



تأثير برنامج تدريبي وسيكولوجي مقترح مصاحباً لتقنية الفيديو على المهارات الهجومية لدى
ناشئي الكرة الطائرة

**The effect of a proposed training and psychological program
accompanying video technology on offensive skills of volleyball juniors**

Fouad Mohammad Ali Alawdi

*Researcher - Faculty of Physical Education
Sana'a University – Yemen*

فؤاد محمد علي العودي

باحث - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء - اليمن

Magdi Sula Iman Matran Bintlib

*Researcher - Faculty of Physical Education
Sana'a University – Yemen*

مجدي سليمان مطران بن طليب

باحث - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء - اليمن

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي وسيكولوجي مقترح مصاحباً لتقنية الفيديو في المهارات الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، تكونت عينة البحث من (24) لاعباً من لاعبي نادي اتحاد سيئون - محافظة حضرموت للناشئين في لكرة الطائرة، تتراوح أعمارهم بين (15، 17) سنة، كان اختيارهم بالطريقة العمدية، وجرى تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة عددهم (12) لاعباً، ومجموعة تجريبية عددهم (12) لاعباً، وجرى إيجاد التجانس بين أفراد المجموعتين في بعض المتغيرات، كالطول والعمر الزمني والعمر التدريبي والوزن والاختبارات المهارية الهجومية، وأظهرت نتائج البحث تحسناً واضحاً في المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية، حيث جاءت مهارة حائط الصد الهجومي في المرتبة الأولى، جاءت مهارة الإرسال من أعلى المتموج في المرتبة الثانية، ومهارة الضرب الساحق في المرتبة الثالثة، كما أظهرت نتائج البحث تفوق البرنامج التدريبي والسيكولوجي بمصاحبة لتقنية الفيديو في تحسين المهارات الهجومية على البرنامج التقليدي بشكل كبير، وأوصى الباحثان باستخدام البرامج التدريبية والسيكولوجية المصاحبة لتقنية الفيديو لما لها من أهمية في ترسيخ المهارات في عقول اللاعبين الناشئين، سرعة تعلمها.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، البرنامج السيكولوجي، تقنية الفيديو، المهارات الهجومية.

Abstract:

This research is aimed to identify the effect of a proposed training and psychological program accompanying video technology on offensive skills of volleyballs juniors. The researchers used the experimental curriculum, where the research sample consisted of (24) players from Ittihad Seiyun Club-Hadramout Governorate for junior volleyball players, whose ages ranged between (15,17) years, they were selected using the voluntary method and divided into groups, a control group of (12), and an experimental group of (12). Feet homogeneity was found between the to groups in some variables such as height, chronological age, training age, weight, and offensive skill tests the researchers used the arithmetic and standard deviation and t-value calculated as statistical methods for data processing. The results of this research showed a clear improvement in the offensive skills of the experimental group under study. Where the skill of the Offensive Blocking Wall came in the first, while the skill of Serving From The Top in the second, and the skill of the Crushing Blow came in the third.

The results of this research also showed the superiority of the training and psychological program, accompanied by video technology in improving offensive skills over the traditional program significantly.

The two researchers recommend the trainers to use the training and psychological program accompanying the video technology because of its importance in installing and consolidating the skills in the minds of the emerging players, it's also a great mental exercise they are speeds up the learning process.

Keywords : Training program, psychological program, video technology, offensive skills.

المقدمة:

بشكل خاص على المستوى العالمي والعربي، يبقى

المجال مفتوحاً للتطور العلمي بما يخدم المتطلبات

الخاصة باللعبة سواء كانت بدنية أو مهارية أو نفسية

إن المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الألعاب

والفعاليات الرياضية بشكل عام ولعبة الكرة الطائرة

في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.
(شمعون، 1996 م).

تكمن أهمية البحث في لفت انظار المدربين العاملين في حقل الكرة الطائرة إلى الاهتمام والتركيز على تصحيح الأخطاء الدقيقة أثناء تطبيق المهارات الهجومية للعبة، وعرض المهارات الهجومية عبر تقنية الفيديو قبل التدريب او بعده لتقادي تلك الأخطاء مع استخدام بعض المهارات النفسية مثل التصور العقلي والاسترخاء وذلك لتثبيت المهارات الهجومية وسرعة الاستيعاب والتطبيق الصحيح لها، وما يميز هذا البحث هو ربط البرنامج التدريبي بالبرنامج السيكلوجي وتثبيت المهارات عن طريق عرضها عبر تقنية الفيديو.

مشكلة البحث:

إن جميع الوسائل التعليمية تقدم خدمة ممتازة في عملية تعليم المهارات الحركية إذا ما استخدمت بعناية في أثناء عملية التعلم، حيث ان الشرح اللفظي لا يكفي فالمتعلم لا يستطيع ان يفهم بالشرح الا في حدود معارفه ومعلوماته ولكن باستخدام الوسائل التعليمية يمكن توفير صورة أكثر وضوحاً عن الخبرة والنشاط المراد تعلمه. (إبراهيم والي، 2006م).

