



مجلة سوهاج لعلوم وفنون  
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج  
كلية التربية الرياضية

**” تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخطية على مستوى أداء بعض  
القدرات البدنية وفاعلية بعض المهارات الهجومية  
للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ”**

أ.م. د/ الحسن عبد المجيد حسن

أ.م. د/ طارق محمد عبد الله

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الرابع عشر - يناير ٢٠٢٥ م  
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

## ” تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخططية على مستوى أداء بعض القدرات

### البدنية وفاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية ”

(\*) أ.م.د/ طارق محمد عبدالله

(\*\*) أ.م.د/ الحسن عبدالمجيد حسن

#### أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

يهدف التدريب الرياضي بشكل أساسي بالوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي المختار، وذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وسمات ومعارف ومعلومات اللاعب بصورة تسهم في زيادة قدرتهم على تحقيق أعلى المستويات الرياضية ، لذا فإن المدرب الرياضي أصبح مطالباً بمتابعة كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي وبشكل مستمر لكي يستطيع أن يختار افضل الأساليب التدريبية الحديثة في المجال الرياضي لتطوير مستوى اللاعبين البدنيه والمهاريه والخططيه واختيار ما يناسبها لنوع النشاط الممارس للوصول اعلى المستويات التي تسمح به قدراتهم وامكاناتهم باقل وقت وجهد.

كما إن البحث عن أساليب جديدة وخلق ظروف وتدريبات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباريات يتطلب تمرينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن إستخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية وتعتبر كذلك من التمرينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء بهم. ( ٥٣ : ٣٨ )

وتدريبات المقتربات الخططية هي إحدى مفاهيم التدريب التنافسيه الحديثه التي تعتمد على صقل المهارات الأساسية والخطط لكثير من الألعاب من خلال مواقف للعب حقيقية قد تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان أو تدريبات جماعية في أحيان أخرى . ( ٣٦ : ٣٨ )

ويعتبر مفهوم تدريبات المقتربات الخططية من " المفاهيم الحديثه التي تعتمد على التدريب للمهارات الاساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب، حيث أعطت هذه الطريقة القدرة على تنمية وتطوير مهارات اللاعبين في حالات مشابهة للمباريات والتي أثبتت أنها الاكثر تأثيراً في التدريب وسرعه وإتقان أداء المهارات وتثبيت صورة المباراة ، حيث أن التدريب الموقفية تؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهارى الذي يستلزم السرعه والدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجازه ، بالإضافة الى أننا سنشاهد تطور أداء الفريق أثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في إتخاذ القرار وإختيار المهارة المناسبة وحل مشكلات اللعب الخططية، التي قد تظهر في أثناء اللعب وتعلمهم كيفية إختيار الاستجابة الملائمة للموقف، كما إن البحث عن طرائق

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.  
\*\* أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الأساسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

وأساليب جديدة وخلق ظروف وتدريبات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباريات يتطلب تمرينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخطية وتعتبر كذلك من التمرينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء بهم، وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ من عمل الفريق داخل الملعب ويدونها أصبح الفوز صعباً في المباريات نظراً لتطور أساليب العمل الخطي للفرق المنافسة. ( ٢٧ : ٩٧ ) ( ٤٨ : ٦٣ ) ( ٥١ : ٢٣٩ )

وتوضح ليندا وآخرون Linda,etal (١٩٩٧م) أن هدف اسلوب المقتربات الخطية، هو تطوير قابلية اللاعب لحل مشكلات اللعب الخطية التي قد تظهر اثناء اللعب وتعلمه كيفية اختيار الاستجابة الملائمة لها، بهذا نكون قد وضعنا اللاعب في موقع مشابه لحالات اللعب، لان تطوير الأداء الفني والخطي في الوقت نفسه يساعد اللاعب في السيطرة على مجريات اللعب من خلال الربط بين المهارات والتكتيك. ( ٥١ : ٢٣٩ )

ويؤكد ذلك قاسم لزام وموفق مجيد (٢٠٠٤) إلى أن المقتربات الخطية من المفاهيم الحديثة التي تهدف إلى تطوير الأداء المهاري والخطي من خلال اللعب، فهي حالات تجمع بين تعلم المهارات وأداء الخط واستخدام المهارات في حالات مشابهة لحالات اللعب. ( ٢٧ : ٩٧ )

ويذكر " عبد المحسن جمال الدين" (١٩٩٩م) أن نجاح الأداء الخطي يتوقف على السرعة في أداء المهارات الفنية وبدقة، وضرورة تدريب اللاعبين وتنمية قدراتهم ضد المنافسين، كما أن هناك أنواع كثيرة ومتنوعة من الهجمات وأن من أهمها وأكثرها فعالية الهجمات القصيرة التي تستغرق زمن قليل وتكون مفاجئة للمنافس، حيث أن لاعبي الكرة الطائرة قد حدد لهم القانون أماكنهم على الشبكة وإعطائهم ذلك فرصة للرؤية والانتظار والترقب، ولكن عليهم جميعاً عند تنفيذ المهارات أن يتميزوا بسرعة ودقة الأداء، وعلى المدربين عند تدريب لاعبيهم على الأداء الخطي أن يهتموا بعنصر السرعة في الأداء، بدون الإخلال وإهمال التدريب على المهارات، لأنه عنصر حاسم وفعال في إنهاء الهجمات بنجاح فإذا أدى كل لاعب واجبه بسرعة ودقة بمساعدة الآخرين سيشكل ذلك نجاح للأداء الخطي. (٢٣ : ٤٤ - ٤٦)

ويضيف "محمد السيد رحيم وآخرون" إلى انه يجب على المدربين العمل دائماً على وضع اللاعبين أثناء التدريب في مواقف مختلفة تجعلهم يفكرون في التصرف المطلوب، حيث أن التكرار المستمر للمواقف ينمي في اللاعب المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تحدث أثناء المباراة. (٣٢ : ٧٣) كما يضيف " مفتي إبراهيم حماد " (١٩٩٤م) أن من أهم الأسباب التي تدعو إلى عدم الالتزام الخطي والتصرف الخاطئ من قبل اللاعب ضعف المقدرة الكافية لتحليل المواقف لدية وأخذ القرار المناسب، ولذلك يجب أن يكون اللاعب خلاقاً في أدائه ولدية حسن التصرف واختيار أفضل البدائل في مواقف اللعب المختلفة. ( ٤٥ : ٢٦ ) .

ويذكر " إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد " (١٩٩٤م) أن القدرة على التفكير الخططي بشقيه الدفاعي والهجومي هو العامل الحاسم في الفوز بالمباريات، فقد تكتمل عناصر كل من اللياقة البدنية العالية والمستوى الفني الجيد لمهارات اللعبة والصفات الإرادية والنفسية عند لاعبي فريقي المباراة الواحدة إلا أنه سوف يبقى دائماً من الصعب تحقيق التطابق فيما بين الفريقين من حيث الفكر والتحرك، لذا فالتركيز عليهما يعد من العوامل الجوهرية لحسم نتيجة أي مباراة. (٢: ٧)

وتدريبات المقتربات الخططية كشكل تدريبي تهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا إنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء، إذ أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة والتدريب على مواجهة كافة المتطلبات الخططية التي يواجهها أثناء المباراة. (٥١: ١٥٢)

ويذكر " زكي محمد حسن 2006 م " إن الكرة الطائرة الشاطئية لها خصائصها التي تميزها عن الكرة الطائرة المعتادة داخل الصالات والملاعب المفتوحة ، من حيث اختلاف شكل أداء بعض المهارات مثل استقبال الكرة الأولي والإعداد وكذلك اختلاف أسطح الملاعب الشاطئية ( الرمال ) عن الأسطح الأخرى ( خشبية - ألياف صناعية ) الأمر الذي يزيد من صعوبة الأداء البدني والمهاري للاعبين داخل الملعب وصعوبة التحرك داخل الملعب، وعدم قدرتهم على حفظ توازنهم أثناء أداء المهارات ، هذا بالإضافة إلى عدم وجود خطوط في الملعب مثل خط (الهجوم) وخط (الوسط) الأمر الذي يدعو اللاعب إلى استخدام مهارات معينة أكثر من غيرها مثل استخدام الاستقبال من أسفل أكثر من الاستقبال من أعلى في استقبال الكرة الأولي ، وكذلك استخدام الإعداد من أسفل أكثر من الإعداد من أعلى ، وكذلك استخدام التمير الدفاعي العميق والدفاع الطائر ، إضافة إلى التمير من الاتبطاح والتزحلق وحائط الصد الفردي (١٣: ٢٣٥) ويرى الباحثان تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الشاطئية الي مهارات هجومية مثل (الإرسال ، والضرب الساحق وحائط الصد الهجومي ) وهذه المهارات سوف يتناولها الباحثان في هذا البحث ( ومهارات دفاعية ( الدفاع عن الملعب - والتمير من أسفل ، والتمير الدفاعي العميق ، والدفاع الطائر ، والتزحلق ، وحائط الصد الفردي الدفاعي ) ومهارة الإعداد مهارة وسيطيه .

ونتيجة التطور الدائم والمتبادل بين خطط الهجوم والدفاع تتقدم اللعبة وتزدهر مما يؤدي لتلقانيا إلى تطور أساليب التدريب الخططي الخاص بها ولذا يجب التنوع بين خطط اللعب لأن استخدام طريقة لعب واحدة وذات صورة مكررة ضد أي منافس دون مراعاة الظروف الخاصة بكل فريق أو اللاعب وبدون تقدير الإمكانيات الحقيقية له يقود الفريق إلى الهزيمة ، إذ أن الخطط المتكررة تصبح غير ذات فائدة إذا تغيرت طرق لعب الفرق المنافسة ، أو إذا تعقدت الأمور أثناء المباراة وذلك لعدم القدرة على تغيير الخطط المستخدمة تبعاً لظروف ومواقف اللعب المتغيرة والخطط الناجحة تتطلب من اللاعبين العمل الذاتي والقدرة الخلاقة التي تعتمد على حسن التصرف والابتكار لديهم . ( ٢٦ : ٢٧٣ )

فنى أن معظم نجوم الكرة الطائرة داخل الصالات يهزمون من لاعبين أقل منهم بكثير في المستوى عند الممارسة على الرمال ، نظراً لما تحتاج إليه هذه الرياضة من براعة تامة في المهارات الأساسية وخصائص بدنية غير عادية ومقدرة على الصمود أمام الضغط المستمر للتأثير الكبير للرمال، وتفاهم وتنسيق متقنين مع الزميل الوحيد في الملعب.(٥٢ : ٢)

فن الهجوم يعتمد في أساسه على الإمكانيات الفردية للاعبين من جهة، وعلى التفاهم والتعاون بين اللاعبين من جهة أخرى ، فالتقدير الصحيح والتصرف الخططي الحسن من قبل المهاجم كثيراً ما يغنى عن قوة الضرب وشدته، فاللاعب الناجح هو الذي يستطيع تكييف اللعبة بما يتفق والظروف التي قد تقابله أثناء مواقف اللعب المختلفة.(٣٤ : ٣٥)

ويؤكد محمود متولي بندارى" على أن فى بعض الحالات ينفذ الهجوم من اللسة الثانية للفريق خلال اللعب، وخاصة إذا كان مستوى الفريق مرتفعاً وهو ما يسمى بالخداع وحسن التصرف ويستخدم كثيراً وفعال في الكرة الطائرة الشاطئية.(٤٤ : ١٤٩)

اما الهجوم من اللسة الثالثة يمثل ٧٥ % من الهجوم بجميع أنواعه وهو يعطى الشكل العام للعبة، وهو من أهم أهداف الفريق خلال التدريب المستمر وكذلك أثناء الأداء في أى منافسة او مباراة.(٤ : ٣٥) يذكر "محمود عبدالمحسن عبدالرحمن"(٢٠٠١) أن الضربة الساحقة هي سلاح الهجوم في الكرة الطائرة، وتحتل وضعا رئيسياً في اللعب لأهميتها في العمل على تفوق الفرق المتنافسة، وهي اللسة الأخيرة في لعب الفريق وتعتبر من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها في أوائل العشرينات، ثم أصبحت من أهم وسائل الهجوم لما تتسم به من قوة وسرعة، كما ظهرت أنواع عديدة من الضربات الساحقة التي تتوافر فيها القوة والسرعة في الأداء ودقة التوجيه إلى المكان الخالي لملاعب المنافس(٤٣ : ٤٠).

