

Eximia journal

www.eximiajournal.ro

Vol. 15/2026

PLUS
COMMUNICATION P



International
Communication & PR

Training for monogamous and polygamous individuals on the level of executing the air strike in volleyball

Asst. Lect. Murtadha Mahdi Sahib

University of Babylon/ College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

phy616.murtdha.mahdi@uobabylon.edu.iq

Abstract. The aim of the research was to develop the offensive stroke performance in volleyball using two training approaches: the unified approach and the multi-directional approach. The research hypothesis was: There are statistically significant differences between the first experimental group (unidirectional) and the control group in favor of the first experimental group in the variables under investigation. The research problem was: Through the researcher's review of many studies and references, it was found that there is a scarcity of studies and research that dealt with this trend in the field of sports training and in individual and group sports activities. Rather, it was found that there is a lack of such research in group sports in general and in volleyball in particular, which prompted the researcher to address this study in a scientific and applied way. Therefore, this study is considered a serious scientific attempt that aims to study the effect of using one-way and multi-way training on the performance of the offensive stroke in volleyball and their effect on the physical elements of the offensive stroke and to compare them in terms of effect. The researcher used the experimental method as it was suitable for the nature of the study. The research sample was selected from the volleyball player population in Babylon Governorate, aged 17, using purposive sampling. The sample consisted of 30 players divided into three groups. The most important finding of the research was the use of a multi-directional training method when training the physical aspects of the offensive shot.

Keywords. Single and multi-directional training – Volleyball attack stroke.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة ومشكلة البحث:

الهجوم في الكرة الطائرة يعتبر عاملاً مهماً في التأثير على نتائج المباريات نظراً لتطور الطرق الدفاعية في مواجهة عمليات الهجوم من خلال تعدد أشكال الصد وتطورة إلى جانب الصلاحيات القانونية التي منحها القانون للقائم بالصد والبرامج التدريبية التي تم تخصيصها لتطوير العمل الدفاعي ضد الهجوم.

يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لإتجاه تأثير التدريب هما: جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد، جرعات التدريب ذات الإتجاه المتعدد. في الجرعة ذات الإتجاه الموحد يكون التأثير المستهدف هو تنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة. أما جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد فتشتمل الجرعة التدريبية الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الجرعة التدريبية.

مشكلة البحث:

من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات والمراجع وجد أن هناك ندرة في الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الإتجاه في مجال التدريب الرياضي وفي الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية بل وجد إنعدام هذه البحوث في الألعاب الجماعية بصفة عامة وفي الكرة الطائرة بصفة خاصة مما دفع الباحث لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية تطبيقية، لذا تعتبر هذه الدراسة محاولة علمية جادة تهدف إلى دراسة تأثير استخدام التدريب ذو الإتجاه الموحد والإتجاه المتعدد على أداء الضربة الهجومية في الكرة الطائرة وتأثيرهما على العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية والمقارنة بينهما من حيث التأثير.

كما ان معظم القائمين على العملية التدريبية في الكرة الطائرة لا يهتمون عند وضع خططهم بإتجاه التدريب الموحد والمتعدد ولا يراعون تأثير العناصر البدنية الخاصة بالمهارات عموماً والضربة الهجومية بصفة خاصة هذا إلى جانب إختلاف إتجاهات المدربين في استخدام الجرعات وتأثيراتها التدريبية المختلفة فهذا البحث محاولة جادة لمساعدة المدربين على معرفة أى الإتجاهين أفضل عند التدريب على الضربة الهجومية وهذا الأمر يتطلب العديد من الدراسات العلمية لتحديد تأثير هذان الإتجاهان سواء على الناحية البدنية التي تعتبر الأساس لجميع المهارات والناحية المهارية.

اهداف البحث:

البحث الحالي يهدف إلى تطوير أداء الضربة الهجومية في الكرة الطائرة بإستخدام إتجاهين في التدريب وهما الإتجاه الموحد والإتجاه المتعدد، من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- 1- التعرف على تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحد على مستوى أداء الضربة الهجومية بالكرة الطائرة والمتغيرات البدنية الخاصة بها.
- 2- التعرف على تأثير التدريب ذو الإتجاه المتعدد على مستوى أداء الضربة الهجومية بالكرة الطائرة والمتغيرات البدنية الخاصة بها.
- 3- التعرف على الفروق بين تأثير الإتجاهين (الموحد و المتعدد) على مستوى أداء الضربة الهجومية بالكرة الطائرة والمتغيرات البدنية الخاصة بها.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى (ذو الإتجاه الموحد) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات قيد البحث.
- 2- توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية الثانية (ذو الإتجاه المتعدد) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات قيد البحث.
- 3- توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى (ذو الإتجاه الموحد) والمجموعة التجريبية الثانية (ذو الإتجاه المتعدد) لصالح المجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات قيد البحث.

منهج وإجراءات البحث الميدانية:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بإستخدام التصميم لثلاثة مجموعات مجموعتان تجريبيتان وأخرى ضابطة.

مجتمع البحث والعينة:

تم إختيار العينة من مجتمع لاعبي الكرة الطائرة بمحافظة بابل تحت 17 سنة بالطريقة العمدية وأشتملت على عدد (30) لاعباً مقسمين إلى ثلاث مجموعات مجموعتان تجريبيتان من لاعبي نادي بابل الرياضي المجموعة التجريبية الأولى طبقت أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد والمجموعة التجريبية الثانية طبقت أسلوب التدريب ذو الإتجاه المتعدد المجموعة الضابطة من لاعبي نادي الحلة الرياضي وطبقت الأسلوب التقليدي وقوام كل مجموعة منهم (10) لاعبين.

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة (N = 10)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	طول	173	174	4.62	-0.649
2	وزن	65.20	65.50	4.42	-0.204
3	سن	16.66	16.65	0.89	0.039
4	الاختبارات البدنية				
-	الوثب من الركض للهجوم	249.30	249.50	6.88	-0.087
-	الركض مختلف الأبعاد	9.31	9.32	0.44	-0.069
-	رمي كرة طبية	12.05	11.85	1.57	0.382
-	سرعة الاستجابة الحركية	1.83	1.88	0.20	-0.761
5	الاختبارات المهارية				
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز 4	1	1	0.77	صفر
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز 4	1.10	1	0.74	0.407

يتضح من جدول (1): أن معامل الالتواء للمجموعة الضابطة في الإختبارات قيد البحث قد إنحصر بين (+3، -3) مما يدل على إعتدالية التوزيع التكراري وتجانس أفراد المجموعة.

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للإختبارات قيد البحث للمجموعة الموحدة (ن = 10)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	طول	173.30	172.50	6.33	0.38
2	وزن	64.70	61.50	7.17	1.34
3	سن	16.49	16.60	0.66	0.50-
4	الإختبارات البدنية				
-	الوثب من الركض للهجوم	270.10	270.50	13.14	0.09-
-	الركض مختلف الأبعاد	9.21	9.18	0.51	0.18
-	رمي كرة طبية	11.66	11.60	0.74	0.25
-	سرعة الاستجابة الحركية	1.88	1.86	0.22	0.27
5	الإختبارات المهارية				
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز 4	1.30	1.50	1.06	0.57-
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز 4	1.10	1	0.88	0.34

يتضح من جدول (2) معامل الالتواء للمجموعة الموحدة في الإختبارات قد إنحصر بين +3، -3 مما يدل على إعتدالية التوزيع التكراري وتجانس أفراد المجموعة.

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للإختبارات قيد البحث للمجموعة المتعددة (ن = 10)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	طول	173.30	172.50	7.96	0.30
2	وزن	64.60	64	8.70	0.21
3	سن	16.53	16.75	0.98	0.68-
4	الإختبارات البدنية				
-	الوثب من الركض للهجوم	271	270.5	11.51	0.13
-	الركض مختلف الأبعاد	9.09	8.95	0.77	0.55
-	رمي كرة طبية	11.57	12.10	2.07	0.77-
-	سرعة الاستجابة الحركية	1.74	1.68	0.17	1.04
5	الإختبارات المهارية				
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4)	0.600	1	0.52	2.33-
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز (4)	0.800	1	0.79	0.76-

يتضح من جدول (3): أن معامل الالتواء للمجموعة المتعددة في الإختبارات قد إنحصر بين (+3، -3) مما يدل على إعتدالية التوزيع التكراري وتجانس أفراد المجموعة.