ولأن الباحثين لاعبان في لعبة الكرة الطائرة، وحالياً مدبران لبعض الأندية والمنتخبات لاحظوا وجود أخطاء فنية دقيقة في تطبيق اللاعبين للمهارات الهجومية لكرة الطائرة بالرغم من وصول هؤلاء اللاعبين إلى المستويات العليا في اليمن، وقد يكون السبب في ذلك نقص التوجيه والتعديل ومعالجة الأخطاء في حينها في مسيرة اللاعب التدريبية، ومن خلال الملاحظة الدقيقة والمتأنية لوحظ أن هذه المشكلة تعود إلى العديد من العوامل والنقاط التي يصعب على المدربين

والنهوض بها وصولاً إلى الإنجاز الأفضل، ومن المعروف أن صناعة لاعب الكرة الطائرة تحتاج إلى التدريب المستمر والطويل والتدرج في الأهداف، كما يجب الاعتماد على القواعد والمعلومات الحديثة في تصحيح البرامج التدريبية، ومن الملاحظ كثيراً أن أغلب البرامج التدريبية في كثير من البلدان -لاسيما البلدان العربية والنامية- مازالت تركز على الجوانب البدنية والمهارية والخطئية، وتهمل الإعداد النفسي للرياضيين او لا تمتلك الخبرات العملية والعلمية في تطبيق المهارات النفسية والإعداد النفسي طويل المدى، كذلك ضعف أو عدم امكانية استخدام الوسائل التعليمية التي تعمل على تطوير الألعاب المختلفة وتحصيل الأرقام والإنجازات في المنافسات الرياضية، من المعلوم أن ما يصنع الفارق في النتائج الرياضية إلى جانب التدريب الرياضي هو الاهتمام بالجانب النفسي للاعب؛ لذا وجب الاهتمام بالجانب النفسي السيكلوجي في بناء البرامج التدريبية المختلفة.

واستخدام الباحثان مثل هذه البرامج مجتمعة مع بعضها مع استخدام وسائل تقنية وتعليمية لمحاولة الوصول إلى تحسين وتطوير المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة على أمل منهما تحقيق أفضل إنجاز اختصاراً للوقت بدلاً من تطبيق كل برنامج على حدة، وفتح باب للمعرفة والبحث امام الباحثين خاصة إذا اثمرت نتائج هذا البحث بشكل إيجابي في تحسين المستوى المهاري للاعبين الناشئين في الكرة الطائرة باليمن، وأن تنمية المهارات النفسية التي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي - يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها، كما هو الحال

المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة لدى عينة البحث.

فرضيات البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التدريبي والبيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي لدى العينة التجريبية.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي والبيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

1. المجال البشري: طبق البحث على عينة من اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة بأندية حضرموت.
2. المجال الزمني: تم تطبيق البحث في المدة من 15 / 10 / 2022 م إلى 22 / 1 / 2023 م.
3. المجال المكاني: كان التطبيق الميداني للبرنامج التدريبي والبيكولوجي في ملاعب كلية التربية البدنية والرياضية - جامعة سيئون.

مصطلحات البحث:

البرنامج التدريب الرياضي:

مجموعة من التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية

في معض الأحيان الحكم عليها ومعرفتها من خلال مراقبتهم للأداء المهارات الهجومية للاعبين بالعين المجردة، وكذلك عدم اهتمام المدربين بالتدقيق في أداء المهارات الهجومية بشكلها النموذجي وتثبيته في عقلية اللاعب الناشئ والاعتماد على الشرح اللفظي للمهارات فقط أداء الضعف في معرفة تفاصيل أداء المهارات الهجومية من قبل اللاعبين الناشئين لعدم المعرفة الشاملة للتفاصيل الدقيقة لتلك المهارات مما انعكس على تطبيقهم وتعلمهم لها.

لذا أرتا الباحثان أن تتم معالجة تلك الأخطاء المستمرة التي ترافق الأداء من مرحلة مبكرة من عمر اللاعب في مرحلة الناشئين من خلال خضوع اللاعب لعدد من البرامج التدريبية وعرض المهارات الهجومية عبر تقنيات الفيديو والتعرف إلى كل تفاصيل تلك المهارات ثم اخضاع اللاعبين الناشئين لتدريب عقلي لتثبيت تلك المهارات بصورتها الصحيحة في عقل اللاعب ومخيلته من خلال المهارات النفسية مثل التصور العقلي والاسترخاء بأنواعه، لعل جمع مثل هذه البرامج مجتمعة في عمل واحد قد تجيب على التساؤل القائم وهو إلى أي مدى قد تسهم هذه البرامج في تحسين مستوى الأداء المهارى لديهم .

أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف إلى:

1. تأثير البرنامج التدريبي البيكولوجي المقترح بمصاحبة تقنية الفيديو في تحسين المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة لدى اللاعبين قيد البحث.
2. الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي والبيكولوجي المقترح مصاحبة لتقنية الفيديو في تحسين

الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى))، وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الاردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف إلى نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (37) لاعبا، كان اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة الذي تكونت من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الاردني للكرة الطائرة عام 2007م ، وأهم النتائج التي توصل لها الباحثان وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الاردن.

3-دراسة الأطرش (2008م): بعنوان: فاعلية برنامج تعليمي تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة، وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغ عدد العينة (30) لاعبا من لاعبي نادي جنين للناشئين للعام 2008م، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبة وطبيعة البحث، وقد توصلت الدراسة إلى أنّ برنامج المهارات النفسية ذو فاعلية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم.

4-بينما أجرى السويدي (2004م) دراسة : بعنوان ((أثر استخدام أسلوب التدرّب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة))، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر

التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد. (الهيبي، 2011م)

البرنامج السيكلوجي:

هو برنامج يحوي بعض أنواع المهارات النفسية مثل الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي لمساعدة اللاعب إلى الوصول إلى أحسن حالات التحضير الذهني. (تعريف إجرائي).

تقنية الفيديو:

عبارة عن مجموعة من مقاطع الفيديو تعرض فيها أدق تفاصيل المهارات الأساسية. (تعريف إجرائي).

المهارات الهجومية في الكرة الطائرة:

يقصد بها مهارة الضرب الساحق ومهارة الإرسال ومهارة حائط الصد". (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

1-دراسة عطية (2015م): بعنوان: فاعلية برنامج تعليمي تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة ، وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية البرنامج التعليمي التدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة تحت 16 سنة من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة ، حيث بلغ عدد العينة (14) وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبة وطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع متغيرات البحث لصالح القياسات التبعية والبعدية.