ويسهم الارسال فى التقدم الهائل فى فنون رياضة الكرة الطائرة فأصبح ليس مهارة لبدء اللعب فى المباراة فقط ولكن أصبح يمثل الهجوم الأول للفريق وتحقيق أهداف خطية كثيرة ، فمن الناحية القانونية للارسال يتميز الارسال عن الضرب فى عدم سماح القانون بعمل حائط صد للارسال من قبل الفريق المستقبل وهذا يعوض المسافة بين منطقة الارسال والشبكة ويزيد من فاعليته، حيث يستطيع الإرسال تغير مجرى المباراة فيؤثر كثيرا على نتائج المباريات ، ومن ثم يستطيع اللاعبون أن يتحكموا فى خط سير المباراة ونتيجتها، وخاصة استخدام الفرق ذات المستوى العالي للارسال الساحق فى معظم أوقات المباراة.(٥٠ : ٩)

ويعتبر الارسال من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعبون خلال اللعب ، والتي تضع الفريق المنافس فى وضع دفاعي ضعيف (١١ : ٨).

كما تطور فكر المدربين عن مهارة حائط الصد فى الكرة الطائرة الحديثه سواء الصالات او الكرة الطائرة الشاطئية أيضاً، ليتحول من حائط صد دفاعي يهدف إلى محاولة إضعاف قوى هجوم الفريق

المنافس إلى حائط الصد الهجومى يحرز نقطة مباشرة والحصول على كثير من النقاط خلال المباراه  
وخاصتا اذا كان الهجوم قريب من الشبكة. ( ٤٩ : ٣٥ )

ويذكر عادل جلال (٢٠٠٨م) أن مبادئ و قواعد التدريب معروفة ، حيث نجد أن اللاعب المحترف  
في الكرة الطائرة الشاطئية مطالب بان يكيف تدريبيه والإجراءات المصاحبة للتدريب مع ظروف وشروط  
المباريات التي يخوضها، ويجب على كل لاعب كرة طائرة شاطئية أن يتخذ إجراءات معينة لكي يستعد  
للمباراة، وكذلك اتجاه سلوكه لتلك الإجراءات تساعده في الوصول بمستواه إلى المثالية والحفاظ على  
مهاراته في اللعب سواء النفسية أو البدنية . ( ٤٧ : ٢٠ )

وقد لاحظ الباحثان من خلال خبرتهم كلاعبين ومدربين منتخب مصر لاعلى المستويات أن معظم  
الاساليب التدريبية المستخدمة تعتمد على التدريبات التقليدية التى تاتر ببطيء على تطوير مستوى  
اللاعبين بالإضافة الى الملل الذى يصيب اللاعبين نتيجة للتكرار المستمر لهذه التدريبات او ادائها  
باستمرار بصورة فردية بعيدة عن احساس المباراة وتوقيتات الاداء فيها ، وكذلك عدم الربط بين الأداء  
المهارى والخططى أثناء عملية التدريب كذلك عدم تخصيص الوقت الكافى للتدريب على مواقف مشابه  
للمباراة مما أثر على المستوى الفنى للاعبين وضعف فى الأداء المهارى والخططى وعدم القدرة على  
التعامل مع مواقف اللعب التى تحدث أثناء المباريات.

وكذلك إهدار الكثير من النقاط خلال الأشواط وربما ضياع المباراة ، ويؤكد ذلك الدراسة  
الاستطلاعية التى قام بها الباحثان خلال المباراه قيد الدراسة الاستطلاعية ، لاحظنا انخفاض فاعلية الاداء  
المهارى للمهارات الهجوميه ( الارسال - الضرب الساحق وحائط الصد الهجومى ) للاعبى الكرة الطائرة  
الشاطئية، واختلاف درجة فاعلية الاداء المهارى للاعبين فى المهارات الهجوميه اثر بفوز فريق على اخر  
فى المباراه و مرفق ( ١ ) يوضح ذلك ، حيث ارجع الباحثان ذلك الى أن اللاعبين ينتابهم حالة من عدم  
القدرة على الإلمام والتعامل مع كثير من مواقف المباراة المختلفة وانخفاض قدرتهم على تحديد الإمكانيات  
الفنية للفريق المنافس، أو التعامل مع الظروف الخارجية (رياح- شمس- مطر) أثناء المباريات، حيث  
ان لعبة الكرة الطائرة الشاطئية من الالعاب التى يمنع فيها المدرب بالتحدث الى اللاعبين أو إعطاء اى  
تعليمات للفريق من الخارج بالتالى فان اللاعبين لابد من الاعتماد على انفسهم إعتماذا كاملاً فى التعامل  
مع مواقف المباراة المختلفة واتخاذ القرارات التى تتناسب مع كل موقف من هذه المواقف.

فالبحت عن أساليب جديدة وخلق ظروف وتدريبات قريبة للتنافس الفعلى أثناء المباريات يتطلب  
تمرينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن  
إستخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية وتعتبر كذلك من التمرينات الخاصة  
التي تساهم فى التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء بهم، وزيادة فاعلية مهاراتهم.(٣٨ : ٥٣)

لذا يرى الباحثان ضرورة تأهيل اللاعبين على أسس علمية صحيحة وذلك لان لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية هم لاعبي الكرة الطائرة الصالات ايضا و يتم تكوين الفرق قبل البطولات بفترة معينة ونظراً لاختلاف الكبير بين الكرة الطائرة الشاطئية والكرة الطائرة الصالات في مواقف اللعب وتكنيك المهارات والاداء الخططى وطبيعة اللعبة والقانون ، مما جعل ذلك من المهم والضروري من اعداد اللاعبين بشكل علمي بهدف إمداد اللاعبين بكافة المعلومات والمعارف وتطبيقها عمليا على شكل مواقف لعب من خلال تدريبات ومباريات تنافسية لتحسين بعض القدرات البدنيه الخاصه وفاعلية الاداء المهارى والذى ينعكس على قدرة اللاعب على التعامل بشكل مناسب مع مواقف المباراة المختلفة بمفرده ، نظرا لعدم وجود مدرب يقوم بتوجيهه من الخارج اثناء المباراة طبقا لقواعد الاتحاد الدولي للعبة ، ولقد اثبتت العديد من الدراسات والبحوث العلميه تاثير استخدام تدريبات المقتربات الخططيه في رفع مستوي كثير من المهارات وتحسين فاعليتها في كثير من الالعب مثل دراسة احمد محمد عبد الله (٢٠١٧م) (٥) ، دراسة "إيهاب صابر اسماعيل" (٢٠٢٠م) (٩) ، دراسة "محمد عبدالله عبد المرضي" (٢٠١٩م) (٣٩) ، دراسة "محمد كمال خليل" (٢٠١٩) (٤٢) ، وهذا ما دفع الباحثان لمحاولة التعرف علي تاثير تدريبات المقتربات الخططيه علي بعض القدرات البدنيه وفاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئيه .

### ثانيا : أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف علي تاثير استخدام تدريبات المقتربات الخططيه علي مستوي أداء بعض القدرات البدنيه وفاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ويتحقق من خلال تحقيق الأغراض التالية :

- التعرف علي مستوي اداء بعض القدرات البدنيه للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية .
- التعرف علي فاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية .

### ثالثا : فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء بعض القدرات البدنيه للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي.

#### رابعاً: بعض المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

##### ١- الكرة الطائرة الشاطئية: Beach volleyball

هي الكرة الطائرة التي تمارس على الأرضية الرملية وفي البيئة المفتوحة وفي الهواء الطلق والتي تختلف في قانونيتها عن الكرة الطائرة التي تمارس في الصالات في العديد من الأثياء التي تعتبر خاصة بها والتي تعطىها الصبغة الفردية عن طائرة الصالات. (٢٣ : ٧)

##### ٢- المقتربات الخططية : Tactical Approach

هى تلك التدرجات التى تسعى لتطوير المهارات الحركية والبدنية من خلال استخدامها فى مواقف مشابهة للاداء الفعلى فى المباريات ( ٣٠ : ٣٥).

#### خامساً: الدراسات المرجعية:

##### الدراسات باللغة العربية :

- ١- دراسة أحمد محمد عبدالله بخيت وإيمان أحمد عبدالعال (٢٠٢٢م) ( ٦ ) والتي استهدفت معرفه تأثير البرنامج التدريبي لتحسين دقة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة على عينه تم اختيارها بالطريقة العمدية لعدد (٨) لاعبين يمثلون منتخب جامعه سوهاج فى الكرة الطائرة الشاطئية ، أهم نتائج الدراسة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة واشكال الضرب الساحق المختلفة كان له تأثير ايجابي على تحسين دقة الضربة الساحق لدى لاعبي المنتخب الجامعة للكرة الطائرة الشاطئية.
- ٢- دراسة "إيهاب صابر اسماعيل" (٢٠٢٠م) (٩) استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقتربات الخططية ومعرفته أثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وقد أجريت الدراسة علي اللاعبين الناشئين بنادي سموحة بلغ عددهم (١٠) ناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت من أهم النتائج ادي البرنامج التدريبي بإستخدام المواقف التنافسية إلي تطوير ملحوظ في بعض القدرات البدنية والمهارية وتدرجات المقتربات الخططية تؤدي إلي رفع كفاءة الأداء في المستوى المهاري والخططي، تدريبات المقتربات الخططية تؤدي إلي تطوير التفكير الخططي عند اللاعبين وعمل تغذية راجعة لكثير من المواقف التنافسية.
- ٣- دراسة "محمد عبدالله عبد المرضي" (٢٠١٩م) ( ٣٩ ) واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات المقتربات الخططية التنافسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد، تم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على(٢٠) لاعب كرة اليد بنادي بنها، وكانت أهم



- نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح قد أظهر تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبين كرة اليد تحت (١٨ سنة)
- ٤- دراسة "محمد كمال خليل" (٢٠١٩) (٤٢) : استهدفت الدراسة إلي التعرف علي أثر تمارين المقتربات الخططية في تنمية وتطوير الاداء المهارى لمهارات الدفاع الفريقي رجل لرجل في كرة السلة، وقد أجريت الدراسة علي اللاعبين الناشئين بمحافظة سوهاج تحت سن (١٤) واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه قوامها (٤٠) لاعباً ، وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة : البرنامج التعليمي باستخدام تمارين المقتربات الخططية قد أثر إيجابياً على تنميته مهارات الدفاع الفريقي قيد البحث (دفاع رجل لرجل) في كرة السلة.
- ٥- دراسة احمد محمد عبدالله (٢٠١٧م) (٥) : واستهدفت هذه الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين المقتربات الخططية (بالاسلوب التنافسي) على بعض المتغيرات المهارية والبدنية لاعبي الكرة الطائرة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٨) لاعبين يمثلون منتخب جامعه سوهاج في الكرة الطائرة من طلاب كلية التربية الرياضية ومن اللاعبين المميزين في الكرة الطائرة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واهم النتائج هذه الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام اسلوب المقتربات الخططية (الاسلوب التنافسي) على فاعلية الاداء المهارى والبدني لعينه البحث .
- ٦- دراسة " صالح جويد هليل ، حكمت عبدالستار علوان " (٢٠١٦) (١٩) : استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير التمارين المقتربات الخططية في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه ناشئين من المركز التدريبي التخصصي لمحافظة زي قار لعام ٢٠١٥م ، حيث بلغت عينة البحث (٢٤) ، وتوصلت الدراسة إلي إن التمارين المقتربات الخططية بالاسلوب التنافسي لها تأثير ايجابي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .
- ٧- دراسة "كمال ياسين لطيف" (٢٠١١م) (٢٩) : واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تمارين المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسيين القبلي والبعدي وبلغ عدد العينة (٢٠) لاعباً من شباب نادي نفط ميسان وكانت من أهم نتائجها تأثير تمارين المقتربات الخططية تأثيراً إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث.