جدول (4) دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات قيد البحث (ن = 30)

المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
طول	بين المجموعات	2	0.600	0.300	0.01	غير دال
	داخل المجموعات	27	1122.20	41.56		
وزن	بين المجموعات	2	2.07	1.04	0.02	غير دال
	داخل المجموعات	27	1318.10	48.82		
سن	بين المجموعات	2	0.157	0.079	0.11	غير دال
	داخل المجموعات	27	19.63	0.727		
الوثب من الركض للهجوم	بين المجموعات	2	384.07	192.03	1.40	غير دال
	داخل المجموعات	27	3702.90	137.14		
الركض مختلف الأبعاد	بين المجموعات	2	0.247	0.123	0.36	غير دال
	داخل المجموعات	27	9.38	0.347		
رمي كرة طبية	بين المجموعات	2	1.32	0.661	0.27	غير دال
	داخل المجموعات	27	65.10	2.41		
سرعة الاستجابة الحركية	بين المجموعات	2	0.104	0.052	1.33	غير دال
	داخل المجموعات	27	1.05	0.039		
	بين المجموعات	2	0.600	0.300	0.47	غير دال

		0.644	17.40	27	داخل المجموعات	قياس دقة الضرب الخطي من مركز 4
غير دال	2.03	1.24	2.47	2	بين المجموعات	قياس دقة الضرب القطري من مركز 4
		0.611	16.50	27	داخل المجموعات	

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.35$

يتضح من جدول (4): عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة (الضابطة والموحدة والمتعددة) في كل متغيرات البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث.

3- خطوات تنفيذ البحث:

المرحلة الأولى التمهيديّة:

التعرف على مجتمع البحث واختيار عينة البحث والقيام بأخذ القياسات اللازمة كأساس لوضع البرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبتين، وتم تقسيم عينة البحث إلى ثلاثة مجموعات متجانسة ومتكافئة في الطول والوزن والسن ومتغيرات قيد البحث.

1_ أسس وضع البرنامج:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث
- الإستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال من العديد من الدراسات
- مراعاة التدرج في حمل التدريب من السهل إلى الصعب
- تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب.
- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل السليم لتنفيذ البرنامج للمجموعتين التجريبتين (مجموعة التدريب ذو الإتجاه الموحد مجموعة التدريب ذو الإتجاه المتعدد).

2_ تصميم البرنامج:

- 1- قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في الكرة الطائرة وأيضاً المقابلات العلمية مع الخبراء بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحالة التدريبية لمجموعة البحث.
- 2- قام الباحث بإجراء العديد من القياسات البدنية والمهارية والفسولوجية قبل وضع النسب المئوية لأحمال الفترات التدريبية المختلفة والجوانب البدنية والمهارية والخططية.
- 3- راعى الباحث أن يكون تصميم البرنامج للمجموعتين التجريبتين (مجموعة الإتجاه الموحد، مجموعة الإتجاه المتعدد) موحداً في كل شئ في البرنامج التدريبي ومختلفاً في الجانب البدني فقط، وداخل الجانب البدني نفسه يتشابه المجموعتان في زمن الجزء البدني المخصص في الوحدة التدريبية والإختلاف يظهر في أهداف الجانب البدني للمجموعتان في الآتي:
مجموعة الإتجاه الموحد يتم التركيز في الجانب البدني على صفة بدنية واحدة خاصة بالضربة الهجومية وهذا التركيز يتراوح ما بين 80: 85% من الزمن المخصص للجزء البدني في الجرعة التدريبية والنسبة المتبقية من الزمن يتم تنبيه الأثر التدريبي للعناصر البدنية الأخرى. مجموعة الإتجاه المتعدد يتم التركيز فيها على الصفات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية ويتم تقسيم الزمن المخصص للجزء البدني كله على تلك الصفات مراعيًا ديناميكية الحمل داخل الوحدة.
من خلال ما توصلت إليه الباحث من آراء الخبراء تم وضع خطة التدريب الكلية موزعاً عليها تشكيل دورة الحمل وموزعاً عليها البرنامج الزمني والتوزيع الزمني للاعداد البدني والمهاري والخططي.

3- محتوى البرنامج التدريبي:

أن المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية يتشابهان في أجزاء الوحدة التدريبية جميعها (الإحماء والتهيئة البدنية، وفي الجانب المهاري وفي الجانب الخططي وفي الإسترخاء والختام ، وفي الزمن الكلي المخصص لتلك الأجزاء في الوحدة) ولكن الإختلاف يظهر في الجزء المخصص للجانب البدني ففي مجموعة الإتجاه المتعدد يكون موزعاً على العناصر بالتساوي على عكس مجموعة الإتجاه الموحد التي يتم التركيز فيها على عنصر بدني واحد (أي يكون الإختلاف في اتجاهات تدريب الجانب البدني فقط الذي يشمل الإتجاه الموحد والإتجاه المتعدد) ويلاحظ ما يلي:

- 1- المجموعة التجريبية الأولى: تستخدم أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد الذي يهدف الى تنمية عنصر بدني واحد والتمرنات جميعها تهدف الى تنمية هذا العنصر بدرجة كبيرة
- 2- المجموعة التجريبية الثانية: تستخدم التدريب ذو الإتجاه المتعدد حيث تهدف مجموعة التمرينات البدنية الى تنمية تلك العناصر مجتمعة.
- 3- المجموعة الثالثة: وهي المجموعة الضابطة والتي تستخدم الأسلوب التقليدي الغير مبني على أسس علمية سليمة ولا يسير على خطة محددة.

وقد راعى الباحث بعض النقاط الهامة عند تصميم البرنامج أهمها:

- مرونة البرنامج ومناسبته للتدريب العملي
- توافر عنصر التشويق للتمرينات المستخدمة من خلال تنوعها
- ملائمة التمرينات لطبيعة ومتطلبات مراحل البرنامج وأهدافها وحداتها
- مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات اللاعبين ومرحلتهم السنوية وهي (دورة حمل 2: 1)

4- مدة البرنامج التدريبي:

مدة البرنامج 12 أسبوع _ 3 وحدات تدريبية في الأسبوع زمن الوحدة التدريبية من 120: 180 ق

5- متغيرات البحث:

قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ومجال الكرة الطائرة وذلك لتحديد أهم متغيرات الحالة البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة وبناء على ما سبق تم تحديد متغيرات البحث الآتية:

- 1- القدرة الانفجارية للرجلين.

- 2- القدرة الانفجارية للزراعين.
- 3- الرشاقة.
- 4- سرعة الإستجابة الحركية (سرعة رد الفعل الحركي)
- 5- دقة الضرب القطري من مركز (4)
- 6- دقة الضرب الخطي من مركز (4).

6 - أدوات البحث لجمع البيانات:

أ - إستمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية:

ب - إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية:

ج - إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية:

7 - الإختبارات البدنية:

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات:

1- اختبار الوثب من الركض للهجوم.

2- اختبار رمي الكرة الطبية.

3- الركض مختلف الأبعاد (9 - 3 - 6 - 3 - 9) .

4- اختبار سرعة الإستجابة الحركية نيلسون.

7 - الإختبارات المهارية:

إطلع الباحث على الدراسات المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية و تم إختبار الإختبارات التي تؤدي من مركز (4) وهذه الإختبارات لقياس دقة الضربة الهجومية القطرية الخطية:

1- اختبار قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4)

2- اختبار قياس دقة الضرب القطري من مركز (4)

8 - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان طبي، 2 شريط قياس طول 25 م، 30 من الأقماح الملونة من شرائط لاصقة عرض 5سم، 6 مقاعد سويدية، 10 حواجز، 10 كرات طبية وزن 2 كجم، 5 أثقال Dumbbell، بار حديدي وأثقال وزن 5كجم، 8 كرات سلة، ساعة إيقاف ماركة Casio، طباشير وعلامات، 20 كرة طائرة جهاز الرستاميتير لقياس الطول ، ملعب كرة طائرة قانوني.

المرحلة الثانية الرئيسية (الدراسات الإستطلاعية):

أ - الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تهدف الى التحقق من صدق وثبات الإختبارات (قيد البحث) 2025/10/12 الى 2025/10/27 م .

العينة: إشتملت العينة على 10 لاعبين من ناديابل الرياضي من الناشئين تحت 17 سنة.

الأدوات: ملعب الكرة الطائرة بالنادي، ساعة زمنية، استمارة تسجيل البيانات للمختبرين .

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بتطبيق معامل الصدق والثبات على ستة اختبارات وهي:

1- اختبار القدرة الانفجارية للرجلين (الوثب العمودي من الحركة)

2- اختبار الرشاقة (9 - 3 - 6 - 3 - 9) الركض مختلف الأبعاد.