2-دراسة حتاملة وآخرون (2011م) بعنوان: علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى

الأساسية، وأجري التقييم بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات والتصوير الفيديوي، وأهم النتائج التي توصل لها الباحثان أن تحقيق لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى بالكرة الطائرة للمستوى الجيد بالقدرات العقلية (الانتباه ، والتصور العقلي، والإدراك الحس حركي) فضلاً عن فن الأداء المهارى الجيد لهن في مهارات (الإرسال المتوج الأمامي الأمريكي والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام والاستقبال من الأسفل والضرب الساحق الموجه) أدى إلى وجود العلاقة المعنوية بينها.

الدراسات الاجنبية:

1- دراسة سينغ وجاسبل (Singh & Jaspal) ، (2014): هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى المهارات العقلية بين ارتفاع وانخفاض أداء لاعبي الكرة الطائرة (دراسة تحليلية) تبعاً لمتغيرات المدرسة، والكلية، والنادي. أجريت الدراسة على عينة قوامها (240) لاعبا، وتم اختيار عينة عشوائية منتظمة تبعاً للمتغيرات الثلاثة، حيث لكل متغير (40) لاعبا موزعين إلى (20) لاعبا مرتفع الأداء و(20) لاعبا منخفض الأداء. حيث طُبّق مقياس هاردي ونيلسون (1996) للمهارات العقلية على عينة الدراسة. وظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات مستوى المهارات العقلية تبعاً لمتغيرات المدرسة والكلية والنادي بين لاعبي الكرة الطائرة منخفضي الأداء ومرتفعي الأداء لصالح متوسطات مرتفعي الأداء، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات مستوى المهارات العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة مرتفعي الأداء تبعاً لمتغيرات المدرسة والكلية والنادي لصالح متوسطات النادي.

استخدام أسلوب التدرّيب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لطلاب المرحلة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وقد اشتملت العينة على (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، وقد جرى توزيعهم إلى ثلاث مجموعات بمواقع 8 طلاب لكل مجموعة، وأهم النتائج التي توصل إليها الباحثان تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدرّيب المباشر على المجموعة الضابطة في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

5- وفي هذا الصدد قام حنوناً (2004م) بدراسة بعنوان ((علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهارى ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى)) ، وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين بعض القدرات العقلية وفن الأداء المهارى ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (28) لاعبة من لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى للموسم الرياضي 2003 . 2004م ، وأجري الاختبارات العقلية والاختبارات المهارية (الإنجازية) بفن الأداء المهارى ومستوى الإنجاز، وصمم الباحثان استمارة لتقييم فن الأداء المهارى وحدد (10) درجات لكل مهارة من المهارات

لاعبي نادي الاتحاد - مديرية سيئون - محافظة حضرموت تتراوح أعمارهم بين (15- 17) سنة، قسمت إلى مجموعتين ضابطة وعددها (12 لاعباً) وتجريبية وعددها (12) لاعباً يطبق عليها البرنامج التجريبي، فقد تم إيجاد التجانس بين افراد المجموعتين في بعض متغيرات الطول والعمر الزمني والعمر التدريبي والوزن والاختبارات المهارية الهجومية قيد الدراسة.

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

ولأجل تحقيق ذلك أجرى الباحثان التجانس والتكافؤ للعينة لضبط المتغيرات الاتية:

- العمر الزمني مقاساً بالسنة.
- العمر التدريبي مقاساً بالسنة.
- الطول مقاساً بالسنتيمتر.
- الوزن مقاساً بالكيلو غرام.
- المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.

وللتعرف إلى دلالة الفروق بين المتغيرات المذكورة أنفاً تم تحديد التجانس لعينة البحث والتكافؤ بين أفراد مجموعة البحث والجدول المرقمة (1)، (2)، (3) توضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول رقم (1) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء لحساب درجة التجانس للعينة في بعض المؤشرات الأساسية (العمر الزمني العمر التدريبي، الطول، الوزن) ن = 24:

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	16.67	0.62	17	-1.60
العمر التدريبي	سنة	3.25	0.60	3	1.26
الطول	سم	61.75	6.39	61.5	0.12
الوزن	كغم	178.25	5.64	179	-0.40

2-دراسة بشابادي وآخرين (Pashabadi & al, 2011): هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المقارنة في المهارات العقلية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة النخبة وغير النخبة، وتكونت عينة الدراسة من اللاعبين النخبة (30 لاعبا، و30 لاعبة) و (30 طالبا، و24 طالبة) يلعبون في المسابقات الجامعية. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات اللاعبين واللاعبات النخبة في المهارات العقلية، ووجود فروق بين متوسطات اللاعبين واللاعبات النخبة وغير النخبة في المهارات النفسية، وهي التركيز العالي والثقة بالنفس والكفاءة العقلية لصالح اللاعبين واللاعبات النخبة.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد الإطار العام لدراسته وفي صياغة الأهداف والفروض، كذلك النتائج التي توصلت لها تلك الدراسات التي ساعد الباحث كثيرا في الاستناد منها.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة التصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين الممارسين للعبة في محافظة حضرموت.

عينة البحث: جرى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، فقد شملت عينة البحث (24) لاعباً من

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة لحساب تكافؤ مجموعة البحث في بعض المؤشرات الأساسية (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن) ن = 24:

قيمة (ت) المحتسبة*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.26	0.86	16.58	0.62	16.67	سنة	العمر الزمني
0.573	0.76	3.08	0.60	3.25	سنة	العمر التدريبي
0.294	6.87	60.92	6.39	61.75	سم	الطول
0.773	7.39	176.08	5.64	178.25	كغم	الوزن

من الجدول (1) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة الالتواء لأفراد عينة البحث، حيث تراوحت قيمة الالتواء ما بين (1.26 - 1.60) (وقد انحصرت بين (± 3) مما يؤكد حالة التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأساسية).

