

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

مجدي سليمان مطران بن طليب

فؤاد محمد علي العودي

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي وسيكولوجي مقترح مصاحباً لتقنية الفيديو على المهارات الدفاعية لدى ناشئي الكرة الطائرة وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٤) لاعباً من اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة ت المحسوبة كأساليب إحصائية لمعالجة البيانات. وقد أظهرت نتائج هذا البحث تحسن واضح في المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية قيد البحث. حيث جاءت مهارة الدفاع عن الملعب في المرتبة الأولى، بينما جاءت مهارة التمير من اعلى في المرتبة الثانية، ومهارة استقبال الارسال في المرتبة الثالثة. كما أظهرت نتائج هذا البحث تفوق البرنامج التدريبي والسيكولوجي بمصاحبة تقنية الفيديو في تحسين المهارات الدفاعية على البرنامج التقليدي بشكل كبير. ويوصي الباحثان المدربين باستخدام البرامج التدريبية والسيكولوجي المصاحبة لتقنية الفيديو.

الكلمات المفتاحية :

البرنامج التدريبي، تقنية الفيديو، المهارات الهجومية ، البرنامج السيكولوجي .

The effect of a proposed training and psychological program associated with video technology on the defensive skills of volleyball juniors

Abstract

This study aimed to identify the effect of a proposed training and psychological program associated with video technology on the defensive skills of volleyball juniors. The results of this research showed a clear improvement in the attacking skills of the experimental group under study, where the field defense came in the first place, while the skill of passing from above came in the second place, and the skill of receiving the serve came in the third place. The results of this research also showed the superiority of the training and psychological program, accompanied by video technology, in improving defensive skills over the traditional program significantly.

The two researchers recommend the trainers to use the training and psychological program accompanying the technique the video.

Keywords:

Training programme, video technique, offensive skills, psychological programme

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث :

ان التدريب الرياضي الحديث بالكرة الطائرة وغيرها من الألعاب الرياضية الأخرى يستند إلى تخطيط مسبق ومدروس يؤدي إلى النجاح وتحقيق الأهداف المرجوة والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، إن تدريب الناشئين والاهتمام بهذه الفئة في الكرة الطائرة من الأمور المهمة والضرورية من أجل بناء أساس قوي يؤدي إلى الوصول إلى أعلى النتائج الايجابية وصناعة اللاعب النموذجي، ان التدريب المستمر والممنهج والمنتج ومواكبة التطورات المتسارعة في علوم التدريب الرياضي من اهم اساسيات صناعة اللاعب الناشئ بالكرة الطائرة. إن التركيز والاهتمام بالجانب السيكولوجي في المجال الألعاب الرياضية يعتبر من أقوى عوامل نجاح اللاعب والفريق، حيث يلعب الجانب السيكولوجي دور فعال في تحقيق النتائج المرجوة.

ويقرر معظم رياضي المستوى العالي ان تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية يعتمد اساسا على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية وان هذه القدرات العقلية هي التي تجعلهم يستطيعون تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لأقصى درجة ممكنة فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية (بدر الدين، ٢٠١٤، ٣٧)

إن من أهم عوامل نجاح البرامج التدريبية المتطورة في الكرة الطائرة المزج بين الجانب البدني والمهارى والسيكولوجي واستخدام تقنية الفيديو لشرح المهارات الأساسية.

لذا راء الباحثان ان تطبيق البرنامج التدريبي والسيكولوجي واستخدام الوسائل التقنية والتعليمية اثناء التطبيق العملي للبحث وذلك من أجل تحسين وتطوير المهارات الدفاعية الى أقصى ما يمكن ومحاولة تقليل الفجوة بين لاعبيننا والدول الأخرى ومحاولة تجاوز الازخطاء المستمرة في اداء اللاعبين نتيجة التطبيق الخاطئ للمهارة اثناء مشوار الرياضي حيث تصبح اخطاء لا يستطيع اللاعب التخلص منها بسهولة خاصة اذا لم تعاجل في مرحلة مبكرة من مشواره التدريبي على امل ان تقدم نتائج هذا البحث اطارا معرفيا وبرامج عملية للاستفادة منها كذلك فتح باب المجال والمعرفة للباحثين لاستخدام هذه البرامج وغيرها لغرض تحسين المستوى الرياضي للاعبين في وطننا الحبيب.