3- اختبار سرعة الإستجابة الحركية (نيلسون) .

4- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية وزن 2 كجم) .

5- اختبار قياس دقة الضرب القطري من مركز (4) .

6- اختبار قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4) .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أ- الصدق: تم إستخدام طريقة صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين من اللاعبين في الفترة من (10/12_ 2025/10/19 م)، المجموعة الاولى تضم الممارسين للعبة الكرة الطائرة وقوامها (10) عشرة، والمجموعة الثانية وتضم غير الممارسين وقوامها (10) والمجموعتين من خارج عينة البحث وممثلة للعينة وإيجاد الفروق الإحصائية فيما بينهما.

(ن = 10)

جدول (11) معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث

م	المتغيرات	المجموعة الممارسة		المجموعة غير الممارسة	
		ع	المتوسط	ع	المتوسط
1	الوثب من الركض للهجوم	5.51	287.2	6.88	19.59*
2	الركض مختلف الأبعاد	0.37	8.27	0.44	8.72*
3	رمي كرة طبية	0.77	13.46	1.56	2.44*
4	سرعة الإستجابة الحركية	0.12	1.38	0.20	6.44*
5	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4)	0.53	2.5	0.67	6.71*
6	قياس دقة الضرب القطري من مركز (4)	0.63	2.8	0.74	5.08*

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.83

يتضح من جدول (11):توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الممارسين وغير الممارسين مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في التمييز بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة.

ب - الثبات:

عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) لاعبين 10/20 الى 2025/10/27 م من غير عينة البحث الأصلية لإيجاد ثبات هذه الإختبارات.

جدول (12) معامل الثبات للاختبارات قيد البحث (ن = 10)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع	المتوسط	ع	المتوسط
1	الوثب من الركض للهجوم	5.06	282.70	5.12	284.20
2	الركض مختلف الأبعاد	0.53	8.13	0.37	8.27
3	رمي كرة طبية	0.65	13.47	0.73	13.43
4	سرعة الإستجابة الحركية	0.13	1.33	0.12	1.38
5	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4)	0.52	2.60	0.53	2.50
6	قياس دقة الضرب القطري من مركز (4)	0.52	2.60	0.79	2.80

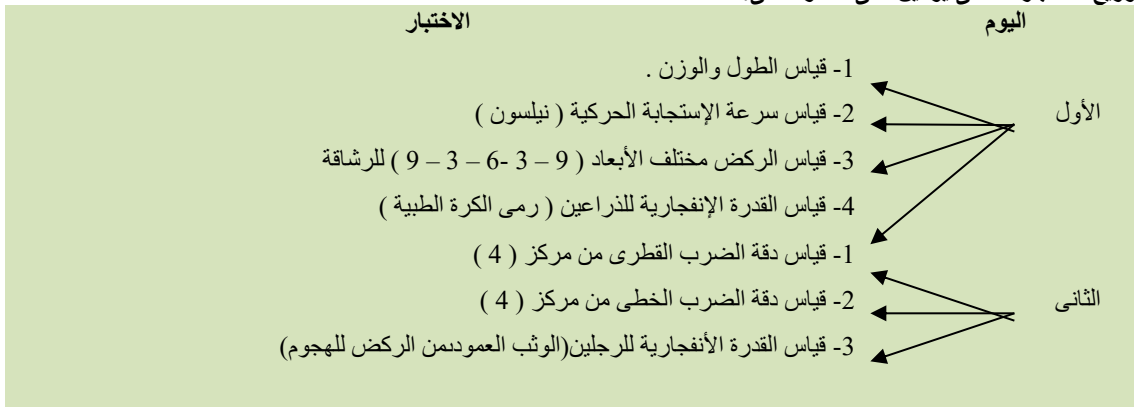
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.549$ يتضح من جدول (12): تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين 0.82، 0.88 وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

تطبيق البرنامج:

أولاً / القياسات القبلية: تم إجراء القياسات القبلية لمجموعات البحث الثلاثة كالاتي

المكان	اليوم	المجموعة
نادي بابل الرياضي	السبت و الأحد 8 , 9 / 11 / 2025	الأولى
نادي بابل الرياضي	الأثنين و الثلاثاء 10 , 11 / 11 / 2025	الثانية
نادي الحلة الرياضي	الأربعاء , الخميس 12 , 13 / 11 / 2025	الثالثة

وتم توزيع الاختبارات على يومين على النحو التالي:



وقد تم تنفيذ الإختبارات على كل لاعب من اللاعبين على حدة مع التركيز على أهمية الإحماء والتسخين والإطالة والمرونة للجسم ككل قبل تطبيق الإختبارات.

ثانياً: تطبيق البرنامج:

من (15 / 11 / 2025 م الى 15 / 2 / 2025 م) وقام الباحث بتدريب مجموعة نادي بابل الرياضي وقام مدرب الفريق الأساسي بتدريب المجموعة الثانية ومراعاة التنسيق بين القائمين بالتدريب وذلك تحت إشراف ومتابعة الباحث وقام مدرب فريق نادي الحلة الرياضي بتدريب المجموعة الثالثة (الضابطة) وكانت الباحث بالمتابعة هذه المجموعة في التدريب.

ثالثاً: القياسات البينية: إجراء القياسات البينية بعد كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي بعد مرحلة الإعداد العام ثم بعد مرحلة الإعداد الخاص ثم في منتصف مرحلة الإعداد للمباريات، وقام الباحث بتصوير فيديو لوحدة تدريبية للمجموعتان وصور فوتوغرافية لها.

رابعاً: القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعات الثلاثة قيد البحث كالاتي:-

المكان	اليوم	المجموعة
نادي بابل الرياضي	الأحد والإثنين 16 , 17 / 2 / 2025	الأولى
نادي بابل الرياضي	الثلاثاء والأربعاء 18 , 19 / 2 / 2025	الثانية
نادي الحلة الرياضي	الخميس والجمعة 20 , 21 / 2 / 2025	الثالثة

وقد تم توزيع الإختبارات على يومين كما تم في القياس القبلي وبنفس ترتيب الإختبارات في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- تحليل التباين.
- معامل الإلتواء.
- دلالة الفروق بطريقة L S D (أقل فرق معنوي).
عرض نتائج البحث ومناقشتها:
أولاً: عرض النتائج:

في ضوء أهداف وفروض البحث التي تسعى إلى التعرف على تأثير كل من أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد وأسلوب التدريب ذو الإتجاه المتعدد على متغيرات الحالة البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وتأثيرهما على مستوى أداء الضربة الهجومية إلى جانب المقارنة بين الإتجاهين السابقين في تأثيرهما على أداء الضربة الهجومية والمقارنة بينهما وبين المجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب التدريب غير المقنن علائقي الكرة الطائرة تحت (17 سنة) فقد تم إجراء المعالجات التي تم الإشارة إليها في نهاية الفصل السابق من البحث والتي أسفرت نتائجها:

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة (ن=10)

م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف للفروق	قيمة "ت"
		متوسط 1	متوسط 2	م ف	ع	
1	الاختبارات البدنية					
-	الوثب من الركض للهجوم	249.30	259.30	10	11.17	* 2.83
-	الركض مختلف الأبعاد	9.31	8.83	0.485	0.242	* 6.34
-	رمي كرة طبية	12.05	12.74	0.695	0.456	* 4.82
-	سرعة الإستجابة الحركية	1.83	1.56	0.272	0.304	* 2.83
2	الاختبارات المهارية					
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز 4	1	1.90	0.900	1.10	* 2.59
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز 4	1.10	2.20	1.10	1.29	* 2.70

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83

يتضح من جدول (13): وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية لصالح القياس البعدي.

