

□ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية على الأداء المهاري للناشئين تحت 12 سنة في الكرة الطائرة

The Effect of A Suggested Training Program for Developing some Motor . Abilities on Skill Performance of Youngsters under Twelve in Volleyball

اهداف البحث :

يهدف هذا البحث الي محاولة التعرف علي :

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض القدرات الحركية علي الاداء المهاري للناشئين تحت 12 سنة في الكرة الطائرة .

- نسبة التحسن في الاداء المهاري لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

خطة واجراءات البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي .

- اختبرت عينه عمدية عشوائية من النا شئين تحت 12 سنة بمدينة المنيا وقسمت الي مجموعتين متكافئتين قوام كل منها 18 ناشئا " مجموعة تجريبية - مجموعة ضابطة " .

- استمر تطبيق البرنامج ثمانية اسابيع بواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع ، بعد اجراء القياسات القبليه علي المجموعتين .

- قام الباحث باجراء القياسات البعدية بعد انتهاء البرنامج .

- تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها ز

- تم معالجة البيانات احصائيا .

الاستنتاجات :

- ان التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي تطور الحالة البدنيه والمهارية .
- اوضحت نتائج هذه الدراسة ارتباط الحالة البدنية بالحالة المهارية للناشئين تحت 12 سنة حيث ظهر تحسن الأداء المهاري بشكل واضح نتيجة تحسن مكونات القدرات الحركية بالنسبة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، فقد ظهر تحسن بنسبة محدودة في الأداء المهاري مع تحسن نسبي في بعض مكونات القدرات الحركية.
- تحسن أداء الناشئين في قياسات المرونة والسرعة الانتقالية والرشاقة في نهاية فترة البرنامج للمجموعة التجريبية.
- ان البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة به قصور، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة تفاوت في تحسن بعض مكونات القدرات الحركية بنسبة محدودة كما في المرونة والسرعة الانتقالية والرشاقة.
- ارتفاع المكونات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح كان أفضل من التحسن الذي أحدثه البرنامج المتبع من قبل المدرب.
- ظهر تطوير في عناصر التوازن والدقة والتوافق للمجموعة التجريبية مما كان له أثر في ارتفاع مستوى الأداء المهاري بشكل واضح.