تكمن أهمية البحث في الاتي:

- يعتبر اول بحث على (حد علم الباحثان) في لعبة الكرة الطائرة في اليمن يتم فيها استخدام تقنية الفيديو لتطبيق المهارات الدفاعية قبل التدريب عليها.

- عرض المهارات الدفاعية عبر تقنية الفيديو قبل التدريب مع استخدام بعض المهارات النفسية مثل التصور العقلي والاسترخاء وذلك لتثبيت المهارات الدفاعية وسرعة الاستيعاب والتطبيق الصحيح لها.

١-٢ مشكلة البحث :

لاحظ الباحثان من خلال تدريبهم واشرفهم للعديد من الأندية والمنتخبات ولفترات طويلة وجود أخطاء فنية دقيقة في تطبيق اللاعبين للمهارات الدفاعية للكرة 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 لاحظ الباحثان أن هذه المشكلة تعود إلى العديد من العوامل والنقاط التي يصعب على المدربين في بعض الأحيان الحكم عليها ومعرفتها من خلال مراقبتهم للأداء المهاري للاعبين بالعين المجردة، وكذلك عدم اهتمام المدربين بالتدقيق في الأداء المهاري النموذجي وتثبيته في عقلية اللاعب الناشئ والاعتماد على الشرح اللفظي للمهارات فقط أداء الى الضعف في معرفة تفاصيل الأداء المهاري من قبل اللاعبين الناشئين لعدم المعرفة الشاملة للتفاصيل الدقيقة للمهارة مما انعكس على تطبيقهم للمهارات.

لذا رأى الباحثان أن يتم 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 الدفاعية عبر تقنيات الفيديو والتعرف على كل تفاصيل تلك المهارات ثم اخضاع اللاعبين الناشئين لتدريب عقلي لتثبيت تلك المهارات بصورتها الصحيحة في عقل 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 تلك البرامج في تحسين مستوى الأداء المهارى لديهم.

٣-١ أهداف البحث :

يهدف هذا البحث للتعرف على :

١. تأثير البرنامج التدريبي السيكولوجي المقترح بمصاحبة تقنية الفيديو على تحسين المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة لدى اللاعبين قيد البحث.
٢. تأثير البرنامج التدريبي التقليدي لدى عينة البحث في المجموعة الضابطة.
٣. الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي المقترح مصاحبة لتقنية الفيديو في تحسين المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة لدى عينة البحث.

١-٤ فرضيات البحث:

وفقاً لأهداف البحث تم صياغة فرضيات البحث كالتالي:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الدفاعية لدى ناشئي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي لدى العينة التجريبية.

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الدفاعية لدى ناشئي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي لدى العينة الضابطة.

٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الدفاعية لدى ناشئي الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١. المجال البشري: تم تطبيق البحث على عينة من اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة بأندية حضرموت.

٢. المجال الزمني: تم تطبيق البحث في الفترة من ١٥/١٠/٢٠٢٢م إلى ٢٢/١/٢٠٢٣م.

٣. المجال المكاني: تم التطبيق الميداني للبرنامج التدريبي والسيكولوجي في ملاعب كلية التربية البدنية والرياضية - جامعة سيئون.

٦-١ مصطلحات البحث

١- المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة:

" ويقصد بها مهارة الدفاع عن الملعب ومهارة التمير من اعلى ومهارة استقبال الارسال". (تعريف اجرائي)

٢- البرنامج السيكولوجي:

" هو برنامج يحتوي على بعض أنواع المهارات النفسية مثل الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي المساعدة للاعب إلى الوصول إلى أحسن حالات التحضير الذهني" (تعريف اجرائي)

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة التصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة بمحافظة حضرموت. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، فقد شملت عينة البحث (٢٤) لاعبا من نادي الاتحاد - مديرية سيئون - محافظة حضرموت تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٧) سنة، يطبق عليها البرنامج وهي مجموعة تجريبية، فقد تم إيجاد التجانس بين افراد المجموعة في بعض المتغيرات كالطول والعمر الزمني والعمر التدريبي والوزن والاختبارات المهارية الدفاعية.

٢-٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث: ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بأجراء التجانس والتكافؤ لعينة لضبط المتغيرات الآتية: العمر الزمني مقاسا بالسنة، العمر التدريبي مقاسا بالسنة، الطول مقاسا بالسنتيمتر الوزن مقاسا بالكيلو غرام، المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

وللتعرف على دلالة الفروق بين المتغيرات المذكورة أنفا تم تحديد التجانس لعينة البحث والتكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث والجداول المرقمة (١) (٢) (٣) توضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (1)

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

المتغيرات	المعالم الإحصائية	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	

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.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة لحساب تكافؤ مجموعة البحث في بعض المؤشرات الأساسية (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن) ن = ٢٤

قيمة (ت) المحتسبة*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية 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

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٢,٠٧٤

من الجدول (٢) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠-٠٥) ودرجة حرية (٢٢) وبالبالغة (٢,٠٧٤) بما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة لحساب تكافؤ عينة البحث في المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة ن = ٢٤

قيمة (ت) المحتسبة*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.81	1.89	22.50	1.75	22.00	درجة(نقاط)	مهارة الدفاع عن الملعب
0.81	2.50	39.42	2.37	38.58	درجة(نقاط)	مهارة التمير من اعلى
0.81	2.87	21.67	1.89	19.75	درجة(نقاط)	مهارة استقبال الارسال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٢,٠٧٤

من الجدول (٣) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات المهارات الدفاعية إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) والبالغة (٢,٠٧٤) بما يدل على تكافؤ المجموعتين.

٢-٤ أدوات جمع البيانات :

تحليل المحتوى، استمارة استطلاع رأي الخبراء، اختبارات تقيس المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

٢-٤-١ استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للناشئين:

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان تحتوي على مجموعة من المهارات الدفاعية ومجموعة من المهارات السيكلوجية بالكرة الطائرة المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) الاختيار وتحديد أهم المهارات الدفاعية والسيكلوجية بالكرة الطائرة، التي تتناسب مع المرحلة السنية ومن وجهة نظر السادة الخبراء.

يتضح من نتائج رأي الخبراء أن النسبة المئوية للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة التي تم اختبارها تراوحت ما بين (٨٠ - ١٠٠٪) في ضوء آراء الخبراء قام الباحث باختيار المهارات الهجومية والنفسية التي حققت نسبة (٨٠) فأكثر وهي على الترتيب كما بالجدول رقم (٤) المهارات الهجومية (مهارة استقبال الإرسال - مهارة التمير من اعلى - مهارة الدفاع عن الملعب) المهارات السيكلوجية (التصور العقلي - الاسترخاء - الكلام الذاتي - تركيز الانتباه) و التي يجب التركيز عليها ضمن متغيرات البرنامج التدريبي السيكلوجي قيد البحث.

٢-٤-٢ استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم اختبارات التي تقيس المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة:

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تحتوي على مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء، وذلك بهدف تحديد أفضل وأنسب اختبار لقياس كل مهارة من المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة على حدة.

يتضح من نتائج رأي الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، فإن النسبة المئوية للاختبارات التي تم اختيارها تراوحت ما بين (٨٠-١٠٠%) في ضوء آراء الخبراء، حيث أرتضى الباحث بالاختبارات التي حققت نسبة (٨٠%) فأكثر.

٢-٥ الاختبارات التي تقيس المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة:

١- اختبار مهارة الدفاع عن الملعب الغرض من الاختبار: قدرة اللاعب على أداء مهارة

الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية.

٢- اختبار مهارة التميرير من أعلى: الغرض من الاختبار قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التميرير من أعلى من المنطقة نحو لوحة السلة.

٣- اختبار مهارة استقبال الغرض من الاختبار قياس دقة الاستقبال

٢-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات الخاصة بالبحرث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول. - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- ميزان طبي لقياس الوزن - شريط قياس بالسنتيمتر القياس المسافة.
- ملعب كرة طائرة قانوني. - عند (٣٠) كرة طائرة.
- اقماع- شواخص- منضدة.
- صفارة- صندوق كرات هدف (طوق خشب) .
- علامات إرشادية وجير- لوحة كرة سلة- اعلام
- استمارة تسجيل فردية- صندوق كرات

٢-٧ المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٧-١ معامل الصدق

صدق التمايز: للتحقق من صدق الاختبارات في البحث الحالي قام الباحثان بتطبيق الاختبارات 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 قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين درجات متوسطي كل مجموعة وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين المميزة وغير المميزة وقيمة (ت) المحسوبة في اختبارات المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة (ن = ١٠)

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1.57	2.87	35.70	2.80	33.60	درجة	مهارة الدفاع عن الملعب
1.62	5.08	54.50	4.58	41.80	درجة	مهارة التمريم من أعلى
2.8	2.34	26.90	1.96	24.60	درجة	مهارة استقبال الإرسال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٤) أن هناك فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات المهارات الدفاعية فقد كانت قيمة (ت) لمهارة الدفاع عن الملعب ١,٥٧ بينما مهارة التمريم من أعلى كانت ١,٦٢، أما مهارة استقبال الإرسال فقد كانت ٢,٨ وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠,٥)، وهذا يدل على صدق الاختبارات.

٢-٧-٢ الصدق الذاتي:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث حساب الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات والموضح بالجدول (٥)، حيث تراوحت الصدق الذاتي في اختبارات المهارات الدفاعية ما بين (٠.٨٨ - ٠.٩٠)، وهي دالة عند (٠.٠٥).

٢-٨ معامل الثبات:

● طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار (Test - Retest)

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثان طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار (Test - Retest) على عينة قوامها (١٠) لاعبا من الناشئين من خارج العينة الأساسية في إيجاد الصدق وبفارق زمني أسبوعين في الفترة من الأحد ١٦/١٠/٢٠٢٢م الى الأحد ٣٠/١٠/٢٠٢٢م، وذلك عن طريق معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني، والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والتطبيق الثاني وقيمة (ر) والصدق الذاتي في المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة ن = (١٠)

الصدق الذاتي	قيمة (ر) المحتسبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.88	0.79	1.20	21.40	1.56	21.10	درجة	مهارة الدفاع عن الملعب
0.90	0.82	2.76	38.60	1.56	38.70	درجة	مهارة التمير من أعلى
0.90	0.81	2.58	21.60	1.56	23.10	درجة	مهارة استقبال الإرسال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٥) أنه قد تراوحت قيم معامل الارتباط بين درجات متوسطي للتطبيقين الأول والثاني تراوحت ما بين (٠.٧٩ - 0.82) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

٢-٩ متغيرات البحث:

٢-٩-١ المتغير المستقل:

- البرنامج التدريبي المقترح

- البرنامج السيكلوجي.

- برنامج تقنية الفيديو.

٢-٩-٢ المتغير التابع المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة:

٢-١٠ المعالجات الاحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء النسبة المئوية، معامل الارتباط، اختبار (ت) .

٣- عرض ومناقشة النتائج

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج هذا البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من صحة فروض البحث. وللتحقق من

صحة الفرضية الأولى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الدفاعية لدى ناشئي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي لدى العينة التجريبية، كما هو موضح في الجدول (٦)

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة التجريبية

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة (ت) المحتسبة للقياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة التجريبية ن = ١٢

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحتسبة	الدالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	22.00	1.90	32.08	2.60	18.27	5.86	دالة
مهارة التمير من أعلى	درجة	39.00	1.80	32.08	2.17	11.86	7.41	دالة
مهارة استقبال الإرسال	درجة	19.75	2.05	32.08	2.41	31.30	11.70	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١١) = ٢٠٢

يتضح من الجدول (٦) والذي يمثل المتوسط الحسابي للقياسات القبليّة والبعدية في المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية، حيث كان المتوسط الحسابي مهارة الدفاع عن الملعب فكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (22.00) وانحراف معياري (1.90)، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (3208) وانحراف معياري (2.06)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة (5.86) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (11) والبالغة (٢,٢٠)، وسجلت نسبة تحسن (18.27%).