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الموحدة (ن=10)

م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف للفروق	قيمة "ت"
		متوسط 1	متوسط 2	م ف	ع	
1	الاختبارات البدنية					
-	الوثب من الركض للهجوم	270.10	284.20	14.10	3.14	* 4.49
-	الركض مختلف الأبعاد	9.21	8.27	0.94	0.19	* 15.54
-	رمي كرة طبية	11.66	13.43	1.77	0.41	* 13.72
-	سرعة الاستجابة الحركية	1.88	1.38	0.50	0.13	* 12.38
2	الاختبارات المهارية					
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4)	1.30	2.50	1.20	0.68	* 2.88
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز (4)	1.10	2.80	1.70	0.70	* 6.53

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83

يتضح من جدول (14): وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الموحدة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (15)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة المتعددة (ن=10)

م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدى	متوسط الفروق	الانحراف للفروق	قيمة "ت"
		متوسط 1	متوسط 2	م ف	ع	
1	الاختبارات البدنية					
-	الوثب من الركض للهجوم	271	285.10	14.10	8.48	* 5.26
-	الركض مختلف الأبعاد	9.09	7.74	1.35	0.58	* 7.37
-	رمي كرة طبية	11.57	15.08	3.51	1.77	* 6.27
-	سرعة الاستجابة الحركية	1.74	1.05	0.69	0.18	* 6.42
2	الاختبارات المهارية					
-	قياس دقة الضرب الخطي من مركز 4	0.60	3.60	3.00	0.32	* 11.62
-	قياس دقة الضرب القطري من مركز 4	0.80	3.70	2.90	0.47	* 16.16

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83
يتضح من جدول (15): وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة المتعددة للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (16)
نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة في المتغيرات قيد البحث (ن=30)

الاختبارات	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	نسبة التحسن للمجموعة الموحدة	نسبة التحسن للمجموعة المتعددة
الوثب من الركض للهجوم	4.01	5.2	5.2
الركض مختلف الأبعاد	5.16	10.31	14.85
رمي كرة طبية	5.81	15.18	30.34
سرعة الاستجابة الحركية	14.75	26.6	33.91
قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4)	90	176.92	316.67
قياس دقة الضرب القطري من مركز (4)	100	236.36	250

تشير نتائج جدول (16): وجود فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعات الثلاثة ويظهر ذلك من خلال نسب التحسن المعروضة بالجدول لكل متغير ويدل ذلك على ان اساليب التدريب للثلاثة مجموعات اثرت ايجابيا في المتغيرات قيد البحث.

جدول (17)
دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث (ن = 30)

المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الوثب من الركض للهجوم	بين المجموعات	2	4288.20	2144.10	* 35.63
	داخل المجموعات	27	1624.60	60.17	
الركض مختلف الأبعاد	بين المجموعات	2	5.89	2.94	* 20.14
	داخل المجموعات	27	3.94	0.146	
رمي كرة طبية	بين المجموعات	2	28.71	14.36	* 14.91
	داخل المجموعات	27	25.99	0.963	
سرعة الاستجابة الحركية	بين المجموعات	2	0.843	0.422	* 24.82
	داخل المجموعات	27	0.460	0.017	
قياس دقة الضرب الخطي من مركز 4	بين المجموعات	2	14.87	7.43	* 14.54
	داخل المجموعات	27	13.80	0.511	
قياس دقة الضرب القطري من مركز 4	بين المجموعات	2	11.40	5.70	* 11.56
	داخل المجموعات	27	13.30	0.493	

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 = 3.35
يتضح من الجدول السابق (17) ما يلي:
وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة (الضابطة والموحدة والمتعددة) في المتغيرات قيد البحث. ولتوضيح الفروق لصالح اى مجموعة من المجموعات الثلاثة تم استخدام اقل فرق معنوي.

جدول (18)

أقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث في القدرة الانفجارية للرجلين (الوثب من الرض للهجوم)

المجموعات	المتوسطات	الضابطة	الموحد	المتعددة
الضابطة	259.3		* 24.9	* 25.8
الموحد	284.2	-		0.9
المتعددة	285.1	-		

قيمة أقل فرق معنوي محسوب بطريقة (LSD) عند مستوى 0.05 هي (7.11) 0

حيث تشير نتائج الجدول الى ما يلي:-

- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس القدرة الانفجارية للرجلين بين المجموعة الاولى (الضابطة) والمجموعة الثانية لصالح المجموعة الثانية (الموحدة)
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس القدرة الانفجارية للرجلين بين المجموعة الاولى (الضابطة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة)
- وجود فروق غير دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس القدرة للرجلين بين المجموعة الثانية (الموحدة) والمجموعة الثالثة (المتعددة)

جدول (19)

أقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث في الرشاقة " الرض مختلف الأبعاد" (9 - 3 - 6 - 3 - 9)

المجموعات	المتوسطات	الضابطة	الموحد	المتعددة
الضابطة	8.83		* 0.56-	* 1.09-
الموحد	8.27	-		* 0.53 -
المتعددة	7.74	-		

قيمة أقل فرق معنوي محسوب بطريقة (LSD) عند مستوى 0.05 هي (0.350) .

حيث تشير نتائج الجدول الى ما يلي:-

- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس الرشاقة بين المجموعة الاولى (الضابطة) والمجموعة الثانية (الموحدة) لصالح المجموعة الثانية الموحدة
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس الرشاقة بين المجموعة الاولى (الضابطة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة)
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس الرشاقة بين المجموعة الثانية (الموحدة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة المتعددة

جدول (20)

أقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث في القدرة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية)

المجموعات	المتوسطات	الضابطة	الموحد	المتعددة
الضابطة	12.75		0.68	* 2.33
الموحد	13.43	-		* 1.65
المتعددة	15.08	-		

قيمة أقل فرق معنوي محسوب بطريقة (LSD) عند مستوى 0.05 هي (0.900) .

وتشير نتائج الجدول السابق الى ما يلي:

- وجود فروق غير دالة احصائيا بين المجموعة الاولى (الضابطة) والمجموعة الثانية (الموحدة) لصالح المجموعة الثانية (الموحدة) .
- وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الاولى (الضابطة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة) .
- وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الثانية (الموحدة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة) .

جدول (21)

أقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث في سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)

المجموعات	المتوسطات	الضابطة	الموحد	المتعددة
الضابطة	1.56		* 0.18-	* 0.41 -
الموحد	1.38	-		* 0.23-
المتعددة	1.15	-		

قيمة أقل فرق معنوي محسوب بطريقة LSD عند مستوى 0.05 هي (0.120) .

وتشير نتائج الجدول السابق الى ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الاولى (الضابطة) والمجموعة الثانية (الموحدة) لصالح المجموعة الثانية (الموحدة) .
- وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الاولى (الضابطة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة) .
- وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الثانية (الموحدة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة) .

جدول (22)

أقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث في
دقة الضرب الخطي من مركز (4)

المجموعات	المتوسطات	الضابطة	الموحد	المتعددة
الضابطة	1.9		0.6	* 1.7
الموحد	2.5	-		* 1.1
المتعددة	3.6	-	-	

قيمة أقل فرق معنوي محسوب بطريقة LSD عند مستوى 0.05 هي (0.656).

وتشير نتائج الجدول السابق الى ما يلي:

- وجود فروق غير دالة احصائيا بين المجموعة الأولى (الضابطة) والمجموعة الثانية (الموحد) بين متوسط قياس فروق الضرب الخطي من مركز (4).

- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4) بين المجموعة الأولى (الضابطة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة).

- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس دقة الضرب الخطي من مركز (4) بين المجموعة الثانية (الموحد) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة).

جدول (23) أقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث في

دقة الضرب القطري من مركز (4)

المجموعات	المتوسطات	الضابطة	الموحد	المتعددة
الضابطة	2.2		0.6	* 1.5
الموحد	2.8	-		* 0.9
المتعددة	3.7	-	-	

قيمة أقل فرق معنوي محسوب بطريقة LSD عند مستوى 0.05 هي (0.644).

وتشير نتائج الجدول السابق الى ما يلي:

- وجود فروق غير دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس دقة الضرب القطري من مركز (4) بين المجموعة الأولى (الضابطة) والمجموعة الثانية (الموحد).

- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس دقة الضرب القطري من مركز (4) بين المجموعة الأولى (الضابطة) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة).

- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط فروق قياس دقة الضرب القطري من مركز (4) بين المجموعة الثانية (الموحد) والمجموعة الثالثة (المتعددة) لصالح المجموعة الثالثة (المتعددة).

ثانيا: مناقشة النتائج:

وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث استطاع الباحث مناقشة النتائج كما يلي:

أولاً: مناقشة نتائج الفروق بين القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد البحث لمجموعات البحث الثلاثة نجد مايلي:

أ - بالنسبة للمجموعة الأولى (المجموعة الضابطة):

والتي يوضحها جدول رقم (13) يتضح من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وفي الأداء المهاري لها حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 وفي كل متغيرات البحث وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية 1.83 .