مستوى (0.05) ودرجة حرية (22) البالغة (074،2) بما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة لحساب تكافؤ عينة البحث في المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ن = 24:

قيمة (ت) المحتسبة*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.81	1.88	28.25	1.43	27.67	درجة	مهارة الإرسال
0.81	1.36	20.25	1.29	19.83	درجة	مهارة حائط الصد
0.81	3.46	63.83	2.99	63.00	درجة	مهارة الضرب الساحق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (05،0) ودرجة حرية (22) = 074،2

من الجدول (2) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعة البحث في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (22) البالغة (074،2) بما يدل على تكافؤ المجموعتين. أدوات جمع البيانات:

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (05،0) ودرجة حرية (22) = 074،2.

من الجدول (3) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعة البحث في متغيرات المهارات الهجومية إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من

السيكولوجية بالكرة الطائرة المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) لاختيار وتحديد أهم المهارات الهجومية والسيكولوجية بالكرة الطائرة، التي تتناسب مع المرحلة السنية ومن وجهة نظر السادة الخبراء، كما هو موضح في جدول رقم (4).

جدول رقم (4) يوضح الوزن المئوي لآراء الخبراء حول المهارات الهجومية والنفسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة (ن = 10):

الاختبارات	الدرجة المقدره	الوزن المئوي	الحالة
مهارة الإرسال	45	90	√
مهارة الضرب الساحق	45	90	√
مهارة حائط الصد	40	80	√
التصور العقلي	45	90	√
الاسترخاء	45	90	√
الكلام الذاتي	40	80	√
تركيز الانتباه	40	80	√

- تحليل المحتوى للمراجع العلمية والدراسات المشابهة. استمارة استطلاع رأي الخبراء.
 - اختبارات تقيس المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
 - الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - اختيار المساعدين في تطبيق البرنامج.
 - استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للناشئين
 - استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات النفسية المناسبة للكرة الطائرة للناشئين.
 صمم الباحثان استمارة استبانة تحوي مجموعة من المهارات الهجومية ومجموعة من المهارات

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية بالكرة الطائرة:

صمم الباحثان استمارة استبانة تحوي مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية بالكرة الطائرة، المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء؛ وذلك بهدف تحديد أفضل وأنسب اختبار لقياس كل مهارة من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة على حدة، كما هو موضح في جدول رقم (5).

يتضح من نتائج جدول رقم (4) أن النسبة المئوية للمهارات الهجومية بالكرة الطائرة التي جرى اختبارها، وتراوح ما بين (٨٠ - ١٠٠%)، وفي ضوء آراء الخبراء اختار الباحثان المهارات الهجومية والنفسية التي حققت نسبة (٨٠) فأكثر، وهي على الترتيب كما بالجدول رقم (٤) المهارات الهجومية (مهارة الإرسال - مهارة الضرب الساحق - مهارة حائط الصد) المهارات السيكولوجية (التصور العقلي - الاسترخاء - الكلام الذاتي - تركيز الانتباه) التي يجب التركيز عليها ضمن متغيرات البرنامج التدريبي السيكولوجي قيد البحث.

جدول رقم (5) يوضح الوزن المنوي لآراء الخبراء حول الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة:

الاختبارات	الغرض من الاختبار	الدرجة المقدرة	الوزن المنوي	الحالة
مهارة الإرسال	قياس دقة الإرسال لمناطق محددة	50	100	√
مهارة حائط الصد	قدرة اللاعب على أداء حائط الصد الهجومي	40	80	√
مهارة الضرب الساحق	قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري	40	80	√

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لمناطق محددة

2. اختبار مهارة حائط الصد الهجومي

الغرض من الاختبار: قدرة اللاعب على أداء حائط الصد الهجومي.

3. اختبار مهارة الضرب الساحق الموجهة.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات الخاصة بالبحث:

- شريط قياس بالسنتيمتر القياس المسافة.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- عند (٣٠) كرة طائرة.
- شواخص، صفارة..
- صندوق كرات.
- هدف (طوق خشب).
- لوحة كرة سلة.
- استمارة تسجيل فردية.

على مجموعة مميزة من لاعبي فئة الكبار من الدرجة الأولى وأخرى غير مميزة من لاعبي الناشئين من خارج العينة الأساسية عددها (١٠) لاعبين لكل مجموعة، ثم حسب

يتضح من نتائج جدول (٥) وفي ضوء آراء الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، فإن النسبة المئوية للاختبارات التي جرى اختيارها تراوحت ما بين (٨٠% - ١٠٠%) في ضوء آراء الخبراء، حيث أرتضى الباحثان بالاختبارات التي حققت نسبة (٨٠%) فأكثر.

الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية بالكرة الطائرة:

1. اختبار مهارة الإرسال من أعلى المتموج

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول. (بالسنتيمتر)
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- ملعب كرة طائرة قانوني.
- أقماع.
- منضدة.
- صندوق كرات.
- علامات إرشادية وجير.
- اعلام.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

معامل الصدق:

- صدق التمايز: للتحقق من صدق الاختبارات في البحث الحالي طبق الباحثان الاختبارات

المحسوبة في اختبارات المهارات الهجومية للاعبين
الناشئين بالكرة الطائرة. (ن = 10)

الباحثان دلالة الفروق بين درجات متوسطي
كل مجموعة.