٨- دراسة "مازن عبدالهادي , ناهده عبديزيد" (٢٠٠٨م) (٣٠) واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات المقتربات الخططية في تطوير مستوى أداء اللعب لبعض مهارات الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه من طلاب المرحلة الرابعه بكلية التربيهاالرياضيه جامعة بابل والبالغ عددهم (١٢٤) طالب , وكان من أهم نتائجها أن اسلوب المقتربات الخططيه كانت أكثر تأثيرا في تعليم بعض المهارات الاساسيه بالكرة الطائرة من استخدام الاسلوب التقليدي .

٩- دراسة "سعد خميس السوداني" (٢٠٠٨م) (١٦) واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تمارين المقتربات الخططية في الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد، تم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وكانت أهم نتائجها أن أدوات تطبيق برنامج التعلم باستخدام تمارين المقتربات الخططية يعمل على زيادة الفهم والتفكير الإستراتيجي، وهذا الأسلوب قد حقق تطوراً مؤثراً في مستوى أداء اللعب وبشكل متباين من أسلوب التعليم المتبع.

#### الدراسات باللغة الاجنبية :

١٠- دراسة **Ronglane** (رون جلان وآخرون ) (٢٠٠٦م) (٥٤) هدفت إلى التعرف علي فاعلية المهارات الفنية للكرة الطائرة الشاطئية قبل وبعد تغيير قواعد وأبعاد الملعب حيث تم مقارنة الفرق الفائزة في ١٧ مباراة من الدوري العالمي في عام ١٩٩٩، ٢٠٠٠م واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة علي (١) والفرق الفائزة في نفس عدد المباريات في الدوري لعام ٢٠٠١م، ٢٠٠٢ م وهي العينة (٢) وأسفرت نتائجها الى انخفاض دال وواضح في فعالية الإرسال والضرب الهجومي وزيادة الدلالة في مهارة حائط الصد.

١١- دراسة **Tilp** (تايلب وآخرون ) (٢٠٠٦م) (٥٥) وهدفت الى وضع أداة ومعيار صحيح لتحليل مباريات الكرة الطائرة الشاطئية . واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة علي تحليل خاص بالفيديو يسمى " ستانتشوت " وذلك لبحث (١٨ - ٢١) مباراة في البطولة العالمية التي أجريت في عام ٢٠٠٣ م ، وتم تحليل تسجيلات الفيديو أثناء المنافسة اهم النتائج أعتبرت مخرجات البحث ملخص إحصائي لتكنيكات الكرة الطائرة الشاطئية ، حيث أصبح لديهم بيانات تساعد على الارتقاء باللعبه ، وأعطت نتائج ناجحة تم قبولها وتطبيقها على الفريق القومي النمساوي أثناء المسابقة.

١٢- دراسة **Michalopoulou**, (ميشالو بوليو ، وآخرون ) (٢٠٠٥م) (٥٢) " وهدفت الى تقييم فعالية العناصر الفنية والتكتيكية في الكرة الطائرة الشاطئية للفرق الفائزة والمهزومة، واستخدم

الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على (٣٤) مباراة لأعلى فرق للذكور على شواطئ اليونان وقد أسفرت نتائجها الى أن الإرسال والضرب الساحق هما العنصران الفنيان التكتيكيان اللذان كانا أعلى في الدلالة.

١٣- دراسة **Tilovon Hagen ( تيلوفو نهاجن ) (٢٠٠٠م) (٥٦)** وهدفت الى محاولة التعرف على نقاط الضعف في المهارات للاعبين المستويات العليا واشتملت عينة البحث على (عشرة مباريات) من أعلى المستويات المحلية للكرة الطائرة الشاطئية للرجال بألمانيا ،وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أسفرت نتائجها الى توضيح اهم نقاط الضعف والتي قد تفيد في وضع استراتيجيات التدريب، وتم الحصول على تركيبة بيانات من الناحية الفنية والخطية منها الإرسال والاستقبال والإعداد والهجوم والدفاع ووضع استراتيجيه لتدريب الكرة الطائرة الشاطئية.

### **خطة وإجراءات البحث:**

#### **أولاً: منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي لمناسبته وطبيعة البحث.

#### **ثانياً: مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والمسجلين في الاتحاد الرياضي للجامعات المصريه للكرة الطائرة الشاطئية في الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م وعددهم (٥٠) لاعب.

#### **عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية بجامعة اسيوط والمسجلين في الاتحاد الرياضي للجامعات المصريه للكرة الطائرة الشاطئية في الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م، وعددهم (٤) لاعبين كعينة أساسية ، وعدد (٦) لاعبين كعينة استطلاعية.

- اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي (قيد البحث):

قام الباحثان بإجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث والبالغ قوامها (٤) لاعبين في متغيرات النمو والعمر التدريبي (قيد البحث) بهدف التأكد من اعتدالية عينة البحث في تلك المتغيرات.

" تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخططية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية وفاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية "   
 أ.م.د/ طارق محمد عبدالله   
 أ.م.د/ الحسن عبدالمجيد حسن

### جدول ( ١ )

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

اختبار كولجروف سميرونوف في متغيرات النمو والعمر التدريبي للعينة قيد البحث (ن=٤)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولجروف سميرونوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن (سنة)	١٩.٥	٥.٢٦	٠.٥٨	٠.٨٩
٢	الطول(سم)	١٧٩.٠٠	٦.١٦	٠.٦٣	٠.٨٢
٣	الوزن (كجم)	٧٠.٥٧	٣.٥٦	٠.٦٠	٠.٨٦
٤	العمر التدريبي (سنة)	٥.٢٥	٣.٣٠	٠.٥٦	٠.٩١

يتضح من نتائج جدول ( ١ ) أن اختبار كولجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث حيث أن قيم اختبار كولجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٥٦ : ٠.٦٠) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩١) وهي أكبر من ( ٠.٠٥ )، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

### جدول ( ٢ )

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

اختبار كولجروف سميرونوف في فاعلية المهارات الهجومية للعينة قيد البحث (ن=٤)

م	المهارات الهجومية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولجروف سميرونوف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	الإرسال	(الدرجة)	٣٣.٥٠	١.٢٩	٠.٤٤	٠.١٥
٢	الضرب الساحق	(الدرجة)	٣٥.٦٣	٠.٤٨	٠.١٦	٠.٥٩
٣	حائط الصد الهجومي	(الدرجة)	٣٧.١٣	٠.٨٥	٠.٣٧	٠.٤٠

يتضح من نتائج جدول ( ٢ ) أن اختبار كولجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في فاعلية المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية قيد البحث حيث أن قيم اختبار كولجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.١٦ : ٠.٤٤) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.١٥ : ٠.٥٩) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

**جدول ( ٢ )**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري اختبار كولمغروف سميرونوف**

**في الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=٤)**

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمغروف سميرونوف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت).	سم	٣٣.٨٣	٣.٤١	٠.٦٦	٠.٧٧
٢	اختبار رمي الكرة الطبية (وزن ١ كجم) بيد واحدة	م	٩.٢٥	٠.٨٤	٠.٥٧	٠.٩٠
٣	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢٠.٠٨	٢.٧١	٠.٦٠	٠.٨٧
٤	اختبار نيلسون لسرعه الاستجابة	ثانية	٣.٢١	٠.٣٢	٠.٦٤	٠.٨١
٥	اختبار المرونة الأمامية	سم	١٥.٧٥	٥.٨٢	٠.٥٥	٠.٩٣
٦	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ث	٦.٥٠	١.٠٠	٠.٦٤	٠.٨٠
٧	اختبار ( ٩- ٣- ٦- ٣- ٩)	ث	١٤.٤٢	٢.٥٠	٠.٧٤	٠.٦٤

يتضح من نتائج جدول ( ٣ ) أن اختبار كولمغروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في القدرات البدنية - قيد البحث - حيث أن قيم اختبار كولمغروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٥٠ : ١.٢٩) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٠٧ : ٠.٩٧) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

**ثالثاً: أدوات وسائل جمع البيانات:**

**أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة لجمع البيانات:**

تحقيقاً لأهداف البحث تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية:

**١- الأجهزة المستخدمة:**

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ساعة إيقاف لتحديد الزمن في بعض الإختبارات وزمن دوام الحمل وفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج .

- كاميرا ديجتال لتصوير المباريات - جهاز حاسب لعرض المباريات المصورة .

**٢- الأدوات :**

- حائط وطباشير .
- ملعب الكرة الطائرة قانوني .

- مكعبات خشبية بإرتفاع ٥٠ سم .
- كرات طائرة .
- دامبلز وبار حديدي متعدد الأوزان .
- كرات طبية .
- أقماع .

## ب- وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثان لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الوسائل الآتية:

### ١- تحليل المحتوى :

قام الباحثان بإجراء مسح لبعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة مثل زكي محمد حسن ( ٢٠٠٦م ) ( ١٣ ) سعد حماد الجميلي ( ٢٠٠١م ) ( ١٥ ) ، احمد محمد عبد الله ( ٢٠١٧م ) ( ٥ ) ، عادل جلال حامد ( ٢٠٠٨م ) ( ٢٠ ) ودراسة محمد عبد المنعم عبد الرحمن ٢٠٠٣ م ( ٤٠ ) ، احمد محمد عبد الله ( ٢٠١١م ) ( ٤ ) ، ودراسة Tilp واخرون ٢٠٠٦ م ( ٥٥ ) وغيرها من الدراسات والمراجع وذلك بهدف معرفة القدرات البدنية واختبارتها المرتبطة بمتغيرات البحث وكذلك تحديد المهارات الهجومية والاختبارات المهاريه المناسبه لها.

### ٢- استمارة قياس فاعلية الأداء المهارى ( لسمير لطفى السيد):

قام الباحثان باستخدام استمارة فاعلية الأداء المهارى ( لسمير لطفى ) المعدلة من أحمد محمد ( ٢٠١١م ) ( ٣ ) ، والتي اشتملت على قياس فاعلية عدد ( ٣ ) مهارات مكونه لجميع الخطط الهجومية التي تحدث أثناء المباراة للعبة الكرة الشاطئية وهي:

- الإرسال ، الضرب ، حائط الصد الهجومي .
- حيث تمثلت طريقة التقييم للمهارات من خلال حساب عدد مرات تكرار أداء المهارة مع وضع درجة تقديرية لاحتمالات فاعلية أداء المهارة داخل الخطة الهجومية والتي تقدر بدرجات تبدأ من الصفر كحد أدنى إلى اربع درجات كحد أقصى في كل مرة يؤدي فيها اللاعب المهارة داخل الخطة. ( مرفق ٥ )
- وقام الباحثان بعرضها علي السادة الخبراء وكانت نسبة الاتفاق ( ١٠٠ % ) لاستخدام هذه الاستمارة لقياس فاعلية الاداء المهارى في الكرة الطائرة الشاطئية قيد البحث وجدول ( ٥ ) يوضح ذلك .