وترى الباحث أن المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب غير المقنن أثر إيجابيا على العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية والأداء المهاري لها، ويرجع ذلك الباحث الى أن المجموعة الضابطة من خلال ممارسة التدريب في كل وحدة تدريبية أدى ذلك إلى تراكم أحمال تدريبية على اللاعبين من خلال الوحدات مما أدى الى التأثير على الحالة البدنية للاعبين وبالتالي أثر إيجابيا على المستوى المهاري لتلك المجموعة.

ويتفق هذا مع ما أشار اليه " محمد عبد الرؤف محمود دياب " (1998م) نقلا عن " ديكسترا وآخرون " (1996م) الى أن أى شكل من أشكال التدريب يؤثر إيجابيا في معظم القدرات البدنية وبالتالي سيؤثر على الجانب المهاري (93 : 65) .

ب - بالنسبة للمجموعة الثانية (مجموعة الإتجاه الموحد):

والتي يوضحها الجدول رقم (14) يتضح من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الموحد في المتغيرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وفي الأداء المهاري لها حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 حيث كانت قيمة (ت) الجدولية 1.83 وقيمة (ت) المحسوبة لكل متغيرات البحث أكبر من قيمة الجدولية مما يشير الى وجود دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الموحد .

ويرجع الباحث هذا التحسن للمجموعة الموحد الى تطبيقها للبرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية السليمة والمناسب في أحماله وتدريباته للمرحلة السنوية وقدرات وإمكانات اللاعبين حيث أن الإتجاه الموحد كان جزء مجزء من الخطة الكلية التي كانت مقسمة الى اتجاهين أساسيين في الجزء التجريبي (الجانب البدني).

الى جانب نقطة هامة وهي ابتعاد الباحث في تطبيقه للإتجاه الموحد عن التدريب الثابت والاعتماد في التدريب على نوعي التدريب للإتجاه الموحد وهما (المتغير , المركب) اللذان يبعدان الملل عن اللاعبين الى جانب استخدام طرق تدريبية ووسائل مناسبة ومتنوعة في الإتجاه الموحد . مما أدى ذلك الى تحسن القدرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وبالتالي تحسن المستوى المهاري لها .

وهذا يتفق مع ما أشار اليه " على البيك " نقلا عن " بلاتونوف " (1979م) الى فاعلية التدريب الموحد كلما زاد التنوع في أساليب تشكيل الأحمال التدريبية في الجرع كلما كان له تأثيرا إيجابيا كبيرا على النواحي البدنية والفسولوجية.

ج - بالنسبة للمجموعة الثالثة (مجموعة الاتجاه المتعدد):

والتي يوضحها الجدول رقم (15) يتضح من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة المتعددة في المتغيرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وفي الأداء المهاري لها حيث كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1.83) وقيمة (ت) المحسوبة لكل متغيرات البحث أكبر من قيمة الجدولية مما يشير إلى وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الاتجاه المتعدد .

ويرجع الباحث هذا التحسن في القياس البعدي إلى ممارسة المجموعة المتعددة البرنامج التدريبي الخاص لها والمقنن بالنسبة لها الذي يعتبر جزء من البرنامج التدريبي الكلي حيث أن البرنامج التدريبي قد وضع بحمل مناسب وصمم على أسس ومبادئ علمية روعي فيها مبدأ التدرج والفروق الفردية والتكيف المناسب لتلك المرحلة وقدرات اللاعبين.

هذا إلى جانب الاعتماد على نوعي التدريب ذو الاتجاه المتعدد وهما (المتتالي والمتوازي) واللذان كانا لهما أكبر الأثر في تحقيق التدريب ذو الاتجاه المتعدد لأهدافه وإلى حدوث التحسن في المتغيرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وبالتالي تحسن الأداء المهاري لها .

● **يتضح من جدول (15) حدوث تحسن لمجموعة التدريب ذو الاتجاه الموحد والمتعدد وهذا يجب على تساولين في البحث وهما:-**

- ما تأثير التدريب ذو الاتجاه الموحد على الضربة الهجومية والعناصر البدنية الخاصة بها ؟

- ما تأثير التدريب ذو الاتجاه المتعدد على الضربة الهجومية والعناصر البدنية الخاصة بها ؟

حيث يتضح من الجدولين السابقين أن التدريب ذو الاتجاه الموحد والتدريب ذو الاتجاه المتعدد أثرا إيجابيا على العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية وعلى مستوى أداء المهارة وكذلك أثرا إيجابيا على الأداء المهاري للضربة الهجومية حيث تحسن مستوى الأداء.

حيث أن الجانب البدني أساس بناء الجانب المهاري ويتفق مع ذلك كل من عادل عبد البصير (1992) و" محمد حسن علاوى " (1992) و عصام الدين عبد الخالق مصطفى (1994) حيث يروا أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلاً ارتفع المستوى البدني للاعبين وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على تعلم وإتقان الأداء الفني للمهارات الحركية.

ما سبق ويؤكد نتائج جدول رقم (16)

ثانياً: مناقشة جدول نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة في المتغيرات قيد البحث:-

بدراسة نتائج جدول رقم (16) نجد ما يلي:-وجود فروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لكل متغيرات البحث للمجموعات الثلاثة (الضابطة، الموحدة، المتعددة) ويظهر ذلك من خلال نسبة التحسن لكل مجموعة الموجودة في هذا الجدول .

أ - بالنسبة للمجموعة الضابطة:-

بلغت نسبة التحسن في العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية (القدرة للرجلين 4.01%)، (الرشاقة 5.16 %) ، (القدرة للذراعين 5.81 %)، (سرعة رد الفعل والاستجابة الحركية 14.75%) تراوحت نسب التحسن ما بين (4.01 إلى 14.75 %) وفي الجانب المهاري للضربة الهجومية حيث أن نسبة التحسن للضرب الخفي (90 %) وفي الضرب القطري (100 %) .

وتشير هذه النتائج أن التدريب غير المقنن الذي تدرب به المجموعة الضابطة أثر إيجابيا في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك يتفق مع ما أشار إليه (ديكسترا و آخرون) (1996م) حيث يوضح أن أي شكل من أشكال التدريب يؤثر على معظم القدرات البدنية بالتحسن.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه " حفي محمود مختار " (1988) إلى أن الصفات البدنية على الرغم من أنها محددة إلا أنها أيضاً لا تعتمد نسبياً على ضرورة مزاوله التدريب ويظهر لنا ذلك بوضوح إذا أدركنا الحقيقة المعروفة وهي أن الصفات البدنية للإنسان يمكن أن تتطور طبيعياً إلى حد معين بدون مزاوله الفرد لأي نشاط رياضي. ويرجع ذلك إلى عملية النمو الطبيعية، وتطور الصفات البدنية نتيجة الإشارات التي تسيرها الحركات أو التمرينات الرياضية، وعلى ذلك فإن شدة حمل التدريب يؤثر على مقدار تطور الصفات البدنية (69:35).

وترى الباحث أن المجموعة الضابطة وقعت عليها أحمال تدريبية أدت إلى تحسن النواحي البدنية الخاصة بالضربة الهجومية على الرغم من أنه غير مقنن على أسس علمية إلا أنه نتيجة تراكم الأحمال التدريبية للوحدات أدى إلى التحسن، وبم أن الحالة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الحالة المهارية والخطية للاعبين وتؤثر تأثيراً قوياً ومباشراً فيها أدى إلى تحسن الحالة البدنية بالضرورة إلى تحسن الجانب المهاري للمجموعة الضابطة.

ب (بالنسبة للمجموعة الموحدة:

حيث بلغت نسبة التحسن في العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية ما بين (5.2 إلى 26.6%) وفي الجانب المهاري للضرب الهجومي الخفي (176.92 %) ومما سبق يتضح أنه حدث تحسن في كل متغيرات البحث في متوسط القياس البعدي عن القبلي مما يدل على أن التدريب ذو الاتجاه الموحد أثر إيجابيا في متغيرات الحالة البدنية والحالة المهارية قيد البحث .

وتشير نتائج نسبة التحسن السابقة إلى التأثير الإيجابي ومدى التأثير الذي أحدثه البرنامج التدريبي المبني على الاسس العلمية السليمة حيث أن التدريب ذو الاتجاه الموحد اتجاه من البرنامج التدريبي الموضوع المقنن والمتناسب في أحماله مع قدرات اللاعبين إلى جانب تنوع الوسائل والطرق التدريبية المستخدمة في التدريب مع المجموعة الموحدة.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "محمد عبدالرؤف محمود دياب " (1998م) نقلاً عن " كمال عبدالحميد " و" محمد صبحي حسنين " (1997م) إلى أنه يمكن تنمية خصائص حركية من خلال خصائص حركية أخرى وخاصة في مرحلة الشباب فعن طريق تمرينات السرعة يمكن تنمية مكونات أخرى مثل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتحمل والقدرة اللاهوائية.

ج (بالنسبة للمجموعة المتعددة:

حيث بلغت نسبة التحسن في العناصر البدنية الخاصة بالضربة الهجومية ما بين (5.2 إلى 33.9 %) وفي الجانب المهاري في الضرب الهجومي الخفي (316.6 %) وفي الضرب الهجومي القطري (250%) ويشير ما سبق إلى انه حدث تحسن في كل متغيرات البحث مما يدل على أن التدريب ذو الاتجاه المتعدد أثر إيجابياً في متغيرات الحالة البدنية والمهارية قيد البحث.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه " محمد عبد الرؤف " نقلاً عن " محمد حسن علاوى (1992) إلى أنه يوجد ارتباط وثيق بين مختلف الصفات البدنية حيث لا يحدث التحسن المطرد في ناحية واحدة من النواحي كالسرعة مثلاً إلا في حالة تنمية مختلف الصفات البدنية الأخرى بدرجة معينة.

ويتفق هذا مع إحدى التجارب التي يشير إليها محمد حسن علاوي والتي يتم فيها تدريب أربعة مجموعات من الرياضيين لمحاولة تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية لكل منها:

المجموعة الأولى (السرعة) المجموعة الثانية (القوة العضلية) المجموعة الثالثة (التحمل) المجموعة الرابعة (تنمية كل هذه الصفات مجتمعة)، حيث أسفرت نتائج هذه التجربة عن زيادة في مستوى القدرات البدنية لأفراد هذه المجموعة الرابعة بدرجة تزيد عن أفراد المجموعات الثلاث الأخرى.

ويتفق هذا أيضاً مع رأى كل من " كمال عبد الحميد محمد (1997) أن التدريب الشامل لمختلف الجوانب باستخدام أحمال مؤثرة وشاملة يؤدي إلى تحسن واضح في مختلف جوانب اللياقة البدنية.

كما يتفق أيضاً مع ما أشار إليه كل من ويتون (Wetten) (1987م) ومالينا (Malena) (1989م) من ضرورة الاهتمام بالتنمية الشاملة لمختلف القدرات البدنية والحركية، حيث أن برامج التدريب الشاملة المتزنة تساعد على نمو وتطوير مختلف القدرات البدنية والحركية.

ثالثاً: مناقشة نتائج الفروق بين المجموعات الثلاثة في القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث:
يتضح من الجدول رقم (17):

وجود فروق بين نتائج تطبيق الثلاث مجموعات (الضابطة، الموحدة، المتعددة) حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.35$ وقيمة (ف) المحسوبة أكبر من الجدولية في كل متغيرات البحث (القدرة للرجلين، الرشاقة، القدرة للزراعين، سرعة الاستجابة الحركية " رد الفعل الحركي"، الضرب الهجومي، الضرب الهجومي القطري)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 حيث أن قيمة (ف) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (11.56 إلى 35.63) .

رابعاً: مناقشة نتائج جداول أقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة للمتغيرات قيد البحث:

وللتعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في هذه المتغيرات قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بطريقة (LSD) " أقل فرق معنوي " بين مجموعات البحث الثلاثة في كل متغير.

وتجيب النتائج الموجودة في جداول LSD (18،19،20،21،22،23) على فروض البحث الثلاثة وهي:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعة الضابطة والمجموعة الموحدة لصالح المجموعة التجريبية الأولى الموحدة في المتغيرات قيد البحث .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعة الضابطة والمجموعة المتعددة لصالح المجموعة التجريبية الثانية المتعددة في المتغيرات قيد البحث.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعة التجريبية الأولى ذو الاتجاه الموحد والمجموعة التجريبية الثانية ذو الاتجاه المتعدد لصالح المجموعة التجريبية الثانية الاتجاه المتعدد

1- الفرض الأول:

يتضح من نتائج الجداول LSD (18،19،20،21،22،23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من التدريب ذو الاتجاه الموحد والمجموعة الضابطة وكان ذلك لصالح المجموعة التجريبية ذو الاتجاه الموحد.

- حيث بلغت قيمة أقل فرق معنوي (الجدولية) في القدرة الانفجارية للرجلين (7.17) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة (24.9) وذلك لصالح المجموعة الموحدة ذات المتوسط الأكبر.

- وقيمة أقل فرق معنوي (الجدولية) من عنصر الرشاقة (0.350) وقيمة الدلالة في أقل فرق معنوي المجموعة هي (0.56) وهي دالة إحصائية لصالح المجموعة الموحدة ذو المتوسط الأقل.

- وقيمة أقل فرق معنوي (الجدولية) في (سرعة الاستجابة ورد الفعل الحركي) (0.12) وقيمة الدلالة في أقل فرق معنوي المحسوبة (0.18) وهي دالة إحصائية لصالح المجموعة الموحدة ذو المتوسط الأقل.

- بينما لم تكن هناك دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة الموحدة في كل من (القدرة الانفجارية للذراعين) حيث انه قيمة أقل فرق معنوي المحسوبة وهي (0.68) أصغر من قيمة أقل فرق معنوي الجدولية.

- ولم تكن هناك دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة الموحدة في كل من (الضرب الهجومي الخطي) حيث أن قيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (0.60) أصغر من قيمة أقل فرق معنوي الجدولية وهي (0.656) وفي (الضرب الهجومي القطري) حيث أن قيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (0.60) أصغر من القيمة الجدولية وهي (0.644) .

ويرجع الباحث وجود فرق بين المجموعة ذو الإتجاه الموحد والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة ذو الإتجاه الموحد في القدرة الانفجارية للرجلين، وفي الرشاقة، وفي سرعة الإستجابة الحركية، إلى ممارسة المجموعة التجريبية الموحدة للبرنامج التدريبي المقنن المبني على أسس علمية سليمة حيث كان يتم التركيز في وحدة تدريبية كاملة على كل عنصر من العناصر السابقة منفردة إلى جانب نقطة هامة جدا وهي استخدام أساليب وطرق تدريبية متنوعة وشاملة ووسائل تدريبية مختلفة ومناسبة لتنمية الصفات البدنية السابقة.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه (بلاتونوف) (1979) حيث أنه أكد على فاعلية أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحد على تنمية الصفات البدنية وذلك كلما زاد تنوع أساليب تشكيل الحمل والوسائل والطرق التدريبية المختلفة كلما كان الأثر أفضل في الجرات التدريبية الموحدة (69:118) .

ويرجع الباحث الفروق في القدرة العضلية للرجلين إلى استخدام أساليب عديدة مثل أسلوب البليومتر كالمدرجات والحوارج وغيرها والتي أهمها على الإطلاق البليومتر كويتنوف مع ذلك " طلحة حسام وآخرون " (1997) نقلاً عن بوسكو (Bosco) أن التدريب البليومتر كويتنوف يعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية وهذا الأسلوب يساعد على تنمية القدرة العضلية للرجلين (46:79) .

ويؤكد ذلك "ياسر علعاشور" (1993م) نقلاً عن فينشيوف الى ان تدريبات البليومتر كويتنوف المعتمدة على التقصير والتطوير تعطي إمكانية أفضل للأداء الحركي الأمثل لمساهمتها في زيادة القدرة العضلية (112 : 75)، وهذا يتفق مع رأى كل من " ثروت محمد صبرى " و " عبلة فرحات " و " طارق عبد الرؤف " و " عاطف رشاد " و " محمود رجائي " في أن التدريب البليومتر كويتنوف يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة العضلية.

ويتضح من النتائج السابقة توافقها مع ما أشار إليه كل من " طارق عبد العظيم عبد العليم " (1997م) و " أشرف إبراهيم أحمد عبد القادر " (2000 م) و " محمد عبد الرؤف محمود دياب " (1998م) من نتائج خاصة تدل على فاعلية التدريب ذو الإتجاه الموحد في تنمية الصفات البدنية المختلفة ووجود فروق في الرشاقة لصالح الموحدة.

ويتفق هذا مع ما ذكره " محمد عبد الرؤف " (1998م) نقلاً عن " اسامة كامل راتب " (1990م) من أن الرشاقة يمكن تنميتها من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها خاصة القوة العضلية و السرعة ويتفق ذلك مع ما ذكره نقلاً عن " كمال عبد الحميد " و " محمد صبحي حسانين " (1997م) من أنه عن طريق تمرينات السرعة يمكن تنمية مكونات أخرى مثل الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وبم أن أسلوب التدريب ذو الإتجاه

الموحد يحتوي على تدريبات سرعة إستجابة حركية ورد فعل حركي وتدريبات قدرة فإن الفروق في متوسط قياس الرشاقة بين المجموعة الموحدة والضابطة جاءت لصالح الموحدة .