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للمجموعتين المميزة وغير المميزة وقيمة (ت):

الاختبار	وحدة القياس	غير مميزة		المميزة		قيمة (ت) المحتسبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مهارة الإرسال	درجة (نقاط)	26.70	2.00	28.80	1.47	2.54
مهارة حائط الصد	درجة (نقاط)	27.80	1.94	30.20	1.47	2.96
مهارة الضرب الساحق	درجة (نقاط)	66.80	3.84	70.60	3.72	2.13

- طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار (Test Retest) -

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثان طريقة
الاختبار - وإعادة الاختبار (Test Retest)
على عينة قوامها (١٠) لاعبين من الناشئين من خارج
العينة الأساسية في إيجاد الصدق وبفارق زمني
أسبوعين في المدة من الأحد 16/10/2022م إلى
الأحد 2022 / 10/30م وذلك عن طريق معامل
الارتباط بين الاختبار الأول والثاني،
جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للتطبيق الأول والتطبيق الثاني وقيمة (ر) والصدق
الذاتي في المهارات الهجومية بالكرة الطائرة
(ن=10):

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (05،0) = 10.2
يتضح من جدول رقم (6) أن هناك فروقاً دالة
إحصائياً بين درجات متوسطي المجموعتين المميزة
وغير المميزة في اختبارات المهارات الهجومية فقد
تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.13-2،96) وهي دالة
إحصائياً عند مستوى (05،0) وهذا يدل على صدق
الاختبارات.

- الصدق الذاتي: لإيجاد معامل الصدق استخدم
الباحثان حساب الصدق الذاتي من خلال
الجزر التربيعي لمعامل الثبات والموضح
بالجدول (٧)، حيث تراوحت الصدق الذاتي
في اختبارات المهارات الهجومية ما بين
(0.9-0.10) وهي دالة عند (05،0).

معامل الثبات:

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحتسبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مهارة الإرسال	درجة (نقاط)	28.40	1.56	28.30	1.95	0.81
مهارة حائط الصد	درجة (نقاط)	21.00	1.56	20.30	1.55	0.88
مهارة الضرب الساحق	درجة (نقاط)	63.40	1.56	62.30	3.55	0.96

- التأكد من تنفيذ زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحثان عند تنفيذ تمارين الوحدة التدريبية.

- التأكد من زمن الراحة البينية الذي وضعه الباحثان بين تكرار وآخر ومجموعة أخرى.

- التأكد من شدة التمرين وذلك بقياس النبض الذي يعد خير مؤشر للتعرف إلى الشدة بعد التمرين.

- معرفة المعوقات التي تصادف المدرب في الوحدة التدريبية وتلاقي حدوث الأخطاء.

إجراءات البحث الميدانية:

الاختبارات القبليّة:

أجري الاختبار القبلي لكل أفراد عينة البحث قبل

البداية بتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى

الأداء المهاري لدى عينة البحث ولمدة يومين الأحد

والاثنين 2022/11/14/13م.

اختبار مهارة الإرسال واختبار مهارة حائط الصد

واختبار مهارة الضرب الساحق.

البرنامج التدريبي المقترح:

اقترح الباحثان برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي

مرتفع ومنخفض الشدة، التي جرى فيه مراعات

الاعتبارات الآتية:

- استغرق مدة تطبيق البرنامج التدريبي ثمانية أسابيع

بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

- استغرق زمن الوحدة التدريبية حوالي 90 دقيقة.

- كانت الشدة المقترحة للتدريب الفترتي من 70-

90%، وهي الشدة المقترحة للتدريب الفترتي مرتفع

الشدة ومنخفض الشدة في معظم أدبيات ومراجع

التدريب الرياضي، حيث جرى استنباطها من قدرة كل

لاعب على حدة في التمرينات المقترحة، الذي تم

قيمة (R) الجدولية عند مستوى (0,05) = 0,549

يتضح من جدول رقم (7) أنه قد تراوحت قيم معامل

الارتباط بين درجات متوسطي للتطبيقين الأول والثاني

تراوحت ما بين (0.96 - 0.81) وهو معامل ارتباط

دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

التجارب الاستطلاعية:

✓ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحثان مع فريق العمل تجربة استطلاعية

أولى على (10) لاعبين من مجتمع البحث من لاعبي

نادي سيئون الرياضي على ملاعب كلية التربية

البدنية والرياضية- جامعة سيئون، وقد تمت هذه

التجربة بتاريخ 2022/10/27-26م، وكان الهدف

من التجربة ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المساعدة.

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم

لتنفيذ القياسات والاختبارات.

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها

لمستوى العينة.

- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلاقي حدوث

الأخطاء والتداخل في العمل.

- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

- المعاملات العلمية للاختبارات.

✓ التجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج

التدريبي:

أجرى الباحثان وبمساعدة مدرب الفريق

وحدتين تدريبيتين استطلاعتين على (10) لاعباً من

مجتمع البحث من لاعبي نادي اتحاد سيئون الرياضي

وقد تمت هاتان وحدتان بتاريخ 2022/10/31-

2022/10/31م، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- اختيرت مقاطع الفيديو المناسبة للمهارات الهجومية وتوزعها على عدد أيام البرنامج التدريبي على شكل برنامج فيديو ملائم للبرنامج التدريبي والسيكولوجي.
- عُرضت مقاطع الفيديو قبل كل تدريب مدة (10-15) دقيقة مع شرح دقيق بالحركة البطيئة للمهارات.
- أنشئت مجموعة على برنامج الواتس اب لكل لاعبي النادي، حيث أرسلت المقاطع عقب كل تدريب لمشاهدتها من قبل اللاعبين في بيوتهم والتركيز على المهارات وتذكرها لغرض تثبيت المهارات الهجومية.
- طُلب من كل لاعب إحضار ورقة مكتوب عليها شرح مبسط لكل مهارة، عُرضت لمعرفة ما استوعبه وفهمه اللاعب وتسليمها للمدرب بعد نهاية التدريب.