### ٣- الاختبارات البدنية قيد البحث:

للقوف على القدرات البدنيه واختباراتها المناسبة للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية قام الباحثان بتحليل بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل زكى محمد حسن (٢٠٠٦م) (١٣) ، دراسة احمد محمد عبد الله (٢٠٠٤م) (٣) ، دراسة محمد عبد المنعم عبد الرحمن (٢٠٠٣م) (٤٠) ، دراسة محمد عبد المنعم عبد الرحمن (٢٠٠٩م) (٤١) ، وعادل جلال (٢٠٠٨م) (٢٠) ، محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٧م) (٣٣) ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م) (٣٥) حيث توصل الباحثان إلى القدرات البدنيه واختباراتها المناسبة للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية وتناسب اداء المهارات الهجوميه فى الكرة الطائرة الشاطئية - قيد البحث - كما يوضحه جدول (٤ ، ٥) وعرضها على السادة الخبراء لاختيار المناسب منها بصورة نهائيه . ومرفق (٢ ، ٣ ، ٤) يوضح ذلك .

#### جدول (٤)

نسبة اتفاق الخبراء لأهم القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الهجوميه

في الكرة الطائرة الشاطئية - قيد البحث- وفقاً لآراء السادة الخبراء (ن = ١٠)

م	المتغيرات البدنية	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية
١	سرعة الاستجابة الحركية	١٠	١٠٠ %
٢	تحمل عضلي	١٠	١٠٠ %
٣	السرعة الانتقالية	٥	٥٠ %
٤	الرشاقة	٩	٩٠ %
٥	المرونة	٩	٩٠ %
٦	القوة المميزة بالسرعة	٩	٩٠ %
٧	التحمل الدوري التنفسي	٢	٢٠ %
٨	القوة العظمي	١	١٠ %
٩	التوافق	٨	٨٠ %

يتضح من جدول رقم (٤) نسب اتفاق السادة الخبراء على تحديد القدرات البدنيه الاكثر ارتباطا بالمهارات الهجوميه فى الكرة الطائره الشاطئيه واختار الباحث القدرات البدنيه التي حصلت على نسبة مئوية اكثر من (٧٠%) وهي ( القوة المميزه بالسرعه - التوافق - سرعة الاستجابة الحركية - المرونة - الرشاقه - التحمل العضلي)

-قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان بناء على ما توصل إليه من النتائج المقترحة من آراء الخبراء للقدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الهجوميه فى الكرة الطائره الشاطئيه - قيد

" تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخططية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية وفاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية "   
 أ.م.د/ طارق محمد عبدالله أ.م.د/ الحسن عبدالمجيد حسن

البحث وجدول رقم (٤) يوضح ذلك ، وتم عرضها على الخبراء مرفق (٣) وذلك بهدف تحديد أفضل وانسب اختبار لقياس كل قدرة بدنية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية ، مرفق (٣). وجدول رقم (٥) يوضح ذلك .

#### جدول ( ٥ )

**نسبة اتفاق الخبراء في الاختبارات التي يمكن أن تقيس القدرات البدنية الخاصة واستمارة قياس فاعلية المهارات الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة الشاطئية وفقاً لآراء السادة الخبراء**

م	الاختبارات	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية
١	اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت). (سم)	٨	٪٨٠
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات . (سم)	٥	٪٥٠
٣	اختبار رمي كرة طبية ١٠٠٠ جم لأبعد مسافة . (متر)	٨	٪٨٠
٤	اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين . (عدد)	٣	٪٣٠
٥	اختبار الجلوس من الرقود لمدة ( ٣٠ ) .	٨	٪٨٠
٦	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية . (ث)	٩	٪٩٠
٧	اختبار نيلسون بيد واحدة .	٢	٪٢٠
٨	اختبار نيلسون باليدين	٣	٪٣٠
٩	اختبار الخطو الجانبي . (ث)	٣	٪٣٠
١٠	اختبار الجري المكوكي (٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩)	٨	٪٨٠
١١	- اختبار الجري الزجراجي بارو	٤	٪٤٠
١٢	اختبار المرونة الديناميكية	٢	٪٢٠
١٣	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل (سم)	٩	٪٩٠
١٤	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	٨	٪٨٠
١٥	اختبار نط الحبل	٢	٪٢٠
١٦	استمارة قياس فاعلية الاداء المهاري في الكرة الطائرة الشاطئية	١٠	٪١٠٠

من الجدول السابق رقم (٥) وفي ضوء آراء الخبراء جدول رقم (٤) إرتضى الباحثان الاختيار للاختبارات البدنية الأعلى من ٧٠ % فأكثر، وتم اختيار استمارة قياس فاعلية الاداء المهاري في الكرة الطائرة الشاطئية حيث حصلت علي نسبة (٪١٠٠) من اتفاق آراء السادة الخبراء . مرفق (٣).



## رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

### أ- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

#### الصدق:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحثان صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على مجموعتين (مميزة - والغير مميزة) ، عدد كل منهما (٦) لاعبين، المجموعة المميزة من لاعبي الكرة الشاطئية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، والمجموعة الغير مميزة وهم لاعبي الأندية تحت ١٥ سنه بنادي مركز شباب درنكة من خارج مجتمع البحث، وقد طبقت الاختبارات البدنية على المجموعتين خلال الفترة من ٢ / ١ / ٢٠٢٤م إلى ٣ / ١ / ٢٠٢٤م ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

#### جدول (٦)

#### دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات البدنية للمجموعتين المميزة والغير مميزة (ن=١٢)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
			المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
١	الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت).	سم	٣٣.٨٣	٣.٤١	٣٠.٥٧	٦.٢١
٢	اختبار رمي الكرة الطبية (وزن ١كجم) بيد واحدة	م	٩.٢٥	٠.٨٤	٧.٠٠	٠.٧١
٣	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢٠.٠٨	٢.٧١	١٧.١٥	١.٤٩
٤	اختبار نيلسون لسرعه الاستجابة	ثانيه	٣.٢١	٠.٣٢	٣.٥٣	٠.٧
٥	اختبار المرونة الأمامية	سم	١٥.٧٥	٥.٨٢	١١.١٧	٥.٠٨
٦	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ث	٦.٥٠	١.٠٠	٧.٢٠	٠.٩٥
٧	اختبار (٩- ٣- ٦- ٣- ٩)	ث	١٤.٤٢	٢.٥٠	١٥.٩٠	٢.٤٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٧٨ \* دال

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في جميع درجات الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية ما بين ( ٢.٩٦ : ٧.٠٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة .

" تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخطئية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية وفاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية "   
 أ.م.د/ طارق محمد عبدالله   
 أ.م.د/ الحسن عبدالمجيد حسن

## النتائج:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٦) لاعبين من لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والذين تم استخدامهم في صدق التمايز، وقد تم ذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٠ / ١ / ٢٠٢٤م إلى ١١ / ١ / ٢٠٢٤م ، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره سبعة أيام، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون وجدول (٧) يوضح ذلك.

## جدول (٧)

### معاملات الارتباط بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٦)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت).	سم	٣٣.٨٣	٣.٤١	٣٢.٢٢	٢.١٢	٠.٨٥
٢	اختبار رمي الكرة الطيبة (وزن ١كجم) بيد واحدة	م	٩.٢٥	٠.٨٤	٩.٥٥	٠.٨٢	٠.٩٥
٣	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢٠.٠٨	٢.٧١	١٩.٢٧	١.١٥	٠.٨٧
٤	اختبار نيلسون لسرعه الاستجابة	ثانيه	٣.٢١	٠.٣٢	٣.٣٢	٠.٣٠	*٠.٩٣
٥	اختبار المرونة الأمامية	سم	١٥.٧٥	٥.٨٢	١٥.٧١	٠.٤٣	٠.٨٩
٦	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ث	٦.٥٠	١.٠٠	٦.٥٣	١.١٦	٠.٩٠
٧	اختبار (٩-٣-٦-٣-٩)	ث	١٤.٤٢	٢.٥٠	١٤.٠٠	٣.٠٩	٠.٩٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨١ \* دال

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات البدنية، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات المهارية ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٥) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

## ب- المعاملات العلمية لاستمارة فاعلية الأداء المهارى المعدلة:

### الصدق الذاتي:

لحساب صدق استمارة فاعلية الأداء المهارى تم استخدام طريقة الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيع لمعامل الثبات وجدول (٨) يوضح ذلك.

### الوثبات:

لحساب وثبات استمارة فاعلية الأداء المهارى للكرة الطائرة الشاطئية استخدم الباحثان طريقه التطبيق - وإعادة التطبيق عن طريق تطبيق الاستمارة على مباراة من مباريات للكرة الطائرة الشاطئية كتطبيق أول، ثم بعد ذلك يتم إعادة التطبيق على مباراة أخرى بعد (٧) أيام لنفس العينة ونفس الفريق المنافس مع مراعاة تشابه ظروف المباراة مع المباراة السابقة، وجدول (٨) يوضح ذلك.

### جدول (٨)

#### معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لاستمارة

#### فاعلية الأداء المهارى في الكرة الطائرة الشاطئية (ن=٦)

م	المهارات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر"	الصدق الذاتي	الدلالة
		ع	م	ع	م			
١	الإرسال (الدرجة)	١.٢٩	٣٣.٥٠	٢.١٩	٣٤.١٢	٠.٩٨	٠.٩٩	دال
٢	الضرب الساحق (الدرجة)	٠.٤٨	٣٥.٦٣	١.٠٢	٣٦.٠٨	٠.٩٦	٠.٩٨	دال
٣	حائط الصد الهجومي (الدرجة)	٠.٨٥	٣٧.١٣	٠.٦٩	٣٧.٢٠	٠.٩٩	٠.٩٩	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.95$

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لاستمارة فاعلية الأداء المهارى للكرة الطائرة الشاطئية حيث تراوحت قيمة "ر" ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل ذلك على وثبات الاستمارة المستخدمة، كما يشير جدول (٨) إلى صدق الاستمارة حيث تراوحت قيمة معامل الصدق الذاتي ما بين (٠.٩٨ : ٠.٩٩).

### خامسا : البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات المقترحات الخطية:

#### ١- الهدف من البرنامج :

هدف البرنامج إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية.

#### ٢- أسس وضع البرنامج التدريبي :

لتحقيق الهدف من أي برنامج تدريبي فإنه يجب أن توضع وفقا للأسس العلمية التالية :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث.
- الاستعانة ببعض البرامج التى وضعت في مجال التدريب وبعض الدراسات السابقة.