ومما سبق يتحقق الفرض الأول الذي ينص على: (توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعة التجريبية الأولى (ذو الإتجاه الموحد) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات قيد البحث).

2- الفرض الثاني :-

يتضح من نتائج جداول اختبار LSD أرقام (18،19،20،21،22،23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من التدريب ذو الاتجاه المتعدد والمجموعة الضابطة وكان ذلك لصالح المجموعة المتعددة:

- حيث بلغت قيمة أقل فرق معنوي " الجدولية " في القدرة الانفجارية للرجلين (7.17) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة (25.8) وهي داله احصائية لصالح المجموعة المتعددة ذو المتوسط الأكبر .

- وقيمة أقل فرق معنوي " الجدولية " في الرشاقة (0.350) وقيمة الدلالة في أقل فرق معنوي المحسوبة (1.09) لصالح المجموعة المتعددة ذو المتوسط الأقل في الزمن .

- وقيمة أقل فرق معنوي الجدولية في (القدرة للزراعين) هي (0.900) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (2.33) وذلك لصالح المجموعة المتعددة ذات المتوسط الأكبر .

- قيمة أقل فرق معنوي (الجدولية) في سرعة الإستجابة الحركية هي (0.12) وقيمة أقل فرق معنوي محسوب هو (0.41) وهو لصالح المجموعة المتعددة ذات المتوسط الأقل في الزمن .

- قيمة أقل فرق معنوي (الجدولية) في دقة الضرب الهجومي الخطى هي (0.65) وقيمة أقل فرق معنوي محسوب هو (1.7) لصالح المجموعة المتعددة الأكبر في المتوسط .

- قيمة أقل فرق معنوي (الجدولية) في دقة الضرب الهجومي القطري هي(0.644) وقيمة أقل فرق معنوي محسوب هو (1.5) وهي لصالح المجموعة المتعددة الأكبر في المتوسط .

ويرجع الباحث سبب هذا الفرق إلى ممارسة المجموعة المتعددة للبرنامج التدريبي المقنن الموضوع على أسس علمية سليمة والمناسب لقدرات اللاعبين والجامع لمختلف القدرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية على العكس في الجانب الأخرى تدرت المجموعة الضابطة بأسلوب تدريبي غير مقنن، ويتفق هذا مع ما أشار إليه " محمد حسن علاوي " (1992م) إلى أنه يوجد ارتباط وثيق بين مختلف الصفات البدنية حيث لا يحدث التحسن المطرد من ناحية واحدة من النواحي (كالسرعة) مثلاً إلا في حالة تنمية مختلف الصفات البدنية الأخرى بدرجة معينة .

كما يتفق هذا أيضاً مع ما نقله "محمد عبدالرؤف محمود " (1998م) عن كل من "كمال عبد الحميد " " محمد صبحي حسانين " (1997م) من أن التدريب الشامل لمختلف الجوانب بإستخدام أعمال مؤثرة وشاملة يؤدي إلى تحسن واضح في مختلف القدرات البدنية (93:96)، وما نقله عن " ويبتون " WEBTON (1987م) و"هيل " HILL (1990م) من ضرورة الإهتمام بالتنمية الشاملة لمختلف القدرات البدنية والحركية حيث أن برامج التدريب الشاملة المتزنة تساعد على نمو وتطوير مختلف القدرات البدنية والحركية.

وهذا ما يوفره ويحققه التدريب ذو الإتجاه المتعدد، في الجانب البدني وبم أن الحالة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الحالة مهارية والخطية وتؤثر فيها تأثيراً قوياً ومباشراً (35:67).

وهذا يفسر ما ظهر من فروق لصالح المجموعة المتعددة في الجانب المهاري عن المجموعة الضابطة وذلك لتفوق المجموعة المتعددة في الجانب البدني الذي هو أساس يبني عليه الجانب المهاري مما يعطل وجود فروق في الجانب المهاري لصالح المجموعة المتعددة في الضرب الهجومي الخطي و القطري.

ومما سبق يتحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على (توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعة التجريبية الثانية (ذو الإتجاه المتعدد) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات قيد البحث).

3- الفرض الثالث:

يتضح من نتائج الجداول رقم (18،19،20،21،22،23) لـ LSD وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج تطبيق كل من التدريب ذو الاتجاه الموحد والتدريب ذو الاتجاه المتعدد لصالح المجموعة التجريبية الثانية ذو الإتجاه المتعدد.

- حيث بلغت قيمة أقل فرق معنوي الجدولية في (القدرة للزراعين) وهي (0.900) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (1.65) وهي دالة إحصائياً لصالح المجموعة ذات المتوسط الأكبر وهي المجموعة الثانية ذو الإتجاه المتعدد.

- بلغت قيمة أقل فرق معنوي الجدولية في (الرشاقة) هي (0.350) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (0.530) وهي دالة إحصائياً لصالح المجموعة المتعددة .

- بلغت قيمة أقل فرق معنوي الجدولية في (سرعة الإستجابة الحركية) هي (0.120) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (0.140) وهي دالة إحصائياً لصالح المجموعة المتعددة .

- بلغت قيمة أقل فرق معنوي " الجدولية " في (الضرب الهجومي الخطى) هي (0.656) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (1.1) وهي دالة لصالح المجموعة التجريبية الثانية ذات الأكبر وهي المجموعة المتعددة.

- بلغت قيمة أقل فرق معنوي " الجدولية " في (الضرب الهجومي القطري) هي (0.644) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (0.9) وهي دالة لصالح المجموعة التجريبية الثانية المتعددة.

- لم تكن هناك دلالة إحصائية بين المجموعة الموحدة والمجموعة المتعددة في القدرة للرجلين حيث أن قيمة أقل فرق معنوي الجدولية (7.17) وقيمة أقل فرق معنوي المحسوبة هي (0.9) وبم أن قيمة المحسوبة أقل من قيمة الجدولية، إذاً توجد فروق غير دالة إحصائية على الرغم من وجود فروق في المتوسطات وترجع الباحث ذلك إلى إستخدام المجموعة الموحدة والمتعددة نفس الطرق والأساليب والوسائل التدريبية في تنمية صفة القدرة الانفجارية للرجلين .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه " محمد عبدالرؤف محمود " (1998م) نقلاً عن " محمد حسن علاوي " (1992م) من أن التدريب متعدد الأهداف والجوانب يزيد من قدرة المستوى للاعبين أكثر من التدريب ذو الإتجاه الواحد بل ويمكن أن يتفوق في نتائجه على التدريب المتخصص ذو الجانب الواحد .

كما يتفق أيضاً مع ما أشار إليه نقلاً عن " كمال عبد الحميد " و " محمد صبحي حسانين " (1997م) إلى أنه لا يتحقق مستوى الأداء الأمثل لإحدى القدرات البدنية بشكل خاص إلا إذا تحقق أيضاً تحسن شامل لجميع القدرات البدنية بشكل عام (93 : 69).

كما تتفق هذه النتائج مع النتائج التي يشير إليها " محمد حسن علاوى " والتي تم فيها تدريب أربعة مجموعات: المجموعة الأولى (هدفها تنمية السرعة) المجموعة الثانية (التحمل) المجموعة الثالثة (القوة العضلية) المجموعة الرابعة (الصفات البدنية السابقة مجتمعة وكاملة)، وأسفرت النتائج إلى تفوق المجموعة الرابعة على الثلاث مجموعات السابقة وهذا يتفق مع نتائج هذه الدراسة في تفوق المجموعة المتعددة على المجموعة الموحدة.

كذلك تتفق النتائج السابقة في تفوق المجموعة المتعددة على المجموعة الموحدة في القدرة العضلية مع ما أشار إليه " محمد عبد الرؤف محمود " (1998م) من نتائج في تفوق مجموعة التدريب ذو الإتجاه المتعدد على الموحدة في القدرة العضلية للزراعيين ، ويتفق ما سبق مع ما أشار إليه " أبو العلا أحمد عبدالفتاح " (1997م) من أنه لا يحقق الرياضى مستوى عالى في القدرة إلا في حالة إرتفاع مستوى أداء القدرات الحركية الأخرى وتعدد وتنوع وشمول التدريبات للعناصر المختلفة البدنية وهذا يتحقق في الإتجاه المتعدد.