تنفيذ البرنامج التدريبي.

- بعد الانتهاء من الاختبار القبلي كان البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي لعينة البحث، حيث نُفذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحث، وكانت مدة التطبيق (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم السبت 2022/11/19م إلى الأربعاء 2023/1/18م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (24) وحدة أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء).

الاختبارات البعدية:

- أجري الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي؛ وذلك لتحديد ومستوى الأداء المهارة التي وصلت إليه عينة البحث، وذلك يومي السبت والأحد بتاريخ 2023/1/22-21م.

- اعتمادها كقياس للشدة وذلك في كل ثلاثة أيام في الأسبوع هي (السبت، الاثنين، الأربعاء). وقد تم حساب الشدة المقترحة من خلال المعادلة الآتية:
الشدة = أحسن زمن للرياضي × 100 على الشدة المختارة (%)
- اقترحت مدة الراحة وفق معدل النبض بحسب ما أكدت علبة المصادر والمراجع العلمية في مجال التدريب الرياضي بأن مدة الراحة في طريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة يجب أن تكون غير كاملة التي يصل النبض عندها إلى حوالي (130 - 140) نبضة في الدقيقة.
- تراوحت مدة الاحماء ما بين (15 - 20) دقيقة ما بين جري خفيف في البداية ثم تمارين للإطالة والمرونة، بينما تراوحت مدة التهدئة للجزء الختامي ما بين (10 - 15) دقيقة هرولة خفيفة ومشى لغرض عودة جسم اللاعب إلى حالته الطبيعية.

- نُفذ البرنامج التدريبي المقترح في مدة الإعداد الخاص.

البرنامج السيكولوجي المصاحب للبرنامج التدريبي لتطوير المهارات النفسية الآتية:
(التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الكلام الذاتي).

وعند تنفيذ البرنامج السيكولوجي تم مراعات الآتية:

- * اختيار المهارات النفسية المنافسة المناسبة للعينة.
- * اختيار الوقت المناسب لتطبيقها على العينة.
- * مناسبة الزمن لكل مهارة وفقاً لأسابيع التدريب.

خطوات تصميم برنامج تقنية الفيديو المقترح:

- جُمعت مجموعة من مقاطع الفيديو الآتية، التي تشرح خطوات مهارات الكرة الطائرة الهجومية.

- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).

عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي لدى العينة التجريبية.

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (9) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة (ت) المحتسبة للقياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ن = 12:

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) نسبة التحسن المحتسبة * %	الدالة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
مهارة الإرسال	درجة (نقاط)	1.88	27.42	2.02	32.08	10.80	دالة
مهارة حائط الصد	درجة (نقاط)	1.43	20.67	1.83	32.08	17.04	دالة
مهارة الضرب الساحق	درجة (نقاط)	3.24	63.83	17,3	32.08	8.55	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) وأمام درجة حرية (11) = 2.2 يتضح من الجدول (9) الذي يمثل المتوسط الحسابي للقياسات القبلي والبعدي في المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية، حيث كان المتوسط الحسابي لمهارة الإرسال من أعلى المتموج في القياس القبلي (27.42) وانحراف معياري (1.88)، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (32.08) وانحراف معياري (1.83)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة (17.04)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (05,0) ودرجة حرية

نسبة تحسن (14.55%). أما "مهارة حائط الصد الهجومي" فكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (20.67) وانحراف معياري (1.43)، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (32.08) وانحراف معياري (1.83)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة (17.04)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (05,0) ودرجة حرية

وذلك بنفس أسلوب الاختبارات القبلي وتحت نفس الظروف، ومن ثم جمعت البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

متغيرات البحث:

أ. المتغير المستقل:

- البرنامج التدريبي المقترح.
- البرنامج السيكولوجي.
- برنامج تقنية الفيديو.

ب. المتغير التابع: المهارات الهجومية

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) وأمام درجة حرية (11) = 2.2

يتضح من الجدول (9) الذي يمثل المتوسط الحسابي للقياسات القبلي والبعدي في المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية، حيث كان المتوسط الحسابي لمهارة الإرسال من أعلى المتموج في القياس القبلي (27.42) وانحراف معياري (1.88)، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (32.08) وانحراف معياري (1.83)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة كانت

الدور الكبير في تنمية المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

وتؤكد نتائج دراسة السويدي (2004م) إلى أنّ استخدام أسلوب التدرّيب الذهني المباشر وغير المباشر له تأثير إيجابي في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة.

كما يتفق هذا مع ما أشار إليه الحريري (2006م) ان التدرّيب العقلي أحد الأساليب العلمية الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وفي ذلك يشير إلى أنّ الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدرّيب قبل الوصول إلى المنافسات.

ويشير أبو عبدون (2006م) إلى أنّ تطوير الأداء الرياضي لا يقتصر على التدرّيب البدني، فهناك مهارات نفسية يجب ان يتدرب عليها اللاعب لتطوير الأداء بدءاً بالنشء الذي يجب ان يكون له القدرة على التصور العقلي والسيطرة على أفكاره، وهذا هو المدخل لتطوير الأداء، وأضافت أن الإعداد النفسي يهدف إلى اكساب اللاعب مهارات التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة، وكذلك في حالات الإصابة والخسارة بهدف المحافظة على التركيز، وقالت: إن المهارات النفسية ضرورة لتطوير الأداء.

وللتحقق من الفرضية الثانية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية، يوضح ذلك الجدول (10) و (11).

(11) البالغة (20،2)، وسجلت نسبة تحسن (18.69%).