- توفير عامل الأمن والسلامة مع إمكانية استخدام طرق التدريب والوسائل التي تساعد على تحسين المستوى.
  - مراعاة التدرج في الحمل التدريبي من السهل إلى الصعب.
  - تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
  - تطبيق مبدأ التدرج في إعطاء المهارات والواجبات التي تساعد على الارتقاء بالمستوى المهارى والخططي للاعبين.
  - أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب على تحقيق الأهداف المطلوب إنجازها.
  - أن يكون تركيب المحتويات في الوحدات مناسب للهدف من الوحدة التدريبية.
  - تحديد درجة الحمل ومراعاة العلاقة بين الشدة والحجم في تنفيذ التدريبات المختلفة (١٨ : ٧٣)
- ٣- تدريبات البرنامج التدريبي:

شمل البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات إختلف مكانها باختلاف موقع الوحدة داخل البرنامج التدريبي وهي كالآتي:

- مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة والتدريبات المهارية للارسال والضرب الساحق وحائط الصد ومواقف خططيه متنوعه تحدث في المباريات لتنمية الخطط الهجوميه للفريق ولقد استعان الباحثان بمجموعه من التدريبات البدنيه والمهاريه بعد الاطلاع علي الدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث الاساسيه مثل دراسة احمد محمد عبدالله وايمان احمد عبدالعال (٢٠٢٢م) (٦)، ودراسة أحمد محمد عبدالله (٢٠١٧م) (٥)، ودراسة عادل جلال حامد (٢٠٠٨م) (٢٠)، مرفق (٩) يوضح ذلك.

#### ٤- بناء البرنامج التدريبي :

بناءً على الدراسة التحليلية التي قام بها الباحثان لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء والتي هدفت إلى تحديد (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل) وتم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار محاور البرنامج التدريبي التكميلي المقترح للعيه - قيد البحث وجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

**جدول (٩)**

**أراء السادة الخبراء في تحديد مكونات البرنامج التدريبي ونسبة موافقة الخبراء (ن = ١٠)**

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التكميلي المقترح (٨ أسبوع).	٩	٪٩٠
٢	فترة التدريبات ثلاث شهور (١٢ أسبوع).	٣	٪٣٠
٣	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في مرحلة الاعداد العام	٢	٪٢٠
٤	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في مرحلة الاعداد الخاص	٢	٪٢٠
٥	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في مرحلة ما قبل المنافسات	٣	٪٣٠
٦	يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في طول فترة الاعداد	٩	٪٩٠
٧	عدد الوحدات التدريبية المقترحة في الأسبوع (٥) وحدات.	٢	٪٢٠
٨	عدد الوحدات التدريبية المقترحة في الأسبوع (٣) وحدات.	٩	٪٩٠
٩	عدد الوحدات التدريبية المقترحة في الأسبوع (٢) وحدات	٣	٪٣٠
١٠	دورة الحمل الأسبوعية (٢ : ١).	٨	٪٨٠
١١	طريقة التدريب المستخدمة الفترية بنوعية والتكراري	٩	٪٩٠
١٢	- شدة الحمل التدريبي بدأت ٦٠ % ووصلت ٩٠ %.	٨	٪٨٠
١٣	زمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق	٩	٪٩٠
١٤	زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ ق	٥	٪٥٠
١٥	زمن الوحدة التدريبية ١٥٠ ق	٢	٪٢٠
١٦	زمن تدريبات المقترحات الخططية المقترحة في الوحدة التدريبية (٨٠) دقيقة	٢	٪٢٠
١٧	زمن تدريبات المقترحات الخططية المقترحة في الوحدة التدريبية (٤٠) دقيقة	٩	٪٩٠
١٨	زمن تدريبات المقترحات الخططية المقترحة في الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة	٣	٪٣٠
١٩	تنفيذ التدريبات المقترحة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية	٩	٪٩٠
٢٠	تنفيذ التدريبات المقترحة في كل اجزاء الوحدة التدريبية اليومية	٢	٪٢٠
	اقتراحات اخري :		
	-١		
	-٢		
	-٣		

وفقاً لآراء السادة الخبراء من الجدول السابق رقم (٩) تم تحديد محاور البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات المقترحات الخططية وقد ارتضى الباحثان باختيار المحاور التي حققت نسبة ٧٠٪ فأكثر حيث اتفقت معظم الآراء على تحديد محاور البرنامج التدريبي كالتالي :

## التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي التكميلي المقترح:

(طبقاً لإستطلاع آراء السادة الخبراء) مرفق (٧)

- مدة البرنامج ( ٨ ) اسابيع .
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.
- يبدأ تطبيق البرنامج التكميلي لتدريبات المقتربات الخططية في فترة الاعداد ككل (مرحلة الاعداد العام - مرحلة الاعداد الخاص - مرحلة ما قبل المنافسات ) بحيث تقل في مرحلة الاعداد العام وتزيد في مرحلة الاعداد الخاص وتزيد اكثر في مرحلة ما قبل المنافسات .
- عدد أيام التدريب في الاسبوع: ٣ أيام إسبوعياً (الاحد - الثلاثاء - الخميس ) .
- عدد وحدات التدريب الكليه للبرنامج المقترحه ( ٢٤ ) وحدة تدريبية.مرفق (٨)
- دورة الحمل الأسبوعية ( ٢ : ١) .
- شدة الحمل التدريبي بدأت ٥٠% ووصلت ٩٠% .
- زمن تدريبات المقتربات الخططية في الوحدة التدريبية (٤٠) دقيقة مرفق (٩) .
- تنفيذ التدريبات المقترحه للمقتربات الخططية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومي.مرفق (٩) .

### ٥- التخطيط العام للبرنامج التكميلي المقترح :

وضع الباحثان في الاعتبار أن فترة تطبيق البرنامج تتزامن مع فترة الإعداد للفريق (عينة البحث) وتم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التكميلي المقترح (٨) أسابيع ( شهرين ) وتقسيم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل على النحو التالي :

- المرحلة الأولى ( الإعداد العام ) : مدتها (٢) أسبوع .
- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص ) : مدتها (٣) أسابيع .
- المرحلة الثالثة (ما قبل المنافسات ) : مدتها (٣) أسبوع. مرفق ( ٧ )
- محتوى البرنامج التكميلي المقترح باستخدام تدريبات المقتربات الخططية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية :

- اجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي التكميلي المقترح = عدد الاسباع الكليه للبرنامج  
× عدد الوحدات التدريبية الإسبوعية × زمن الوحدة التدريبية المقترحه = ٨ اسبوع × ٣  
وحدات إسبوعياً × (٤٠) دقيقة = (٩٦٠) دقيقة. مرفق ( ٧ )

جدول (١٠)

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي التكميلي المقترح  
باستخدام تدريبات المقتربات الخطية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية

الوحدات				الزمن	الشدة	الأسابيع
الزمن	الشدة	اليوم	الوحدة رقم			الأسبوع
٢٠ق	%٥٠	الاحد	١	١٢٠ ق	متوسط	الأول
٢٠ق	%٥١	الثلاثاء	٢			
٣٠ق	%٥٢	الخميس	٣			
٤٠ق	%٦٠	الاحد	٤	١٢٠ ق	عالى	الثانى
٤٠ق	%٦٥	الثلاثاء	٥			
٤٠ق	%٦١	الخميس	٦			
٤٠ق	%٧٠	الاحد	٧	١٢٠ ق	عالى	الثالث
٤٠ق	%٧٠	الثلاثاء	٨			
٤٠ق	%٧٥	الخميس	٩			
٤٠ق	%٦٠	الاحد	١٠	١٢٠ ق	متوسط	الرابع
٤٠ق	%٦٠	الثلاثاء	١١			
٤٠ق	%٦٥	الخميس	١٢			
٤٠ق	%٨٥	الاحد	١٣	١٢٠ ق	عالى	الخامس
٤٠ق	%٨٠	الثلاثاء	١٤			
٤٠ق	%٨٧	الخميس	١٥			
٤٥ق	%٩٠	الاحد	١٦	١٢٠ ق	أقصى	السادس
٥٠ق	%٩٠	الثلاثاء	١٧			
٤٥ق	%٩٠	الخميس	١٨			
٥٠ق	%٦٠	الاحد	١٩	١٢٠ ق	متوسط	السابع
٥٠ق	%٦٢	الثلاثاء	٢٠			
٥٠ق	%٦٠	الخميس	٢١			
٤٠ق	%٥٥	الاحد	٢٢	١٢٠ ق	متوسط	الثامن
٤٠ق	%٥٠	الثلاثاء	٢٣			
٤٠ق	%٥٠	الخميس	٢٤			
(٩٦٠) دقيقة	---	---	٢٤ وحدة	(٩٦٠) دقيقة	---	المجموع

- قام الباحثان بتوزيع التدريبات والاحمال التدريبية وازمنتها داخل الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام تدريبات المقتربات الخطية علي لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية مرفق ( ٧ ، ٩ )

## سابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

### ١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

حرصاً من الباحثان على سلامة الإجراءات الإدارية والفنية قبل وأثناء وبعد تطبيق الاختبارات البدنية وقياس فاعلية المهارات الهجومية في الكرة الطائرة الشاطئية قيد البحث، قام الباحثان باختيار عدد (٤) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، لإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من ١٠/١/٢٠٢٤م إلى ٢٠/١/٢٠٢٤م بهدف التعرف على عدة نقاط وهي:

- التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات البدنية.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه زمن كل اختبار على حدة والاختبارات ككل.
- معرفة مشكلات تصوير العينة لاستخراج فاعلية المهارات الهجومية.
- معرفة طرق تحليل واستخدام استمارة فاعلية الأداء المهاري للمهارات الهجومية.
- دقة تنظيم وسير العمل في القياس.
- تدريب المساعدين على طريقة القياس والتسجيل.
- التعرف على المشكلات التي تظهر عند التطبيق.
- صدق وثبات الاختبارات (البدنية - استمارة فاعلية الأداء المهاري)
- وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصل الباحث إلى:
- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- صدق وثبات الاختبارات التي ستستخدم في البحث موضوع الدراسة.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم اختيار (٤) لاعبين من غير أفراد عينة البحث ومن مجتمع البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية بتطبيق اسبوع تدريبي من البرنامج المقترح في الفتره من السبت الموافق ٢٧ / ١ / ٢٠٢٤ م الي الأربعاء الموافق ٣١ / ١ / ٢٠٢٤م وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة.
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء التجربة.
- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية للعينة
- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات وكيفية الرصد واستخدام استمارة فاعلية الاداء المهاري.
- التأكد من صلاحية مكان التدريب.



وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات المستخدمة في القياس.
- مناسبة الاختبارات واستمارة قياس الاداء المهاري لعينة البحث.
- معرفة الوقت المستغرق لتحليل المباريات لاستخراج البيانات المطلوبه .
- مناسبة الوحدات ومحتواها مع عينة الدراسة الأساسية.

### سادسا: خطوات تنفيذ التجربة الرئيسية:

#### ١- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة البدنية والمهارية على عينة البحث من خلال تصوير مجموعة من المباريات للاعبين العينة قيد البحث - لتحديد فاعلية الأداء المهاري في كل من (الإرسال - الضرب الساحق- حائط الصد الهجومي) قبل تطبيق البرنامج باربعة اسابيع وذلك عن طريق عمل بعض المنافسات الداخلية بين لاعبي فريق جامعة اسبوت العينة - قيد البحث - وتحليل هذه البيانات لمعرفة متوسط فاعلية المهارات الهجوميه - قيد البحث وكانت هذه النتائج تعبر عن القياس القبلي للعينة الاساسيه للبحث وذلك يومي الخميس والجمعه الموافق (٢٠٢٤/٢/١م - ٢٠٢٤/٢/٢م).