كما يظهر تفوق المجموعة المتعددة على المجموعة الموحدة في الرشاقة حيث أن ذلك يتفق مع ما أشار إليه " محمد عبد الرؤف " نقلاً عن " محمد حسن علاوى " و " نصر الدين رضوان " (1997م) من أن الرشاقة هي حصيللة الخبرات الحركية للاعب، ويتفق في ذلك كلاً من " اسامة كامل راتب " (1990م) و " كمال عبد الحميد " و " محمد صبحى حسانين " (1997م) حيث أن أسلوب التدريب متعدد الأهداف يتميز بثرائه بالمهارات الحركية وتداخل العناصر البدنية والوسائل والطرق التدريبية المتنوعة داخل الوحدة التدريبية الواحدة وتنوع القدرات البدنية فيه كالسرعة والقدرة ولذلك جاءت الفروق لصالح أسلوب التدريب متعدد الأهداف في متوسط الرشاق.

كما يظهر تفوق المجموعة المتعددة على المجموعة الموحدة في " سرعة رد الفعل الحركى " يرجع الباحث ذلك التنوع إلى التنوع في أسلوب التدريب المتعدد الأهداف من تدريبات حركية وقدرات بدنية مثل السرعة والقدرة والرشاقة والتي تؤثر إيجابياً في مستوى سرعة رد الفعل الحركى ولذلك جاءت الفروق في متوسط قياس سرعة الإستجابة الحركية لصالح المجموعة المتعددة.

وهذا يتفق مع ما توصل إليه بعض الدراسات من نتائج تقرر وتتفق مع نتائج البحث في تفوق المجموعة ذو الإتجاه المتعدد على مجموعة الإتجاه الموحدة، وبم أن الجانب البدني هو الأساس الذى يبنى عليه الجانب المهاري، الأمر الذى يرجعه الباحث إلى تفوق الجانب البدني للمجموعة المتعددة قد أدى إلى زيادة تحسن الأداء المهاري للضرب الهجومي الخطى والقطري.

ويتفق مع الفرض السابق وهو تفوق المجموعة التجريبية ذو الإتجاه المتعدد على المجموعة التجريبية ذو الإتجاه الموحدة حيث توصلت العديد من الدراسات الى وجود فروق في نتائج متوسط القياس لمتغيرات البحث بين مجموعات البحث (الموحدة والمتعددة) وكانت هذه الفروق لصالح اسلوب التدريب المتعدد.

كما يتفق مع ما توصل بعض الدراسات من وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية بين المجموعتين ذات الإتجاه الواحد وذات الإتجاه المتعدد وذلك بعضها لصالح المجموعة ذو الإتجاه الموحدة ولكن الأغلب لصالح المجموعة ذو الإتجاه المتعدد إلى فاعلة التدريب ذات الإتجاه المركب في تأثيره الإيجابي على المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقى.

ويتفق مع ما توصل بعض الدراسات إلى فاعلة التدريب ذو النظام المتعدد على النظام المنفرد ومعظم الإتجاهات لها تأثير إيجابي ولكن أكثرها فاعلة المتعدد و فاعلة الأداء المتعدد وتأثيره الإيجابي.

ومما سبق يتحقق الفرض الثالث من فروض البحث والذى ينص على: (توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعة التجريبية الأولى (ذو الإتجاه الموحدة) والمجموعة التجريبية الثانية (ذو الإتجاه المتعدد) لصالح المجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات قيد البحث).

ومن النتائج السابقة يرى الباحث أن:

أهداف البحث قد تحققت وكذلك تم التحقق من فروض البحث خلال ما أسفرت عنه هذه النتائج، حيث تم التعرف على تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحدة والمتعدد على أداء الضربة الهجومية في الكرة الطائرة والعناصر البدنية الخاصة بها ومقارنتهما بالمجموعة الضابطة، حيث حدث تحسن في متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلى لمجموعات البحث الثلاثة من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وكذلك تم التعرف على الفروق بين التدريب ذو الإتجاه الموحدة (المجموعة التجريبية الأولى) و (المجموعة التجريبية الثانية) ذو الإتجاه المتعدد والفروق بينهما وبين المجموعة الضابطة ، وكان أفضل هذه الأساليب تأثيراً هو التدريب ذو الإتجاه المتعدد على أداء الضربة الهجومية في الكرة الطائرة حيث كانت نسبة التحسن للإتجاه المتعدد أفضل من نسبة التحسن للإتجاه الموحدة ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة وكذلك تم التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متغيرات الحالة البدنية قيد البحث، وفي متغير الحالة المهارية للضربة الهجومية الخطية والقطرية بين مجموعات البحث الثلاث: (الضابطة، الموحدة، المتعددة) ولصالح من هذه الفروق، حيث كانت الفروق بين المجموعات الثلاثة لصالح المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة التدريب ذو الإتجاه المتعدد)، وبهذا تحققت أهداف البحث وكذلك تم التحقق من فروضه ومدى صحتها.

استنتاجات البحث:

- 1- أسلوب تدريب المجموعة الضابطة أثر إيجابياً في المتغيرات قيد البحث.
- 2- أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحدة أثر إيجابياً في المتغيرات قيد البحث.
- 3- أسلوب التدريب ذو الإتجاه المتعدد أثر إيجابياً في المتغيرات قيد البحث.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث بين مجموعة الإتجاه الموحدة والمجموعة الضابطة لصالح مجموعة الإتجاه الموحدة.
- 5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث بين مجموعة الإتجاه المتعدد والمجموعة الضابطة لصالح مجموعة الإتجاه المتعدد .
- 6- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث بين مجموعة الإتجاه المتعدد ومجموعة الإتجاه الموحدة لصالح مجموعة الإتجاه المتعدد .
- 7- أسلوب التدريب ذو الإتجاه المتعدد هو أفضل أساليب التدريب التى استخدمت في البحث حيث أنه أثر إيجابياً وبصورة أفضل من أسلوب التدريب ذو الإتجاه الموحدة وأسلوب المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

توصيات البحث:

- 1- عدم زياد الأحمال التدريبية من حيث الحجم والشدة الموجهة للناشئين حتى يمكن تجنب تعرضهم للإصابات، من خلال تقنين أحمال التدريب للناشئين وبما يتفق مع خصائص المرحلة السنية.
- 2- إستخدام أسلوب التدريب ذو الإتجاه المتعدد عند التدريب على النواحي البدنية الخاصة بالضربة الهجومية.

- 3- مراعاة عامل التنوع والشمول داخل الوحدة التدريبية عامة، وخاصةً عند استخدام التدريب ذو الإتجاه الموحد للضرورة والتركيز على أسلوب التدريب المتغير والمركب والبعد عن أسلوب التدريب الموحد الثابت.
- 4- إجراء دورات صفّل للمدربين تتناول كيفية تخطيط البرنامج التدريبي للفرق بمستوياتها المختلفة
- 5- مراعاة المدربين في وضع البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة، ويكون على أساس قياسات أولية قبل وضع البرنامج لتحديد قدرات ومستوى اللاعبين في مختلف.

مراجع البحث المستخدمة:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- أحمد عبد النديم الوزير، على مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة (اختبارات، تخطيط، سجلات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- أحمد سلامة صابر: برنامج مهاري مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1999م.
- أشرف إبراهيم أحمد: تأثير اسلوبي عمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي في السباحة للناشئين، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2000 م.
- الدسوقي إسماعيل توفيق: دراسة فعالية الضربة الهجومية من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، الاسكندرية، 1995 م.
- أميرة محمد أمير البارودي: برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على مستوى بعض المهارات في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، 1992 م.
- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة: القواعد الرسمية للكرة الطائرة، ترجمة سعيد خفاجي وحسن أحمد، مطبعة الأمل، القاهرة، 2011 م.
- طارق عبد العظيم عبد العلم: تأثير بناء حمل التدريب بالإتجاه المنفرد والإتجاه المركب على بعض الوظائف الحيوية والبدنية والمستوى الرقمي لمتسابقين 800 م جري، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، جامعة حلوان، 1997 م.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بورسعيد، 2005 م.
- عائشة محمود مصطفى: الخصائص الفسيولوجية البدنية ومساهماتها في مستوى الأداء المهاري لتخصص اللاعبين في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة، جامعة حلوان 2006 م.
- علي حسانين حسب الله، وآخرون: الكرة الطائرة المعاصرة، الطبعة الأولى، مكتبة العز، القاهرة، 2000 م.