الى تحسن تركيز الانتباه والذي يتحقق بتوازن القدرة العضلية ويشير الحوري (2000) الى اهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة، وهذا ما أكدته نتائج الجدول (19).

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (فاضل، 2006؛ علي، 2006؛ محمد، 2004) وأشارت أن تركيز الانتباه له علاقة دالة ايجابية في دقة المهارات الرياضية مثل التصويب في كرة السلة، والرمية. وتشير نتائج الجدول (20) الى ان طريقة التدريب البالستي أثرت في تحسن الضرب الساحق بنوعيه وذلك لطبيعة محتويات الطريقة البالستية في التدريب والتي تتناسب مع متطلبات الضرب الساحق بالمقارنة مع افراد المجموعة الضابطة، ويؤكد كستيفوف (Kasticov, 2001) الى ان مهارات الكرة الطائرة كالارسال بالوثب والضرب الساحق وحائط الصد في خطوات تنفيذها تتطلب قدرات بدنية خاصة وهي (القوة المميزة بالسرعة). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (أحمد، 2003؛ علي، 2003؛ كيري، 1998؛ نيوتن، 1999) بأن لطريقة البالستية أثرت في تحسن القوة المميزة بالسرعة وبعض مهارات الألعاب الجماعية مثل كرة السلة والكرة الطائرة. الاستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج للبحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية:

- لطريقة التدريب البالستي تأثير في تحسين القوة المميزة بالسرعة وتركيز الانتباه ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- للطريقة الاعتيادية تأثير ايجابي في معظم اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفي حين لم تشر الى تحسن تركيز الانتباه ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- أفضل طريقة التدريب البالستية بالمقارنة مع الطريقة الاعتيادية في تحسين القوة المميزة بالسرعة وتركيز الانتباه ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

التوصيات:

في ضوء اهداف البحث ونتائجها اوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- اجراء المزيد من الدراسات تهتم بواقع التدريب البالستي وأثره في تحسين مهارات الكرة الطائرة.

المصادر

- 1- ابراهيم، عبد المجيد مروان، 2001، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، الطبعة الاولى، مؤسسة الوراق للطبع والتوزيع، عمان، 51-122.
- 2- البساطي، أمر الله، 1998، أسس وقواعد تدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، مصر، 33-48.
- 3- البشتي، جمعة رمضان، 2008، تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة بالكرة السلة، مجلة التربية البدنية والرياضة الجماهيرية، العدد السادس، جامعة السابع من ابريل ليبيا، ص163-172.
- 4- حكمت، اسماء، وفاء حسين، رياض عبد الجبار، 2005، حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية للاعبين السباحة والطائرة، مجلة التربية الرياضية، العدد الرابع عشر، العدد الثاني الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، ص109-122.
- 5- حسام، عنتر، 2008، <http://hossam-antar.yoo7.com/montada-fl3/topic-t161.htm>.
- 6- حمدي، عبد المنعم حسنين صبحي، 1997، الأسس العلمية للكرة الطائرة، طرق القياس للتقويم، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، مركز الكتاب للنشر، مصر، ص34-59.
- 7- الحوري، عكلة سليمان، وخالد عبد المجيد، 2000، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار 7.62 ملم، مجلة الراافدين لعلوم الرياضية، جامعة الموصل، المجلد 6، العدد 20.
- 8- خلف، احمد فاروق، 2003، تأثير برنامج بالستيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة المجلة العلمية للتربية الرياضية جامعة حلوان، العدد (40)، ص255.
- 9- الخلايلة، زيد، هاشم الكيلاني، سميرة عرابي، 2009، البلايومترك وأثره على بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية والضرب الساحق بالكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة، مجلد البحوث الأول، جامعة اليرموك، الاردن، ص169-186.
- 10- درويش، كمال، محمد حسنين، 1999، الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ص125-127.

- 11- شحاتة، محمد ابراهيم، 1997، التدريب بالاثقال، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- 12- طارق مهدي عطية، 2007، تأثير التدريب بالاثقال باستخدام الاسلوبين الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (27)، كلية التربية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- 13- فاضل عباس، 2006، علاقة بعض مظاهر القدرة على الانتباه لدى طلبة التخصص في الالعاب الجماعية بكلية التربية البدنية بالزاوية، المؤتمر العلمي الثالث لعلوم الرياضة الجماهيرية والتربية البدنية، المجلد الاول، جامعة السابع من ابريل، ليبيا.
- 14- علي، اشرف عبد العزيز، 2006، بعض مظاهر الانتباه والكفاءة البدنية وعلاقتهما بمستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم وفقاً لنمط الايقاع الحيوي، المؤتمر العلمي الثالث لعلوم الرياضة الجماهيرية والتربية البدنية، المجلد الاول، جامعة السابع من ابريل، ليبيا.
- 15- علي محمد طلعت، 2000، تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 16- علاوي، محمد حسن، محمد نصر، 2001، اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- محمد، اقبال رسمي، محمد سويدان، انتصار الطالب، 2004، تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى اداء الرمية الحرة بكرة السلة، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة، العدد الثاني، كلية التربية البدنية، جامعة السابع من ابريل، ليبيا.
- 18- مصطفى، رفاعي حسين، 2002، مقارنة تأثير التدريب بالاثقال الحرة وثقل الجسم على اداء بعض المهارات الاساسية ومستوى القوة العضلية لناشئي كرة القدم من (11-12) سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (25) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 19- موفق المولى، 2009، التدريب الفترتي أن يكون للجميع، <http://www.wata.cc/forums/showthread.php?t=53115>
- 20- نبيلة، عبد الرحمن، وسلوى فكري، 2004، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 21- النمر، اسامة عبد العزيز، 2002، تأثير التدريب بالاثقال وتمارين دورة الاطالة تقصر وتمارين المقاومة القذفية والتمارين المركبة على اللياقة البدنية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ص5.
- 22- النمر، عبد العزيز أحمد، نريمان محمد الخطيب، 1996، التدريب الرياضي- تدريب الاثقال وتصميم برامج القوة، التخطيط لموسم التدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص35.
- 23- David ,H. & Middle, B. , 2002. Effects of polymeric training on depth jump performance handball players' vol., 71, no.9.
- 24- Fagien, B., et al.,2002. Strength training a guide for teachers and coaches, national and conditions association journal.
- 25- Hussein, A. J., 2001. Special features of development planning of speed and strength abilities of young volleyball players at the stage of initial training for competitive activities, *Physical Training of Students of Creative Profession*, 1 (2), 55-57.
- 26- Kassticov, v.v. and others, 2000. Volley ball and physical education, Moscow.
- 27- Platonv, v.n 1998 global thirties for setting sports men in Olympic games, Kiev.
- 28- Rob Wood, Rob, S, 2000. Home of fitness testing, w.w.wstate,me,us,/dps/msp/fittest.Htm.
- 29- Tsuzku, S, I Ke jmai Y, 2006. Effects of high polymeric training on bon masin a adolescent girls ,medical science and sport exercise.
- 30- Toplica, S, Radmila, K, 2002. The effects of the polymeric sport training model on the development of the vertical jump of volleyball players, *Physical education and sport*, Vol .1, N9 P11-25
- 31- Willson, G et all, 2001. Weight and polymeric training, effects on eccentric and eccentric force production, *Canadian journal of applied physiology Champing*, 111.