أما مهارة التمير من أعلى فكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (39.00) وانحراف معياري (1.80)، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (32.08) وانحراف معياري (2.17) علماً أن قيمة (ت) المحتسبة (7.41) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (11) والبالغة (2.20)، وسجلت نسبة تحسن (11.86%).

أما مهارة استقبال الارسال فكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (19.75) وانحراف معياري (2.05)، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (32.08) وانحراف معياري (0.05) ودرجة حرية (11) والبالغة (2.20)، وسجلت نسبة تحسن (31.30%).

وهذا يدل على ان للمجموعة التجريبية فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات المهارات الدفاعية، اذ كانت قمة (ت) المحسوبة أكبر من قمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) وباللغة (2.20).

ويرجع الباحثان هذ التحسن للمجموعة التجريبية الى تطبيقها للبرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية السليمة والمناسبة، إلى جانب استخدام برنامج نفسي والاستفادة من تقنية الفيديو ضمن البرنامج التدريبي والتي أدت إلى تركيز الانتباه والتصور العقلي المناسب وبالتالي تحسن المستوى المهاري للاعبين، وهذا ما يتفق مع ما اشار الية على البيك"

والملاحظ أن جميع المهارات الدفاعية حققت نسبة تحسن تراوحت بين اعلى قيمة لها في مهارة استقبال الارسال (31.30%) واقل قيمة لها في مهارة الضرب الساحق (10.83%).

ويتفق هذا أيضا مع رأى رضوان (2005) أن التدريب الشامل لمختلف الجوانب باستخدام أحمال مؤثرة وشاملة يؤدي إلى تحسن واضح في جوانب اللياقة البدنية (رضوان، ٢٠٠٥، ٤٥).

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على

تحسين المهارات الدفاعية لدى ناشئي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي لدى العينة الضابطة، كما هو موضح في الجدول (٧)

٢-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة الضابطة

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة (ت) المحتسبة للقياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة الضابطة ن = (١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	الدالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	18.92	1.31	20.42	1.67	7.93	دالة
مهارة التمرير من أعلى	درجة	36.83	3.9	38.50	2.90	4.52	دالة
مهارة استقبال الإرسال	درجة	20.33	1.73	20.67	2.14	1.64	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١١) = ٢,٢

يتضح من الجدول (7) والذي يمثل المتوسط الحسابي للقياسات القبليّة والبعديّة في المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة، حيث كان المتوسط الحسابي لمهارة "

الدفاع عن الملعب في القياس القبلي (18.92) وانحراف معياري (1.31)، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (20.42) وانحراف معياري (1.67)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة (5.19) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (2.20)، وسجلت نسبة تحسن (7.93%).

أما "مهارة التمرير من أعلى فكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (36.83) وانحراف معياري (3.09)، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (38.50) وانحراف معياري (2.90) علماً أن قيمة (ت) المحتسبة (8.86) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (2.20)، وسجلت نسبة تحسن (4.52%).

أما مهارة استقبال الارسال فكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (20.33) وانحراف معياري (1.73)، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (20.67) وانحراف معياري (2.14)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة (4.17) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (2.20)، وسجلت نسبة تحسن (1.64%).

ويرى الباحثان أن المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب غير المقنن وبدون برنامج سيكولوجي وعدم استخدامهم تقنية الفيديو لعرض المهارات لها أثر إيجابي بسيط على المهارات الأساسية، ويرجع ذلك الباحث إلى أن المجموعة الضابطة من

خلال ممارسة التدريب في كل وحدة تدريبية أدى ذلك إلى تراكم أحمال تدريبية على اللاعبين من خلال الوحدات مما أدى إلى التأثير على الحالة البدنية للاعبين وبالتالي أثر إيجابياً بشكل بسيط على المستوى المهاري لتلك المجموعة.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد عبد الرؤف دياب (١٩٩٨م) نقلاً عن ديكسترا وآخرون (١٩٩٦م) إلى أن أي شكل من أشكال التدريب يؤثر إيجابياً في معظم القدرات البدنية وبالتالي سيؤثر على الجانب المهاري (دياب، ١٩٩٨، ٥٢).

والملاحظ أن جميع المهارات الدفاعية حققت نسبة تحسن تراوحت بين أعلى قيمة لها في مهارة الدفاع عن الملعب (7.93%) وأقل قيمة لها في مهارة استقبال الإرسال (1.64%).

وللتحقق من الفرضية الثالثة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي والسيكولوجي مصاحباً لتقنية الفيديو على تحسين المهارات الدفاعية لدى ناشئي الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية، يوضح ذلك الجدولان (٨) و (٩).

٣-٣ عرض ومناقشة النتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للقياسات البعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة (ت) المحتسبة للقياسات البعدية لعينة البحث في الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة ن = (١٢)

الدالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		القياس البعدي		القياس البعدي			
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة	7.35	2.42	20.42	2.06	26.92	درجة	مهارة الدفاع عن الملعب
دالة	5.25	2.42	38.50	2.17	44.25	درجة	مهارة التمير من أعلى
دالة	7.93	2.42	20.67	2.41	28.75	درجة	مهارة استقبال الإرسال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١١) = (٢٠٢)

يتضح من الجدول (٨) والذي يمثل المتوسط الحسابي للقياسات البعدية في المهارات الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث كان المتوسط الحسابي لمهارة الدفاع عن الملعب في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (26.92) وانحراف معياري (2.06)، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة (20.42) وانحراف معياري (2.42)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة كانت

(7.35) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (2.20) مما يدل على معنويتها.

أما "مهارة التمرير من أعلى فكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (44.25) وانحراف معياري (2.17)، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة (3850) و انحراف معياري (2.42)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة كانت (5.25) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (2.20) مما يدل على معنويتها.

أما "مهارة استقبال الارسال فكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (28.75) وانحراف معياري (2.41)، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة (20.67) وانحراف معياري (2.42)، علماً أن قيمة (ت) المحتسبة كانت (7.93) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (2.20) مما يدل على معنويتها.

وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياسات البعدي للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الدفاعية، حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة في جميع المهارات الدفاعية أكبر من قيمت (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (2.20).

ويعزي الباحثان ذلك الى تدريبات متنوعة ومقننة ضمن البرنامج التدريبي الموجه نحو طريقة تنفيذ الحركة المراد القيام بها، وربط ذلك بعرض المهارات الاساسية على شكل برنامج عبارة عن مقاطع للمهارات الدفاعية لما لتقنية الفيديو من اهمية في استثارت انتباه اللاعبين الناشئين من خلال التصور العقلي والتحسس للمهارات، وتطبيق برنامج سيكولوجي يتلاءم مع تثبيت المهارات التي تم مشاهدتها من خلال بعض المهارات النفسية المناسبة لذلك.

وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة ولهذا يعزو الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي قد إثر تأثيراً ايجابياً في تنمية المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة من خلال التدريبات المهارية المستخدمة والبرنامج السيكولوجي المرافق وربطه بتقنية الفيديو .

وتؤكد دراسة محمد منير (٢٠١٥م) على فاعلية التعلم الالكتروني القائم على المجموعات في تنمية مهارات الطالب والتي استخدمت التعلم التشاركي، ويؤكد كذلك على أن التعليم الالكتروني يؤدي إلي زيادة التحصيل المعرفي وذلك لمدي ارتباط المحتوى الالكتروني باحتياجات المتعلمين في توافر نظام العلم الالكتروني والذي يتيح لهم دراسة المقرر بسهولة ويسر. (محمد منير، ٢٠٢١، ٣٦)

جدول (٩)

نسبة التحسن للقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث في الاختبارات المهارية

نسبة التحسن %		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		
18.27	7.93	درجة	مهارة الدفاع عن الملعب
11.86	4.52	درجة	مهارة التمير من أعلى
31.30	1.64	درجة	مهارة استقبال الإرسال

يتضح من الجدول (٩) نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الدفاعية فقد كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة، حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (1.64 7.93) فكانت نسب التحسن مرتبة حيث بلغت أعلى نسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب (7.93)، يليها مهارة التمير من أعلى بنسبة (4.52) أما أقل النسب حصلت عليها مهارة استقبال الإرسال " حيث بلغت أقل النسب تحسن بنسبة (1.64).

وتشير هذه النتائج أن التدريب غير المقنن الذي تدرت به المجموعة الضابطة أثر إيجابياً في المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار (١٩٨٨م) إلى أن الصفات البدنية على الرغم من أنها محددة إلا أنها أيضاً

لا تعتمد نسبيا 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 عملية النمو الطبيعية، وتطور الصفات البدنية نتيجة الإشارات التي تسيروها الحركات أو التمرينات الرياضية، وعلى ذلك فإن شدة حمل التدريب يؤثر على مقدار تطور الصفات البدنية (مختار، ١٩٨٨، ٦٩).

أما نسب التحسن للمجموعة التجريبية حيث تراوحت ما بين (11.86 - 31.30) فكانت نسب التحسن مرتبه حيث بلغت أعلى نسبة تحسن مهارة استقبال الإرسال (31.30) بليها مهارة الدفاع عن الملعب (18.27)، أما أقل النسب حصلت عليها مهارة التمرير من اعلى (11.86).

ويرجع 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 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 والذي أدى إلى حدوث التحسن في المتغير البدني العام والمهارات الدفاعية وبالتالي تحسن الأداء المهاري لها.

حيث أن الجانب البدني أساس بناء الجانب المهارى ويتفق مع ذلك كلا من "عادل عبد البصير (١٩٩٢م) و عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٤م) و محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد (١٩٩٢م) حيث يروا أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع المستوى البدني للاعبين وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على تعلم وإتقان الأداء الفني للمهارات الحركية. (عبد الخالق، ٢٠٠٣، ١٧٣) ، (حسانين وعبد الحميد، ١٩٩٢، ٢٥٧).

ويرى الباحثان أن المجموعة الضابطة وقعت عليها أحمال تدريبية أدت إلى تحسن النواحي البدنية 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 الحالة مهارية والخطية للاعبين وتؤثر تأثيراً قوياً ومباشراً فيها أدى إلى تحسن الحالة البدنية بالضرورة إلى تحسن الجانب المهارى للمجموعة الضابطة.

ويتفق ما أشار إليه محمد عبد الرؤف (١٩٩٧م) إلى أنه يوجد ارتباط وثيق بين مختلف مع الصفات البدنية حيث لا يحدث التحسن المطرد في ناحية واحدة من النواحي كالسرعة حالة تنمية مختلف الصفات البدنية الأخرى بدرجة معينة. (دياب، ١٩٩٧، ٥٢).

ويشير محمد عبد الرؤف (١٩٩٨م) نقلاً عن أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) حيث أشارا إلى وجود علاقة وثيقة ومتداخلة بين قدرات اللياقة البدنية وقدرات اللياقة الحركية والقدرة على اكتساب المهارات الحركية (دياب، ١٩٩٨، ٦٧).

ويفسر الباحثان ذلك بأن التحسن الطارئ على المجموعة التجريبية يرجع إلى الوحدات التدريبية باستخدام تقنية الفيديو والبرنامج السيكلوجي المصاحب للبرنامج التدريبي، حيث أن ربط البرنامج التدريبي والسيكلوجي بتقنية الفيديو يزيد من قدرة اللاعب الناشئ على استيعاب وفهم الاجزاء الدقيقة للمهارات الحركية وبدورة ينعكس على تحسين المهارات الاساسية.

وعزوا الباحثان ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المستخدم والإمكانيات والأدوات المتوفرة، ولكن هناك اختلاف رئيسي واضح في متغيرات الأساليب التدريبية المستخدمة في تطبيق المهارات الدفاعية، فقد ظهرت النتائج إن التدريب المرتبط بالبرنامج السيكلوجي وتقنية الفيديو احتل نسبة عالية من التأثير والسبب في ذلك يعود إلى الأهمية في استخدام البرامج السيكلوجية وتقنية الفيديو لغرض إيصال المتدرب إلى حالة قريبة من استيعاب التكنيك المهاري، فضلا عن كثرة المحاولات التكرارية التي تشكل تطورا واضحا في التدريب.

ويري الباحثان أن تطوير المهارات النفسية للاعبين لا يقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية والحركية إذ انها تعطي وتضيف قوة واهمية للعملية التدريبية

ويجب الاهتمام بها عند بناء البرامج التدريبية جنباً إلى جنب مع باقي انواع الاعداد البدني والمهاري والذهني والخططي، وذلك بالتعاون بين المدرب والمختص النفسي، وهذا ينعكس بشكل ملحوظ على شخصية اللاعب وأدائه.

وأشار رمضان (٢٠١٢) إلى أن الالعب الرياضية اصبحت حالياً تتميز بالخصوصية التنافسية وبمان الكرة الطائرة احدى الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، بالإضافة الى انها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والتي من شأنه أن يؤثر في الاداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة ولذلك وجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبي الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب اعدادهم البدني والمهاري (رمضان، ٢٠١٢، ٥).

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات:

١. ادى البرنامج التدريبي والسيكولوجي الى تحسن كبير في تطوير المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية على الترتيب مهارة الدفاع عن الملعب ثم مهارة التمير من أعلى واخيرا مهارة استقبال الارسال.

٢. أدى البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة الى تحسن بسيط في المهارات الدفاعية على مهارة الدفاع عن الملعب ثم مهارة التمرير من أعلى واخيرا استقبال الارسال.

٣. كان للبرامج المختلفة (التدريبي والسيكولوجي بمصاحبة تقنية الفيديو) تأثير كبير في تحسين المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية اعلى من البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة.

٢-٤ التوصيات:

١. الاهتمام ببناء الأحمال التدريبية ووضع البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة.

٢. عدم زياد الأحمال التدريبية من حيث الحجم والشدة الموجية للناشئين حتى يمكن تجنب تعرضهم للإصابات من خلال تقنين أحمال التدريب للناشئين وبما يتفق مع خصائص المرحلة السنية وبما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم.

٣. استخدام البرامج التدريبية والسيكولوجية عند تدريب الناشئين على النواحي البدنية والمهارية في لعبة الكرة الطائرة.

٤. استخدام تقنية الفيديو لشرح المهارات بجزئياتها الدقيقة قبل البدء في تدريب المهارات الدفاعية للناشئين بالكرة الطائرة.
٥. إجراء دورات صقل للمدربين تتناول كيفية تخطيط البرنامج التدريبي والسيكولوجي للفرق بمستوياتها المختلفة.
٦. مراعاة المدربين في وضع البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة، ويكون على أساس قياسات أولية قبل وضع البرنامج لتحديد قدرات ومستوى اللاعبين في مختلف الجوانب، ومراعاة المرونة في وضع البرامج حتى يمكن تجنب ما يظهر من سلبيات أثناء سير البرنامج وذلك حتى يحقق البرنامج أهدافه على أكمل وجه.
٧. إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية أخرى وعينات أخرى مختلفة، وعلى المستويات العالية (الممتاز) بمستوياته وعلى مهارات أخرى في الكرة الطائرة والتعرف على تأثير تلك الدراسات الفسيولوجية وإجراء دراسات مشابهة على الرياضات الجماعية الأخرى.

قائمة المصادر والمراجع

١. بدر الدين طارق محمد (٢٠١٤)، الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة، الطبعة الأولى الإسكندرية.
٢. حسانين ،محمد صبحي حسنين، عبد الحميد، كمال (١٩٩٧) ، اسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. دياب ، محمد عبد الرؤوف محمود (١٩٩٨)، دراسة مقارنة لتأثير اسلوب التدريب ذو الهدف الواحد والاهداف المتعددة على الحالة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لمدي اطفال المرحلة السنية من (١١سنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
٤. رضوان، عصام الدين رجاني. (٢٠٠٥)، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بوقير بالإسكندرية، ١ (٥٨) ، مصر.
٥. عبد الخالق، عصام الدين (٢٠٠٣) ، التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، ط ١١، الإسكندرية.

٦- رمضان، محمود مروى (٢٠١٢)، تأثير تدريبات توافقية مشابهة للأداء على مهارات الكرة الطائرة لدى تلميذات المدرسة الاعدادية الرياضية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

٧- مختار، حلفي محمود (١٩٨٨) اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط ١، القاهرة.