أما "مهارة الضرب الساحق الموجهة" فكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (63.83) وانحراف معياري (3.24)، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (32.08) وانحراف معياري (17،3)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة (8.55)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (05،0) ودرجة حرية (11) البالغة (20،2)، وسجلت نسبة تحسن (8310%).

وهذا يدل على أنّ للمجموعة التجريبية فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات المهارات الهجومية، إذ كانت قمة (ت) المحتسبة أكبر من قمة (ت) الجدولية عند مستوى (05،0) ودرجة حرية (11) البالغة (20،2).

ويعزو الباحثان هذا التحسن للمجموعة التجريبية إلى تطبيقها للبرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية السليمة والمناسبة، إلى جانب استخدام برنامج نفسي والاستفادة من تقنية الفيديو ضمن البرنامج التدريبي التي أدت إلى تركيز الانتباه والتصور العقلي المناسب وبالتالي تحسن المستوى المهاري للاعبين.

وقد سجلت نسبة تحسن لما ظهر أن جميع المهارات الهجومية حققت نسبة تحسن تراوحت بين أعلى قيمة لها في "مهارة حائط الصد" (18.69%) وأقل قيمة لها في "مهارة الضرب الساحق" (10.83%).

ويتفق هذا مع دراسة عطية إلى أنّ البرامج التعليمية التدريبية تنمي المهارات الأساسية للناشئين في الكرة الطائرة وكذلك القدرات البدنية، حيث يشير إلى أنّ الجوانب البدنية والمهارية وربطها بالبرامج التعليمية لها

البعدية العينة البحث في الاختبارات المهارية
للمجموعتين التجريبية والضابطة ن = 24:

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية للقياسات
البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:
جدول رقم (10) يوضح المتوسط الحسابي
والانحراف المعياري وقيمة (ت) المنية للقياسات

الدالة	قيمة (ت) * المحتسبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		القياس البعدي		القياس البعدي			
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة	6.18	2.42	27.42	02,2	32.08	درجة(نقاط)	مهارة الإرسال
	12.52	2.42	21.50	1.83	25.42	درجة(نقاط)	مهارة حائط الصد
	8.79	2.42	63.33	3.17	71.58	درجة(نقاط)	مهارة الضرب الساحق

الجدولية عند مستوى (05,0) ودرجة حرية (11)
البالغة (20,2) مما يدل على معنويتها.

أما "مهارة الضرب الساحق الموجهة" فكان
المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة
التجريبية (71.58) وانحراف معياري (3.17)، وبلغ
المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة
الضابطة (63.33) وانحراف معياري (2.42)، علماً
أن قيمة (ت) المحتسبة كانت (8.79) وهي أكبر من
قيمتها الجدولية عند مستوى (05,0) ودرجة حرية
(11) البالغة (20,2) مما يدل على معنويتها، وهذا
يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية
بين القياسات البعدية للمجموعتين لصالح القياس
البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات
الهجومية، حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة في جميع
المهارات الأساسية أكبر من قيمت (ت) الجدولية عند
مستوى عند مستوى (05,0) ودرجة حرية (11)
البالغة (20,2)؛ مما يدل على معنويتها، وهذا يدل
على أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة
الضابطة؛ ولهذا يعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) وأمام
درجة حرية (11) = (20,2).

يتضح من الجدول (10) الذي يمثل المتوسط الحسابي
للقياسات البعدية في المهارات الأساسية للمجموعتين
التجريبية والضابطة، حيث كان المتوسط الحسابي
لمهارة الإرسال من أعلى المتموج في القياس البعدي
للمجموعة التجريبية (32.08) وانحراف معياري
(02,2)، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي
للمجموعة الضابطة (27.42) وانحراف معياري
(2.42)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة كانت (6.18)
وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (05,0)
ودرجة حرية (11) البالغة (20,2)؛ مما يدل على
معنويتها.

أما "مهارة حائط الصد الهجومي" فكان المتوسط
الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية
(25.42) وانحراف معياري (1.83)، وبلغ المتوسط
الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة
(21.50) وانحراف معياري (2.42)، علماً أن قيمة
(ت) المحتسبة كانت (12.52)، وهي أكبر من قيمتها

الإرسال (6.13)، يليها مهارة حائط الصد (5.74)، ثم يليها مهارة "الضرب الساحق" (2.43).

وتشير هذه النتائج أن التدريب غير المقنن الذي تدرت به المجموعة الضابطة أثر إيجابياً في المتغيرات المهنية قيد البحث، وذلك يتفق مع ما أشار إليه ديكسترا وآخرون. (61٩٩م) (64)، حيث يوضح أن أي شكل من أشكال التدريب يؤثر في معظم القدرات البدنية بالتحسن مما ينعكس تأثيره في المتغيرات المهنية.

أما نسب التحسن للمجموعة التجريبية فتراوحت ما بين (18.69 - 10.83) فكانت نسب التحسن مرتبة، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن مهارة حائط الصد (18.69)، يليها مهارة الإرسال (14.55)، ثم يليها مهارة الضرب الساحق" (10.83).

ويعزو الباحثان هذا التحسن في القياسات البعدية إلى ممارسة المجموعة البرنامج التدريبي المقنن مع تقنية الفيديو وربطه بالبرنامج السيكلوجي الذي يعتبر جزء من البرنامج التدريبي الكلي.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من عمر الخياط (2004م) (15)، إيهاب فهيم (2006م) (6)، جمال رمضان وهاني الديب (2008م) (7)، أشرف حسني (2009م) (3)، سامح حمدي (2010م) (11) على أن الموقع التعليمي على الإنترنت أثر تأثيراً إيجابياً على تعلم واستيعاب المهارات الحركية.