#### ٢ - تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات المقترحات الخطيه ووحداته التدريبيه المقترحه على عينة البحث بجامعة اسبوت وتنفيذ وحداته التدريبيه لمدة (٨) أسابيع ابتداءً من الاحد الموافق ٢٠٢٤/٢/٤م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٤/٤/٤م. مرفق ( ٧ ، ٨ )

#### ٣- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثان بإجراء القياسات البعديه البدنية والمهاريه وذلك بتصوير مباريات العينة سواء الداخلية بين لاعبي الفريق وبعض في الجامعة وكذلك المباريات التجريه للعينة مع فرق الاندية خارج الجامعه وتحليل البيانات لاستخراج متوسط فاعلية المهارات الهجوميه قيد البحث وكانت النتائج المستخرجه تعبر عن القياس البعدي للعينة الاساسيه وذلك يومي الجمعه، والسبت الموافق ٥ ، ٦ /٤/٢٠٢٤م.

#### سابعاً - المعالجات الإحصائية :

قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام التحليل الإحصائي الآتي:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الالتواء .
- النسبة المئوية .
- نسبة التحسن .
- معامل الارتباط.
- اختبار كولمغروف سميرونوف.

" تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخطئية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية  
 وفعالية بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية "  
 أ.م.د/ طارق محمد عبدالله  
 أ.م.د/ الحسن عبدالمجيد حسن

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

### ١- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الاول:

" توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدى".

#### جدول (١١)

#### دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى

فى مستوى أداء بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية العينة قيد البحث (ن=٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلى		بعدى		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
١	الوثب العمودى من الثبات (لسارجنت).	سم	٣٣.٨٣	٣.٤١	٤٤.٧٥	٣.٤٤	٣٢.٢٧	٧.٥٨
٢	اختبار رمى الكرة الطيبة (وزن ١ كجم) بيد واحدة	م	٩.٢٥	٠.٨٤	١٤.٧٥	١.٤٥	٥٩.٤٦	١٦.٠٥
٣	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢٠.٠٨	٢.٧١	٢٦.٥٨	٢.٥٧	٣٢.٣٧	٤.٨٩
٤	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	ثانيه	٣.٢١	٠.٣٢	١.٩٩	٠.٢٩	٦١.٢٩	*٩.٧٠
٥	اختبار المرونة الأمامية	سم	١٥.٧٥	٥.٨٢	٢٤.٠٨	٤.٧٤	٥٢.٩١	٧.٨٥
٦	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ث	٦.٥٠	١.٠٠	٥.٢٥	٠.٨٧	٢٣.٨١	٩.٥٧
٧	اختبار (٩-٣-٦-٣-٩)	ث	١٤.٤٢	٢.٥٠	١١.٣٣	٢.٩٠	٢٧.٢١	٩.٨٦

\*دال

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٤.٣٠

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح متوسط القياس البعدى فى الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٨٩ : ١٦.٠٥) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٣.٨١% : ٦١.٢٩%).

ويتضح ايضا من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد الدراسة فى مستوى القدرات البدنية قيد البحث وهى كانت كالتالى:

حيث تراوحت قيم "ت" ما بين (٤.٨٩ : ١٦.٠٥) بينما بلغت النسبة المئوية للتحسن ما بين (٢٣.٨١٪ : ٧٣.٧٠ ٪)، وأفضلهما اختبار سرعه الاستجابة الحركيه بنسبة مئوية (٦١.٢٩ ٪) ، يليها اختبار رمي الكرة الطبية بنسبة مئوية ( ٥٩.٩١ ٪) يليها في التحسن اختبار المرونة الامامية بنسبة مئوية ( ٥٢.٩١ ٪) ، يليهم اختبار الجلوس من الرقود بنسبة مئوية قدرها (٣٢.٣٧٪) يليهم الوثب العمودي من الثبات بنسبة مئوية (٣٢.٢٧٪) يليهم اختبار (٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩) بنسبة مئوية قدرها (٢٧.٢١ ٪) واخرهم اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة بنسبة مئوية قدرها (٢٣.٨١ ٪) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى ان تدريبات المقتربات الخططية للاعبى الكرة الشاطئية بطبيعة الاداء داخل الرمال وصعوبة الاداء والحركة داخل الرمال فهي تعتمد على تطوير الأداء البدني والمهارى معاً حيث يشير كلاً من محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) الى تحسن احد العناصر البدنية بشكل متزايد لا يتم الا في حالة تنمية بعض العناصر البدنية الأخرى بدرجة معينة. (٣٣ : ٥٤)

ويرى الباحثان ان الجانب البدنى في الكرة الطائرة الشاطئية يأتي ضمناً خلال أي عمل مهارى أو خططي يتم تنفيذه داخل المباراة، ونتيجة لطبيعة اللعبة من حيث المساحة والفراغ والسطح و مقاومة الرمال ونقص عدد اللاعبين، وفإن الجانب البدني يكون مشابه لطبيعة ومتطلبات اللعبة، حيث تحدث التنمية البدنية من خلال الأداء المهارى والخططي، لان مقاومة السطح أو الوسط يعتبر بمثابة تنمية بدنية ويتفق ذلك مع ما ذكره "السيد عبد المقصود" (١٩٩٧ م) أنه يجب أن تكون التمرينات المستخدمة في التدريب وحركات المنافسة في هذه الحالة تتطابق مع الحركة، و يتطلب ذلك مراعاة أسلوب العمل وأشكال الانقباض العضلي وخاصة التوتر العضلي والقوة الانفجارية من خلال استخدام التدريبات ضد مقاومة عالية يتعين التغلب عليها بسرعة ، ويظهر القذف الانفجاري عند استخدام القوة ضد مستوى مقاومات منخفضة بدرجة تسارع عالية. (٧ : ٢٩٤)

ويؤيد ذلك " عصام الدين عبد الخالق مصطفى " (١٩٩٤ م) ، و " أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (١٩٩٧ م) ، " زكى محمد حسن " (١٩٩٧ م) من أن تمرينات المنافسة تعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير مكونات الحالة التدريبية المثلى والتي من بينها النواحي البدنية . كما أنها تربط بين تلك المكونات بطريقة منظمة ومنسقة ( ٢٦ : ٢٢ ) ( ١ : ٤٧ ) ( ١٤ : ٥٤ ) .

ويضيف الباحثان أن طبيعة الأرض الرملية لها تأثير كبير على حركة اللاعب القائم بالصد والضرب والارسال حيث تعوق قدرته على الوثب لان درجة صلابة السطح تؤثر في قوة رد الفعل والارتداد من عمليه الوثب، حيث يؤكد ذلك " عبد المحسن جمال الدين ، وسمير أبو شادي (١٩٩٨م) ( ٢٣ : ٧٥ ) .

ومن خلال القانون الثالث لنيوتن ، فإن قوة الدفع التي يدفع بها اللاعب الأرض تسبب رد فعل مساوي في المقدار ومضاد في الاتجاه ، وبذلك فإن مقدار الدفع يتأثر في السطح الرملي عنه في السطح الخشبي وبالتالي فإن المهارات الهجومية التي قام الباحثان بتصميم تدريبات المقتربات الخططيه لها فتم

تأسيس اللاعب أولاً من الناحية البدنية من خلال تقوية عضلات السمانة وقوس القدم والكاحل والعضلات الرباعية والخلفية حتى يتمكن اللاعب من الوثب والقدرة على غلق مساحات الملعب في الصد بالتوافق وسرعة الاستجابة الحركية مع الإشارة التي يتفق كلا اللاعبين عليها في لحظة التصرف الخطئي للكرة ، وهذا ما يؤكد كلاً من " سمير لطفي ومحمد لطفي (١٩٩٩م) " ( ١٨ : ١٩٣ )  
وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي. "

## ٢- ثانياً: عرض وتفسير نتائج الفرض الثاني:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي".

### جدول (١٢)

#### دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

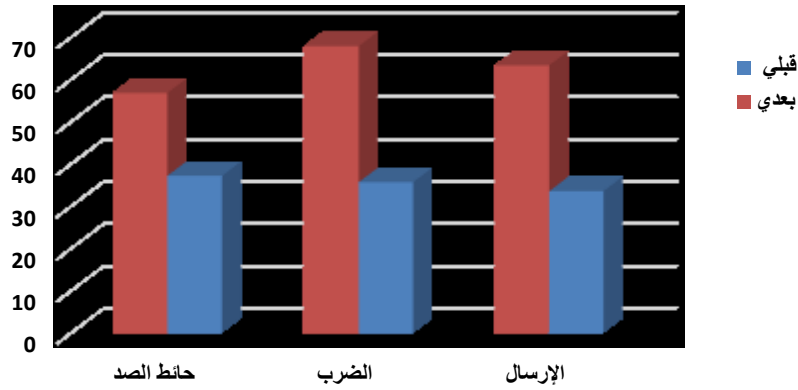
في فاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية العينة قيد البحث (ن = ٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة (ت)
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١	الإرسال	درجة	١.٢٩	٦٣.٢٥	٥.٤٤	٦٣.٢٥	٢٩.٧٥	٨٨.٨١	٥.٧٨
٢	الضرب الساحق	درجة	٠.٤٨	٦٧.٨٣	٦.٣٤	٦٧.٨٣	٣٢.٢٠	٩٠.٣٩	٤.١٥
٣	حائط الصد الهجومي	درجة	٠.٨٥	٥٦.٧٥	٢.٠٦	٥٦.٧٥	١٩.٦٣	٥٢.٨٦	٨.٧٤

\*دال

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٤.٣٠

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٢.٨٩)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٥٢.٨٦% : ٩٠.٣٩%) ، حيث كان افضلها في نسب التحسن فاعلية الضرب الساحق لدي العينة قيد البحث بنسبة تحسن ( ٩٠.٣٩% ) ويليهما في التحسن مهارة الإرسال بنسبة تحسن ( ٨٨.٤١% ) ، وجاء في الترتيب الاخير حائط الصد الهجومي بنسبة تحسن ( ٥٢.٨٦% ) وذلك باستخدام البرنامج التكميلي المقترح باستخدام تدريبات المقتربات الخطئية المتغير التجريبي المقترح وشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

في فاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية

يتضح من نتائج جدول (١٢) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم الفروق بين المتوسطات ما بين (١٩،٦٣ : ٣٢،٢٠) بينما بلغت النسبة المئوية لنسب التحسن ما بين (٥٢.٨٦% : ٩٠.٣٩%).

ويعزو الباحثان هذا التحسن في جدول (١٢) السابق الي لتدريبات المقتربات الخططية التي تم استخدامها أثناء تطبيق البرنامج التكميلي المقترح ، اثرت باعلي نسبة مئوية للفاعليه للضرب الساحق ثم الارسال ثم حائط الصد ويرى الباحثان منطقية هذه النتائج فاكثرت النقاط التي تتحقق في مباريات الكرة الطائرة الشاطئية من الضرب الساحق بانواعه المختلفة يليه الارسال في احراز النقاط يليه حائط الصد، والضرب الساحق أحد أهم المهارات الأساسية الهجومية والتي لها أهمية كبيرة في الكرة الطائرة للفوز بالمباريات حيث تعتبر المنتج النهائي لتسجيل النقاط وتحقيق الفوز في المباريات (٨:١١٧) (١١:٧٢). حيث تشير الإحصاءات العالمية الي أن ٨٠ % من نقاط المباريات تتم من خلال المهارات الهجومية والضربة الهجومية أهمها (١٢:٤٢)

حيث وصلت أهمية الضربة الهجومية في الكرة الطائرة من تكرار حدوثها في المباريات بلغ (٣١.٣٩%) وهي تمثل اعلي نسبة تأثير ايجابي عن باقي مهارات الكرة الطائرة . (٢٢:٦٥) ويعتبر الارسال من أهم ضربيات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعبون خلال اللعب ، والتي تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف (٨:١١) .

ونجح البرنامج المقترح في تطور حائط الصد أيضاً ليتحول من حائط صد دفاعي يهدف إلى محاولة إضعاف قوى هجوم الفريق المنافس إلى حائط الصد الهجومي الذى يهدف إلى احراز نقطة مباشرة ويظهر ذلك من خلال نتائج جدول (١٠) . (٤٨ : ٣٥)

ويري الباحثان ايضا نسب التحسن العاليه في المهارات قيد البحث الي اشتمال البرنامج المقترح علي العديد من المواقف الخططية الهجوميه بالضرب الساحق كخطه فريديه هجوميه ، باستخدام انواع الضرب الساحق المخادع في مواقف باستخدام رسغ اليد والمساحه العرضيه للكف الضارب بالضرب الخفيف القطري اسفل الشبكة والضرب في الخفيف الراسي من فوق حائط الصد او الضرب في ذراع حائط الصد الخارجيه لاحراز نقطة سهلة باقل مجهود او الضرب القوي سواء القطري او الراسي طبعا بالتواصل الجيد والتوافق الجيد بين الزميلين في ملعب الكرة الطائرة الشاطئية وهذا ما يتميزه اللاعب كخطه هجوميه ثنائيه بين الزميلين في نفس الفريق للتغلب علي دفاعات المنافس واستغلال الفراغات في مساحة ملعب الكرة الشاطئية ، والتغلب علي الخطط الدفاعية لحائط الصد وتحركات اللاعب المدافع الخلفي والتي تظهر للاعب الضارب كان الملعب ضيق ولا يوجد مكان في الملعب فارغ من سرعة تحركات حائط في التقدم والتقهقر علي الشبكة وكثير من الخطط الدفاعيه للاعب المدافع الخلفي للمنافس ، وطبعا طريقة الهجوم بالضرب الساحق تختلف من فريق يعتمد علي واحد متخصص حائط صد بالفريق او طريقة الصد باللاعب الموجود علي الشبكة غير المرسل يقوم بحائط الصد ، او اللعب بدون حائط صد او مهارة والامكانات الجسميه لحائط الصد القصيرالدفاعي كل ذلك يبني مواقف خططيه شبيهه بالمباراة ويطلق عليها في هذا البحث المقتربات الخططيه ، ده من جهة دفاع المنافس اما الاختلاف في الهجوم بالنسبة لامكانات ومهارة الضارب واللاعب المعد في الضرب من اللمسه الثانيه او الضرب من اللمسه الثالثه والتصرف الخططي للضارب للكرات المفاجئه كل هذه المواقف الخططيه تحدث في الملعب والكثير من المواقف الاخري لابد من تدريب اللاعبين عليها وهذا وظيفة المدرب الناجح في الوصول بالفريق الي اعلي المستويات ، ولقد قام الباحث ببناء هذه المواقف والتدريب عليها علي العينة قيد البحث ، ويؤكد ذلك مفتي ابراهيم (١٩٩٨م) انه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسه (المباراه ) كان التمرين اكثر فائدة للاعب ويحقق اهداف الوصول لمستوي المباراه ، وهذا ما ساعد فعلا في زيادة فاعلية هذه المهارات قيد البحث(٤٥ : ٢٠٠).

ويتفق ذلك مع ليندا وآخرون Linda,etal (١٩٩٧م) ان اسلوب تمرينات المقتربات الخططية تستطيع ان تستثمر الوقت المخصص للاعب بشكل صحيح وتساعده لبناء برنامج حركي متكامل للمهارات أثناء اللعب واستيعاب كيفية استخدامها ضمن البرامج الخططية وضبط توقيتاتها وأوضاعها، بالإضافة الى اننا سنشاهد تطور أداء العديد منهم أثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة وتحديد موقعه داخل الملعب وحل مشكلات اللعب الخططية التي قد تظهر أثناء اللعب وتعلمه كيفية اختيار الاستجابة الملائمة لها ، بهذا نكون قد وضعنا المتعلم في موقع مشابهه لحالات اللعب ، لان تطوير الاداء الفني والخططي في الوقت نفسه يساعد المتعلم في السيطرة على مجريات اللعب من خلال الربط بين المهارات والتكتيك ويظهر ذلك من نسب نحسن المهارات الهجوميه - قيد البحث - . ( ٥٠ : ٢٣٩ )

يرجع الباحثان هذه الزيادة ايضا في نسب التحسن لفاعلية الارسال إلى البرنامج التدريبي التكميلي المقترح المحتوي علي الكثير من المواقف الهجوميه للارسال وخطط الارسال التي هي في الاصل خطة فردية في الكرة الطائرة الشاطئية ولكن لها دور كبير في احراز النقاط او تخدم بشل اساسي دفاع الفريق من حائط صد ودفاع عن الملعب وهذا الحديث في الكرة الطائرة العالميه حيث جعل الارسال المؤثر الفعال الخط الاول للدفاع الناجح للفريق ، والذي شمله البرنامج التكميلي المقترح باستخدام المقتربات الخططيه من استخدام الارسال وخططه في اختيار احد اللاعبين المستقبلين واللعب عليه باستمرار او اللعب علي احد المستقبلين الضعيف في الضرب او اللعب عليه في حالة تميزه في الاعداد وبالتالي يعد اللاعب الضعيف في الاعداد واللعب في الفراغات بين المستقبلين او خلف الشبكة او استغلال اتجاه الرياح او الشمس او الاضاءة في احد الملاعب وكثير من المواقف الخططيه الاخرى باستخدام خطط الارسال ، وتدريبات الارسال تخدم حائط الصد للفريق ويصبح هجومي بدل الدفاعي ويؤكد ذلك زيادة فاعلية حائط الصد للارتباط الوثيق في الكرة الطائرة الحديثه بين فاعلية الارسال وحائط الصد الهجومي ، الذي ساعد في فاعلية اللاعبين في عملية الهجوم إلى التغيير الذي طرأ على فاعلية الفريق في هذه المهارات الهجوميه والذي أدى إلى اكتشاف إمكانيات اللاعبين من خلال جعل اللاعبين لا يسيرون على وتيرة واحدة أثناء تنفيذ الواجب الهجومي، وعدم ارتباط اللاعب بأداء معين وهذا ما يؤكدده عصام الوشاحي(٢٤ : ١٢١).

ويرجع تحسن المهاري للاعبين في فاعلية أداء حائط الصد الهجومي إلى تدريبات المقتربات الخططيه التي تم تصميمها والتي ساعدت على الارتقاء بالمستوى المهاري، والقدرة على زيادة قدرة اللاعب القائم بالصد في غلق جزء كبير من الشبكة، والقدرة على إحراز أكبر عدد من النقاط من خلال إتقان الأداء لهذه المهارة، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة سمر مصطفى (٢٠٠٣م) (١٧) ، احمد محمد(٢٠٠٤م) (٣) ، احمد محمد (٢٠١١م) (٤) .

ويرجع الباحثان ذلك إلى تدريبات المقتربات الخططية التي تعتمد على تطوير الأداء الخططي والمهاري معاً حيث تم وضع مجموعه من التدريبات في ضوء إحتياجات اللاعبين وبذلك يكون قد تم زيادة فاعلية هذه المهارة خلال المواقف التنافسية ، ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من محمد عبد الستار محمود(٢٠٠٥) (٣٥)، هشام محمد حمدون(٢٠٠٨) (٤٧) في أن التدريب على المهارات الهجوميه في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة في انجاز المواقف الهجوميه وكذا زيادة فاعلية الاداء المهاري الهجومي وهذا ما تتميز به الكرة الطائرة الشاطئية بالانتقال السريع من الهجوم للدفاع والعكس فتتطلب تدريب اللاعبين علي كثير من المواقف الخططيه سواء خطط الهجوم من الاستقبال او خطط الهجوم من الدفاع او خطط الهجوم من الضربه الاولي سواء للارسال او الكرات الحرة علي الشبكة ، او التدريب علي ظروف اللعب في الملاعب المفتوحة من رياح وشمس واطانة وعمق الرمال في الملعب وخطط التغلب عليه سواء في الهجوم او الدفاع .

وهذا ما اكده عبد المحسن جمال الدين (١٩٩٩م) أن نجاح الأداء الخططي يتوقف على السرعة في أداء المهارات الفنية وبدقة، وضرورة تدريب اللاعبين وتنمية قدراتهم ضد المنافسين. (٢٣ : ٤٤ - ٤٤٦)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه خالد محمد كمال (٢٠٠٠م) ، محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م)، حيث توصلوا الى أن عملية استخدام البرامج التدريبية قد يكون أكثر تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى وفاعلية الأداء المهاري من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداء الحركي من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تطوير الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة. (١٠ : ١٢٣)، (٣٠ : ١١٢)

وبذلك يتحقق الفرض الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي".

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً : الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه والإجراءات التي أتبعها الباحثان أستنتجا الآتي:
- أدي البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات المقتربات الخططية الي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لمستوي أداء بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية عينة البحث بنسب تحسن تتراوح ما بين (٢٣.٨١% : ٧٣.٧٠%) وأفضلهما اختبار سرعه الاستجابة الحركيه بنسبة مئوية ( ٧٣.٧٠%) ، يليها اختبار رمي الكرة الطيبة بنسبة مئوية ( ٥٩.٩١%) يليها في التحسن اختبار المرونة الامامية بنسبة مئوية ( ٥٢.٩١%) ، يليهم اختبار الجلوس من الرقود بنسبة مئوية قدرها ( ٣٢.٣٧%) يليهم الوثب العمودي من الثبات بنسبة مئوية (٣٢.٢٧%) يليهم اختبار ( ٣- ٦- ٩- ٩) بنسبة مئوية قدرها ( ٢٧.٢١%) واخرهم اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة بنسبة مئوية قدرها ( ٢٣.٨١% ) .
  - زيادة نسبة التحسن في فاعلية الأداء المهاري للاعبين داخل المباريات في مهارة الارسال حيث بلغت (٨٨.٨١%).
  - زيادة نسبة التحسن في فاعلية الأداء المهاري للاعبين داخل المباريات في مهارة الضرب الساحق حيث بلغت (٩٠.٣٩%).
  - زيادة نسبة التحسن في فاعلية الأداء المهاري للاعبين داخل المباريات في مهارة حائط الصد الهجومي حيث بلغت (٥٢.٨٦%).



### ثانيا : التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي:
- استخدام تدريبات المقتربات الخططية التي توصل لها الباحثان في برامج تدريبيه لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لمراحل سنه اخري .
  - ضرورة تجزئة الوحدات التدريبية الى أجزاء لتتناسب مع طبيعه المسابقات في الكرة الطائرة الشاطئية وعدد المباريات التي يشترك فيها اللاعب في اليوم الواحد وتنفيذها على مدار اليوم التدريبي.
  - التركيز المستمر على بناء البرامج التدريبية التي تكون بمثابة الدليل امام اللاعبين والمدربين للاستعانة بها في تدريب الكرة الطائرة الشاطئية .
  - يوصي الباحث بعمل دراسات أخرى بإستخدام تدريبات المقتربات الخططية على المهارات الأخرى التي لم تطرق اليها هذه الدراسة.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ( الأسس الفسيولوجية ) , دار الفكر العربي، ط ٢، القاهرة، ١٩٩٧م.
٢. إبراهيم شعلان, عمرو أبو المجد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٥ م .
٣. احمد محمد عبد الله ( ٢٠٠٤ م ) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة, رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٤. احمد محمد عبد الله : دراسة استكشافية للأداء الخططي كأساس لبرنامج تدريبي مقترح للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، (٢٠١١)م.
٥. احمد محمد عبد الله: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقتربات الخططية (بالأسلوب التنافسي) على بعض المتغيرات المهارية والبدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة- جامعه حلوان ، ٢٠١٧م.
٦. أحمد محمد عبدالله وإيمان احمد عبدالعال: " تأثير برنامج تدريبي لتحسين دقة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، بحث منشور، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - كلية التربية الرياضية - جامعه سوهاج، ٢٠٢٢ م .
٧. السيد عبد المقصود عامر: نظريات التدريب الرياضي ( تدريب فسيولوجيا القوة)، مركز الكتاب للنشر بالقاهرة، ١٩٩٧م.
٨. الين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب والملاعب , ط ١ , منشأة المعارف الإسكندرية , ١٩٨٩ م
٩. إيهاب صابر إسماعيل: تأثير تدريبات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش، المجلد (٢٠)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.

١٠. خالد محمد كمال: تطوير بعض جوانب الأداء المهارى وعلاقته ببعض الجمل الخطئية للاعبى كرة القدم لناشئين تحت ١٩ سنة خلال فترة الإعداد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ .
١١. ديمى فرج كريم : الدفاع عن الملعب والاعداد للضرب الساحق ، وعلاقتها بالانجاز فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، العراق ، ١٩٩٩م .
١٢. زكى محمد حسن: مهارات الرؤية البصرية للرياضيين ( الخصائص - العوامل - الفحوصات - التدريبات ) مثال تطبيقي فى الكرة الطائرة ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
١٣. زكى محمد حسن :الكرة الطائرة الشاطئية العصر الذهبى للرمال، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م .
١٤. زكى محمد حسن: مدرب الكرة الطائرة، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م .
١٥. سعد حماد الجميلى ( ٢٠٠١م ) :الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، دار زهران للنشر .
١٦. سعد خميس السودانى:تأثير تمرينات المقتربات الخطئية فى الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية البدنية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨م .
١٧. سمر مصطفى حسن (٢٠٠٣):تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة"،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
١٨. سمير لطفى، محمد لطفى: تأثير اختلاف سطح الملعب على معدل تتابع الأداء فى الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٩م .
١٩. صالح جويد هليل، حكمت عبد الستار علوان: "تأثير تمرينات المقتربات الخطئية بالأسلوب التنافسي فى تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكره القدم لناشئين". مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٦) العدد (٢)، ج ١، كلية التربية الرياضية، جامعه زي قار، ٢٠١٦م .
٢٠. عادل جلال حامد : تأثير تدريبات البليومتريك على مستوى الأداء البدني والمهارة للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٨م .

٢١. عبد الحميد شرف: البرامج في التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.
٢٢. عبدالعاطي عبدالفتاح السيد : الكرة الطائرة للجميع ، ط ١ ، مكتبة ميزنا ايجبت ، المنصورة ، ١٩٩٦ م .
٢٣. عبد المحسن جمال الدين: ديناميكية النبض كمؤشر وظيفي للتعرف على أنظمة إنتاج الطاقة المستخدمة في مباريات الكرة الطائرة، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
٢٤. عبد المحسن جمال الدين، سمير محمد أبو شادي: دراسة تأثير اختلاف سطح الملعب على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي الكرة الطائرة، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٨م.
٢٥. عصام الدين الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
٢٦. عصام عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات" ط ١١، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٢٧. قاسم لزوم صبر، موفق مجيد المولى : التكتيك بين النظرية والتطبيق. مطابع التعليم العالي ، بغداد ٢٠٠٤م.
٢٨. قاسم لزوم صبر، موفق مجيد المولى: تدريب التكتيك بين النظرية والتطبيق مطبعة، الدار الجامعية للطباعة والنشر ٢٠٠٧م.
٢٩. كمال ياسين لطيف: "تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم"، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية. جامعه ميسان. العدد (٤)، المجلد (٤)، ٢٠١١م.
٣٠. مازن عبد الهادي احمد،ناهده عبد زيد الدليمي: "تأثير تمرينات المقتربات الخططية في تطوير مستوى أداء اللعب لبعض مهارات الكرة الطائرة". مجلة جامعه بابل للعلوم الإنسانية، كلية التربية الرياضية جامعه بابل، مجلد (١٥)، ٢٠٠٨م.
٣١. محمد إبراهيم سلطان: نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤.

٣٢. محمد السيد رحيم ، ياسين كامل حبيب ، عبد العاطى عبد الفتاح السيد : الكرة الطائرة [ تعليم - تدريب - خطط - قانون ] ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٦ م.
٣٣. محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٣، ٢٠٠١ م .
٣٤. محمد سلامه يونس: تأثير منطقة أداء الإرسال على بعض التشكيلات فى مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٧ م .
٣٥. محمد صبحي حسانين : القياس والتفوييم في التربية البدنية الرياضية ، ط ٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م.
٣٦. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٠ م.
٣٧. محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥ م.
٣٨. محمد عبد العزيز إبراهيم ، جمال الدين عدوى : تدريس التربية الرياضية المطابع الوطنية للأوفست ، عنيزة ، طريق المدينة ، ١٩٨٨ م.
٣٩. محمد عبد الله عبد المرضي: تأثير تدريبات المقتربات الخطية التنافسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد، المجلد (٣٢) الجزء (١٣)، كلية التربية البدنية، جامعة المنيا، ٢٠١٩ م.
٤٠. محمد عبد المنعم عبد الرحمن ٢٠٠٣ م :دراسة تحليلية لتأثير أنواع الإرسال على نتيجة مباريات الكرة الطائرة الشاطئية في بطولة العالم للرجال ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢٦ ، الجزء الثالث ، العدد ٦٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٤١. محمد عبد المنعم عبدالرحمن: تاريخ لعبة الكرة الطائرة الشاطئية أولمبيا- عالميا- إقليميا( دراسة تاريخية توثقيه )، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط- العدد ٢٦، الجزء الثاني، مارس ٢٠٠٩ م .

٤٢. محمد كمال خليل: أثر المقتربات الخططية في تنمية الاداء المهارى لمهارات الدفاع الفريقي "رجل  
لرجل" في كرة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد (١٠٠)، كلية التربية  
الرياضية بابو قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٩م.

٤٣. محمود عبد المحسن عبد الرحمن: تأثير التمرينات التخصصية علي الضرب الساحق من المنطقية  
الخلقة للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا  
2001م.

٤٤. محمود متولي بندارى: دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بإحراز النقاط للاعبين  
الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
الزقازيق ، ١٩٩٢م.

٤٥. مفتى إبراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى  
القاهرة ، ١٩٩٤ م .

٤٦. مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٨م):التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقياده ، دار الفكرالعربى ،  
القاهرة .

٤٧. هشام محمد أحمد حمدون: تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية  
المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

#### ثانيا- المراجع الأجنبية:

48. Barbara, Vera BONNE, Jill Ferguson: Volley Ball step to success, 2ed, university of Delaware, New York, Human kinetic, 1996. ٨٤
49. Debrahw. Grisfield: winning volleyball for girls, anlinfobase, Holdings company, 1995.
50. Laius, Gianni's .2004."A Comparative Study of The effectiveness of the Greek National Men's volleyball Team with internationally Top- Ranked Teams ".USAV. International Journal of volleyball Research.7 (1).4-9
51. Linda.L. griffin and other:" Teaching sport cone Pts and skill, A tactical games" Apr. ouch.il Human KENTICS, U.S.A,1997.
52. Michalopoulou,m.Papadimitriou:K.Lignos,N.Taxildaris,K.Antonuo:Co mputer nalysis in of The technical effectiveness in Greek beach volley ball International Journal of performance analysis in Sport Volume 5, number1 ,1 June 2005.

53. Qusay Hatem, k.: " The effect of exercises of Tactic pproaches in the development of the most important Harmonic Capabilities and its relationship with confidence for the youngsters between the age of 12-14 years", The Swedish Journal of Scientific Research (sjsr), Vol 1. Issue 4., P., 29-38, Sep., 2021.
54. Ronglan, Lars tour; grydeland, Jon: The effect of changing the rules and reducing the courtdimension on therelative strengths between Game action itop International beach volley ball, International Journal of performance analysis in Spor; University of Wales 6 ,Number1,1Junne 2006 , pp.1-12 (12 ).
55. Tilp, Markus,Koch Christina ; Stifter; Sibylle; Ruppert, Georgs: Digital game analysis beach volley ball, International Journal of performance analysis in Spor; University of Wales Institute, Cardiff; Volume 6, ,Nu mber1 ,June 2006
56. Tilovon Hagen : spielbeobeobachtung und spiel system for hochspie in beach volleyball. Diploma arplomt, deutschehochschulekoeln . 2000.

## المستخلص :

المقتربات الخططية من المفاهيم الحديثة التي تهدف إلى تطوير الأداء المهاري والخططي من خلال اللعب ، وتدريب المقتربات الخططية كشكل تدريبي تهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا إنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء واستهدف البحث التعرف على تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخططية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية وفاعلية بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية بجامعة اسيوط والمسجلين في الاتحاد الرياضي للجامعات المصريه للكرة الطائرة الشاطئية في الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م ، وعددهم (٤) لاعبين كعينة أساسية أهم نتائج أدي البرنامج التدريبي التكميلي المقترح باستخدام تدريبات المقتربات الخططية الي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لمستوي أداء بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية عينة البحث بنسب تحسن تتراوح ما بين (٢٣.٨١٪ : ٧٣.٧٠ ٪) ، زيادة نسبة التحسن في فاعلية الأداء المهاري للاعبين داخل المباريات في مهارة الارسال ، مهارة الضرب الساحق ، مهارة حائط الصد الهجومي وكانت أهم توصيات استخدام تدريبات المقتربات الخططية التي توصل لها الباحثان في برامج تدريبه لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لمراحل سنیه اخري - ضرورة تجزئة الوحدات التدريبية الى أجزاء لتتناسب مع طبيعه المسابقات في الكرة الطائرة الشاطئية وعدد المباريات التي يشترك فيها اللاعب في اليوم الواحد وتنفيذها على مدار اليوم التدريبي.



### **Abstract of the research**

"The effect of using tactical approaches training on the level of performance of some physical abilities and the effectiveness of some offensive skills for beach volleyball players"

**Assistant Professor / Tariq Muhammad Abdullah**

**Assistant Professor / Al-Hassan Abdul Majeed Hassan**

Tactical approaches are modern concepts that aim to develop skill and tactical performance through play, and tactical approaches training as a training form aims to raise the level of match performance. It is similar to the match, but it differs from it in some performance characteristics. **The research aimed** to identify the effect of using tactical approaches training on the level of performance of some physical abilities and the effectiveness of some offensive skills for beach volleyball players. **The research sample** was selected intentionally from beach volleyball players at Assiut University who are registered in the Egyptian Universities Sports Federation for Beach Volleyball in the sports season 2023-2024 AD, and their number is (4) players as a basic sample. **The most important results** The proposed supplementary training program using tactical approaches training led to the existence of statistically significant differences between the pre-measurement and post-measurement in favor of the measurement. The dimensional level of performance of some physical abilities among beach volleyball players in the research sample with improvement rates ranging between (23.81%: 73.70%), increasing the improvement rate in the effectiveness of the players' skill performance within matches in the skill of serving, the skill of crushing, the skill of the offensive block wall. **The most important recommendations** for using tactical approaches training that the researchers reached in training programs for beach volleyball players for other age groups were the necessity of dividing the training units into parts to suit the nature of beach volleyball competitions and the number of matches in which the player participates in one day and implementing them throughout the training day