كما يتفق ذلك مع رشيل وشيل (2001م) (28) على أن استخدام الإنترنت والمحاكاة بالكمبيوتر يقدم فرصاً عديدة وفريدة للتجربة والكشف عن الأشياء والظواهر التي لا يمكنهم ملاحظتها مما يساعد في تعلم ما يصعب تعلمه بالوسائل التقليدية ويجعل التعلم

البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية المهارات الهجومية بالكرة الطائرة من خلال التدريبات المهنية المستخدمة والبرنامج السيكلوجي المرافق وربطه بتقنية الفيديو

ويتفق هذا مع دراسة حنونا (2004م) أن تحقيق المستوى الجيد بالقدرات العقلية (الانتباه، والتصور العقلي، والإدراك الحس حركي) فضلاً عن فن الأداء المهاري الجيد في مهارات (الإرسال المتوج الأمامي الأمريكي والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام والاستقبال من الأسفل والضرب الساحق الموجه) كان بسبب العلاقة بين القدرات العقلية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

جدول رقم (11) يوضح نسبة التحسن للقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث في الاختبارات المهنية:

المتغيرات المهنية	وحدة القياس	نسبة التحسن %	
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
مهارة الإرسال	درجة(نقاط)	6.13	14.55
مهارة حائط الصد	درجة(نقاط)	5.74	18.69
مهارة الضرب الساحق	درجة(نقاط)	2.43	10.83

يتضح من الجدول (11) نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية فقد كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة، حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (6.13 - 2.43) فكانت نسب التحسن مرتبة، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن مهارة

المراجع:**أولاً: المراجع العربية:**

- [1] الأطرش، محمود. (2008م)، تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 22.
- [2] أبو عبدون، فاطمة، (2006م)، تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات (58)، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير،
- [3] الحريري، يحيى محمد زكريا، 2006، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حصان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات (59)، كلية التربية الرياضية، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة.
- [4] لخياط عمر محمد عبد الرزاق (2004م)، تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات - العالمية (الإنترنت) في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- [5] السويدي، احمد حامد احمد(2004م)، أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- [6] الهيتي، موفق أسعد محمود (2011م)، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، العراق.
- [7] حتاملة، محمود عايد، وآخرون(2011م)، المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها

أكثر مصداقية ويحفز الطلاب على التعلم وفهم المفاهيم الصعبة.

الاستنتاجات:

في حدود هذا البحث واسترشاداً بأهدافه والخطوات المتبعة فيه للتحقق من صحة الفروض، وفي ضوء القياسات المستخدمة وفي حدود عينة البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- أدى البرنامج التدريبي والسيكولوجي إلى تحسن كبير في تطوير المهارات الهجومية لدى المجموعة التجريبية على الترتيب مهارة حائط الصد، ثم مهارة الإرسال من أعلى وأخيراً مهارة الضرب الساحق.
- كان للبرامج المختلفة (التدريبي والسيكولوجي بمصاحبة تقنية الفيديو) تأثير كبير في تحسين المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية أعلى من البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

1. الاهتمام بناء الأحمال التدريبية ووضع البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة.
2. استخدام البرامج التدريبية والسيكولوجية عند تدريب الناشئين على المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة.
3. استخدام تقنية الفيديو لشرح المهارات الهجومية بجزئياتها الدقيقة قبل البدء في تدريبها للناشئين بالكرة الطائرة.
4. إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية أخرى ومهارات أخرى.

الحديثة وحاجة سوق العمل 22-23 مارس
2008م، جامعة الزقازيق.

[15] والي، نسيمه محمود إبراهيم (2006م)، استخدام أسلوب النظم لتعليم مهارات الكرة الطائرة، دار الوفاء
لندنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
الإسكندرية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- [1] Singh C & Jaspal (2014), (Mental Skills between High and Low 26-Performing Volleyball Players an Analysis. **Research Journal Of Physical Education Sciences**, 2)5.(
[2] Pashabadi, Ali & 27-et al (2011). The Comparison of mental skills in elite and sub- elite male and female volleyball players. *Procedia –Social and Behavioral Sciences*, 1) 30.(

بالسمات الدفاعية الرياضية، دراسات، العلوم
التربوية، 38.

[8] حنون، عدنان هادي موسى بولص (2004م)،
علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري
ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة
الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى،
رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
الموصل، العراق.

[9] شمعون، محمد العربي، (1996م)، التدريب العقلي
في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

[10] عبد الحميد سامح محمد (2010م)، تأثير برنامج
تعليمي باستخدام بعض تقنيات التعليم الالكتروني
على تحقيق أهداف منهاج الكرة الطائرة لتلاميذ
المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنصورة

[11] عبده، إيهاب محمد فهم (2006م)، تصميم موقع
تعليمي على شبكة الإنترنت وأثره على تعلم بعض
مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس
بكلية التربية الرياضية بطنطا، أطروحة دكتوراه غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

[12] عطية، محمد منير (2015م)، فاعلية برنامج تعليمي
تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة
الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة اسيوط.

[13] محمد أشرف حسنى سيد (2009م)، تأثير برنامج
تعليمي مقترح باستخدام الإنترنت على بعض
المتغيرات المهارية والمعرفية في كرة اليد لتلميذات
المدرسة الإعدادية الرياضية بمدينة المنيا، أطروحة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

[14] موسى، جمال رمضان و الديب، هاني عبد العزيز
(2008م)، فاعلية نموذج مقترح لتصميم مقرر
دراسي على الإنترنت (موقع تعليمي) على بعض
جوانب التعلم في كرة السلة، المؤتمر العلمي الدولي
الثالث، تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات