

فاعلية برنامج تدريبي مقترح على ضوء إستخدام تقنية الفيديو في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة

The effectiveness of a proposed training programme in the light of the use of video technology in the development of overwhelming offensive strike and associated physical qualities among volleyball players under the age of 17

طوطاح مصطفى<sup>1</sup>

Toutah Mustapha<sup>1</sup>

<sup>1</sup>معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3 / mustasport10@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/06/01

تاريخ القبول: 2022/04/03

تاريخ الاستلام: 2022/01/02

**الملخص :** تهدف الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة من لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة باستخدام تقنية الفيديو بهدف الوصول إلى تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها ، وقد اعتمد المنهج التجريبي بتصميم عينتين تجريبية أولى وثانية شملت لاعبي كرة طائرة أقل من 17 سنة ينتمون إلى فريق رائد شباب قادية بالبويرة، حيث احتوت العينة التجريبية الثانية على ثمانية لاعبين اختيرت بطريقة مقصودة طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث شخصيا وذلك باستخدام تقنية الفيديو، أما العينة التجريبية الأولى إحتوت كذلك على ثمانية لاعبين طبق عليها البرنامج التدريبي باستعمال الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح والأداء (النموذج). وبعد جمع البيانات الخام الضرورية عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية ومعالجتها إحصائيا توصلنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أكثر فاعلية وإيجابية في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها قيد الدراسة.

**-الكلمات المفتاحية :** البرنامج التدريبي، تقنية الفيديو، التنمية، الضرب الهجومي الساحق، الصفات البدنية، الكرة الطائرة.

**Abstract:** The study aims to find the effectiveness of the proposed training programme applied to a sample of under 17 volleyball players using video technology to achieve the development of an overwhelming offensive strike skill and its associated technique. The training programme was adopted with the design on first and second pilot samples involving under 17 volleyball players from RC Kadiria team. The first sample contained 8 players selected intentionally, to whom the researcher's proposed internship program was applied by using video technology. The second sample contained 8 players which the proposed training programme was applied using the traditional explanation and performance method (model). After collecting and statistically

processing the necessary raw data through physical and skilled testing, we have come to the conclusion that the proposed training programme is more effective and positive in developing the overwhelming offensive skill and its associated technique under study.

**Keywords:** proposed training programme- video technology-development-volleyball-overwhelming offensive strike-physical qualities.

### الجانب النظري :

#### \* مقدمة وإشكالية الدراسة :

إن التطور الملحوظ في كافة الرياضات راجع للأداء الجيد للرياضي الذي بدوره يعود إلى التدريب المتكامل ( البدني والمهاري )، كما أن الوصول إلى المستويات العليا في أي رياضة من الرياضات يرتبط بمجموعة من الإجراءات والخطوات المثبتة على أسس علمية لاختيار الرياضي وتعليمه وتدريبه، ولهذا فإن الاختبارات والمقاييس تعد وسيلة علمية ضرورية لاستمرار التقدم العلمي المقنن في المجال الرياضي للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الانجاز والأداء المثالي ( محمد حسن علاوي، 2000، ص 63 ) ، ولأن لعبة الكرة الطائرة أحد المظاهر المدنية الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء اللاعبين الجيد، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة أداء الفريق واللاعب، في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة في أفضل صورها، فالمستويات التي نجح اللاعبون في أدائها أصبح تجسيدا حيا لمقدرة اللاعب على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض أنه غير ممكن. (مقا كمال، غالب حكيم، 2018، ص 252). إن الأداء في الرياضات عموما وفي الكرة الطائرة خصوصا يعتمد أساسا على صفات بدنية ومهارية تمكن الرياضي من لعب الدور المنوط به بشكل فعال والمتدرب جيدا هو فقط من يستطيع الاستيعاب والتحكم في عناصر الأداء السابقة لأنها مرتبطة جدا فيما بينها ، فالقيام بالضرب الهجومي الساحق على سبيل المثال لابد أن يتوفر في اللاعب جانب بدني متمثل في القوة الانفجارية التي بدورها تمكنه من الارتقاء العالي. وهذا ما أكدته « zigfert » حيث قال في هذا الشأن أنه ما دعاني إلى البحث في أهمية الصفات البدنية هو مدى احتياج لاعبي الكرة الطائرة لها وخاصة في المباريات الحاسمة ( محمد صبيح حسانين، 1996، ص 79 ).

كما تعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة، كما يجب على اللاعب أن يتميز بالقوة اللازمة حتى يستطيع الوثب إلى الأعلى لأداء الضربات بقوة كبيرة، كما يستطيع أداء المهارات المختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة ( فرج إلين، 1990، ص 52). كما يرى بعض الباحثين في مجال التدريب أن الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس مهمة ومؤثرة في إتقان المهارات الأساسية للعبة وفي فاعلية الأداء المهاري (هدوش عيسى وآخرون، 2020، ص 211).

فرياضة الكرة الطائرة ترتبط فيها الصفات البدنية مع المهارية بشكل قوي مما يجعلنا نفكر بتنميتها بشكل مترابط فلا يمكن الاعتماد على أي جانب على حدى فيعد الربط بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية أمراً بالغ الأهمية، فخصوصية الرياضة تجعل من الأداء شيئاً مستحيلاً إذا ضعفت إحدى مركباته (البدنية والمهارية) وتفوق الرياضي في إحداها وتراجع في أخرى يعنى فقدان نسبة كبيرة من الأداء، وتكون نسبة الترابط عالية كلما كان التحكم الجيد في مركبات الأداء. ومن بين الدراسات التي لها صلة وتشابه في هذا الشأن دراسة ( بوساق بدر الدين، 2020) الموسومة بـ " تحديد مؤشرات رقمية للتنبؤ بأداء مهارة الضرب الهجومي الساحق بدلالة بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة" فقد تم اختيار عينة قصدية تتكون من 14 لاعب من فريق رائد المسيلة طبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية وعولجت النتائج الخام إحصائياً وكان الهدف من هذه الدراسة هو إعطاء المدربين والمختصين مؤشرات رقمية دقيقة للتنبؤ بدقة أداء مهارة الضرب الهجومي الساحق بدلالة بعض القدرات البدنية المبحوثة ( القوة الانفجارية، السرعة، الرشاقة ) وهذا من أجل وضع أسس علمية التي تساهم في تطوير المهارة. كما أشارا كذلك كل من ( خالد بعوش، مزيان بوحاج، 2017) في دراستهما الموسومة بـ " تأثير استخدام بعض التمرينات النوعية بالبلايومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ودقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال الكرة الطائرة ( 17-18 ) سنة فقد قام الباحثان باختيار عينة قصدية تجريبية وضابطة من 22 لاعب من فريقي الرويبة والمرادية حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية وتم معالجة النتائج إحصائياً وقد أسفرت في الأخير إلى التأثير الايجابي للتمرينات المستخدمة في تطوير القوة الانفجارية ودقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال الكرة الطائرة (17-18) سنة. كذلك أشارت دراسة ( والي عبد النور 2021 ) الموسومة بـ تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين مؤشر التعب وبعض

الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة حيث أجريت الدراسة على 12 لاعب من فريق ألمي المسيلة حيث تم الاعتماد على مجموعة من الاختبارات البدنية وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن هناك دلالة إحصائية لصالح العينة التي طبق عليها البرنامج التدريبي في كل من مؤشر التعب والقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية. ولكي يصبح تدريب الرياضي أكثر فاعلية وأكثر إتقاناً يجب أن تتاح له فرصة الاستفادة من المعلومات الالكترونية بالاعتماد على المشاهدة وبالتالي فإن هذا التدريب سيؤدي إلى تغيير طبيعة الحياة اليومية للرياضي، كما يمكنه من استخدام الوسائل التعليمية البصرية في التدريب لأنها تعد آلة تعليمية تدريبية تفاعلية كما توفر تواصلاً عبر قنوات حسية متعددة ومختلفة تمكن الرياضي أو اللاعب من التدريب وتنمية قدراته ومهاراته بأسلوب جذاب وبتوافق عالي (علي البيك، 2003، ص 43).

وعلى هذا الأساس فالممارسة الرياضية تتيح للرياضي فرصة تحقيق العديد من المكتسبات البدنية والمهارية ... إلخ. لكن ومن حيث واقع التدريب لمختلف الرياضات بالخصوص الكرة الطائرة لوحظ عدم استخدام المدربين للوسائل التعليمية كما أن المدرب يستخدم طريقة التلقين (من خلال النموذج) متجاهلين الطرق التي تتناسب مع حاجيات الرياضيين أو اللاعبين. ومن هنا رأى الباحث وانطلاقاً من المعطيات المتوفرة لديه إلى ضرورة القيام بالدراسة والبحث وذلك من أجل معرفة مدى مقدرة لاعب الكرة الطائرة على الممارسة الرياضية والتقدم في الأداء من حيث تنمية القدرات المهارية والبدنية المرتبطة بها وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الفيديو. الأمر الذي أدى بنا إلى طرح التساؤلات التالية:

- كيف يؤثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة؟
  - ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي في ظل استخدام تقنية الفيديو؟
  - كيف تبدو أهمية تقنية الفيديو في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة؟
- وللإجابة على تساؤلاتنا المطروحة في الدراسة بغرض الوصول إلى حلول موضوعية نفترض مايلي:

## فاعلية برنامج تدريبي مقترح على ضوء استخدام تقنية الفيديو في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة

- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

- البرنامج التدريبي يتميز بفاعلية كبيرة في ظل استخدام تقنية الفيديو.

- لتقنية الفيديو أهمية كبيرة ودور فعال في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

ومن هذا المنطلق تهدف هذه الدراسة إلى:

- إثبات فاعلية البرنامج التدريبي في الارتقاء باللاعبين في الجانب المهاري والبدني من خلال تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

- اختبار البرنامج التدريبي المقترح القائم على استخدام تقنية الفيديو لتنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

- إبراز أهمية تقنية الفيديو في تفعيل وتنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

كما تكمن أهمية هاته الدراسة في تفعيل استخدام الوسائل البصرية في عملية التدريب بغرض تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### الجانب التطبيقي

#### 1- الطرق المنهجية المتبعة :

##### 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإنجاز الدراسة الاستطلاعية حيث استهدفت عدة نقاط تمثلت في: أ-تحديد الاختبارات المناسبة لقياس مهارة الضرب الهجومي الساحق في الكرة الطائرة والصفات البدنية المرتبطة بها.

ب-قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في الدراسة الأصلية لمعرفة مدى ثبات وصدق الاختبارات.

ج-الإطلاع على الوسائل والأجهزة الرياضية المتوفرة بالنادي.

د-تحديد الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات.

هـ-مراعاة وقت تطبيق الاختبارات والقياسات.

و-معرفة مختلف الصعوبات أثناء إجراء الاختبارات والقياسات

## 2-مجالات البحث:

1-2-1-المجال البشري: لقد شملت عينة البحث على 16 لاعب كرة طائرة مقسمين على عينتين بالتساوي إحداها عينة تجريبية أولى و أخرى تجريبية ثانية متجانستين فيما بينهما.

## 2-2-2-المجال المكاني:

لقد تم انجاز هذه الدراسة بميدان القاعة المتعددة الرياضات ببلدية قادية ولاية البويرة. 3-2-1-المجال الزمني: لقد أجريت الدراسة الاستطلاعية والأساسية من مارس 2021 إلى غاية جوان 2021.

## 3-1- منهج البحث:

يعرف المنهج بأنه "الدراسة الواعية للمناهج المختلفة التي تطبقها مختلف العلوم تبعا لاختلاف موضوعاتها " (موفق بن عبد الله ، 2011، ص 15 ). ومنه فاختيار المنهج المناسب في البحث العلمي يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة وكذلك تختلف هذه الأخيرة باختلاف الهدف المراد الوصول إليه، وانطلاقا من هذا المفهوم و من أجل الوصول إلى حل للمشكلة المطروحة في هذه الدراسة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره أكثر المناهج الموثوق بنتائجها، والملائم لطبيعة مشكلة دراستنا و تحقيقا لأهدافها. ويعرف "المنهج التجريبي بأنه تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها" (عكة سليمان الحوري، هند سليمان علي ، 2016، ص 75 ).

## 4-1-مجتمع وعينة البحث:

بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والذي يعرف بأنه "جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (محمد علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب العنابي، 2013، ص 30 ).و في هذه الدراسة تمثل في لاعبي رابطة الجزائر للكرة الطائرة في سن أقل من 17 سنة. أين كان على الباحث تحديد عينة من المجتمع الأصلي التي تعرف "بأنها إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها" (محمد نصر الدين رضوان، 2002، ص 17) كما يمكن القول

بأنها جزء من المجتمع تطبق عليها أداة القياس (عبد الخيار البيانيين، 2007 ص 15). وبناءا عليه فقد كانت عينة البحث مقصودة انطلاقا من السن المحدد والجنس، وبذلك حدد الباحث العينة المتواجدة في نادي رائد شباب قاذرية بالبويرة بسن أقل من 17 سنة ذكور بحوالي 16 لاعب. مقسمين إلى عينتين. عينة تجريبية أولى محددة بـ 08 لاعبين و كذلك الشأن بالنسبة للعينة التجريبية الثانية.

#### 1-5- أدوات جمع البيانات: لقد أعتمد الباحث على الأدوات التالية:

-المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.  
- الدراسة الاستطلاعية والأصلية: الاستطلاعية التي كان الغرض منها تهيئة جو ملائم وأرضية

خسبة للقيام بالدراسة الأساسية على الوجه السليم دون صعوبات ومشاكل تذكر. وأما الأصلية هي التي تضم البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينتين التجريبيتين.  
-القواميس، المجلات العلمية، رسائل الماجستير، أطروحات الدكتوراه، المحاضرات والمكتبيات.

-الأدوات البيداغوجية: ونقصد بها تلك الأدوات والأجهزة المستعملة سواء في تنفيذ البرنامج التدريبي أو في القيام بالاختبارات والتي نذكر منها: (ميكاتية إلكترونية، شواخص، حلقات.....).

-الاختبارات: وهي عبارة عن 06 اختبارات مقننة أعدها الباحث لقياس مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها (اختبار الوثب العمودي لسارجنت، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار (CMJ) Le Contre Movement Jump، اختبار (RAS) Resistance Aux Sauts، اختبار دقة الضرب الساحق القطري، اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم ) وذلك بعد الإطلاع على المصادر والمراجع وتحكيمها من قبل المختصين في هذا المجال و التأكد من مدى صلاحيتها من خلال دراسة أسسها العلمية في الدراسة الاستطلاعية حيث ثبت الباحث مدى ثبات و صدق و موضوعية هذه الاختبارات و شملت اختبارات قبلية و بعدية للعينة التجريبية الأولى والثانية

## 6-1- الشروط العلمية للأداة :

الجدول رقم (01): يوضح معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية و المهارية.

الاختبارات		الدراسات الإحصائية					
حجم التنفيذ	درجة الحرية (ن- 1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق		
05	04	0.05	0.81	0.99	0.99	قياس القوة الانفجارية	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
				0.97	0.96		اختبار الوثب العريض من الثبات
				0.98	0.97	قياس الارتفاع	اختبار ( CMJ ) LE CONTRE MOVEMENT JUMP
				0.95	0.91		اختبار ( RAS ) RESISTANCE AUX SAUTS
				0.96	0.92	قياس الضرب الساحق	اختبار دقة الضرب الساحق القطري
				0.97	0.94		اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم

1-6-1- ثبات الاختبار: لقد قام الباحث بتوظيف هذا المفهوم في الميدان حيث قام بتطبيق الاختبار الأول في الدراسة الاستطلاعية على عينة من لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، وبعد أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبار على نفس اللاعبين تحت نفس الظروف للخروج بخام من المعلومات عولجت إحصائيا بواسطة معامل الارتباط البسيط ليبرسون حيث أفرزت هذه المعالجة الإحصائية على مجموعة من النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (01) و الذي يبين أن مؤشرات الثبات المحسوبة لمعامل الارتباط والتي تراوحت بين (0.91) كأدنى قيمة و ( 0.99) كأقصى قيمة هي كلها أكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب(0.81) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية(04). وكذلك جل القيم المتحصل عليها بدت أقرب من القيمة (01) وهذا ما يبين الارتباط القوي بين نتائج الاختبار الأول والثاني في الدراسة الاستطلاعية ويبين الثبات العالي لجميع الاختبارات المستخدمة. وعليه يمكن الخلاص إلى القول بأن اختبارات مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها تتمتع بثبات عالي.



## فاعلية برنامج تدريبي مقترح على ضوء استخدام تقنية الفيديو في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة

1-6-2- صدق الاختبار: من أجل صدق الاختبار أستخدم معامل الصدق الذاتي والذي يقاس لحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، ومن خلال النتائج الإحصائية المسجلة في الجدول رقم (01) تبين أن كل الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه وهذا بحكم كل مؤشرات الصدق المحسوبة والتي تراوحت ما بين (0.95) كأدنى قيمة و(0.99) كأقصى قيمة، وهي كلها أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت (0.81) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04). وعليه يمكن القول بأن اختبارات مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات المرتبطة بها صادقة تماما فيما وضعت لقياسه.

### 1-6-3- موضوعية الاختبار:

- الضبط الإجرائي للمتغيرات: لقد عمل الباحث على ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

- تجانس العينتين: وقد أستخدم الباحث هذه العملية لمعرفة مدى التجانس في مستوى مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها للعينتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية. والهدف من هذا التجانس هو معرفة التكافؤ أو مدى التقارب في التباين إلى حد التساوي في الصفة المراد قياسها .

الجدول رقم ( 02): يوضح مدى التجانس بين العينتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية من خلال نتائج الاختبارات القبلية.

المقاييس	الاختبارات الإحصائية	تحليل التباين f	الدلالة المعنوية sig	شرط التجانس
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	0,15	0,782	متوفر	
اختبار الوثب العريض من الثبات	1,86	0,180	متوفر	
اختبار ( CMJ ) LE CONTRE MOVEMENT JUMP	0,06	0,942	متوفر	
اختبار ( RAS ) RESISTANCE AUX SAUTS	0,27	0,673	متوفر	
اختبار دقة الضرب الساحق القطري	3,12	0,093	متوفر	
اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم	0,51	0,436	متوفر	

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لعيني البحث، ومن خلال الجدول رقم ( 02 ) لوحظ أن جميع قيم الدلالة المعنوية ( sig ) تأرجحت بين (0.09) كأدنى قيمة و(0.94) كأقصى قيمة وهي كلها أكبر من قيمة مستوى الدلالة المقدره ب(0.05). ومن هذا المنطلق يتبين أن النتائج المتحصل عليها غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية والتي تم اختبار اللاعبين فيها وبالتالي نخلص إلى مدى التجانس التام في مستوى مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها بين عيني البحث.

- جرت الاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح في نفس المكان وتوقيت الحصص التدريبية وذلك في الفترة المسائية وهذا بميدان القاعة المتعددة الرياضات.

- تم استخدام نفس أدوات وأجهزة القياس في الاختبارين القبلي والبعدي مع العينتين.

- تم العمل مع عينتین من لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة بحيث أن العينة التجريبية الأولى طبق عليها البرنامج التدريبي باستعمال الشرح والأداء (النموذج ) أما العينة التجريبية الثانية تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تقنية الفيديو.

1-7-الوسائل الإحصائية: وهي المعادلات الإحصائية التي اعتمدها الباحث لتحويل الخام من المعلومات إلى درجات معيارية لإصدار أحكام موضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والأساسية قصد التحليل و التفسير والاستنتاج والمتمثلة فيما يلي (النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (برسون)، معامل الصدق، معامل التباين، معامل ستيودنت (T) ، معامل حجم التأثير ( $u^2$ )).

## 2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الإختبار القبلي والبعدي في العينة التجريبية الأولى:  
الجدول رقم ( 03): يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة التجريبية الأولى.

المقاييس الإحصائية	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	حجم التأثير %	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	الدلالة الإحصائية
		م	ع	م	ع						
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	1,25	0,67	1,53	0,59	6,31	80			0,05	07	دال إحصائيا
اختبار الوثب العريض من الثبات	0,10	0,07	0,10	0,06	2,68	46			0,05	07	دال إحصائيا
اختبار ( CMJ ) LE CONTRE MOVEMENT JUMP	6,70	1,19	6,40	1,19	3,85	57			0,05	07	دال إحصائيا
اختبار ( RAS ) RESISTANCE AUX SAUTS	0,18	0,05	0,27	0,09	6,33	81			0,05	07	دال إحصائيا
اختبار دقة الضرب الساحق القطري	9,14	5,38	9,85	2,38	4,58	73			0,05	07	دال إحصائيا
اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم	9,71	2,94	10,75	1,29	4,37	69			0,05	07	دال إحصائيا

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العينة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي والبعدي باستخدام اختبار الدلالة "ت"، يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة التجريبية الأولى بالنسبة لمهارة الضرب الهجومي الساحق و للصفات البدنية المرتبطة بها ، إذ تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين ( 2,68 ) و ( 6,33 ) وهي كلها أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ ( 2,36 ) وهذا عند درجة حرية (7) ومستوى الدلالة (0,05). كما تؤكد نسب حجم التأثير التي تراوحت ما بين ( 46 %) و ( 81 %) وهي كلها أكبر من نسبة ( 20 % )،

فحسب (محكات كوهن) التي تشير إلى أن إذا كانت النسب تفوق هذه القيمة فإنه هناك تأثير قوي جدا.

فيمكن القول أن هناك تقدم ملحوظ في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق و الصفات البدنية المرتبطة بها لأفراد العينة التجريبية الأولى حيث هناك تشابه مع العينة التجريبية الثانية في البيئة التدريبية من حيث الظروف المتاحة والإمكانيات وكذلك وجود مدرب مؤهل قام بمساعدتنا في تدريب العينة التجريبية الأولى وماله من خبرة في تدريب رياضة الكرة الطائرة وفهمه لمتطلبات اللعبة ونواحي الإعداد المختلفة من حيث شرح الأداء والخطوات الفنية والتدريبية وتقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء وكذلك انتظام اللاعبين وجديتهم في أداء الواجب التدريبي. حيث يرى (حنفي محمود 1988) في هذا الصدد أن اللاعب يحتاج إلى التعلم والتدريب لتحسين وتطوير قدراته الفنية والمهارية، فمن خلال مستوى اللاعبين من حيث الحالة البدنية والحالة المهارية يمكن بناء برنامج تدريبي، فمن أهم الأمور عند وضعه وبنائه هو معرفة ما هو مستوى اللاعبين الحالي وما هو المستوى الذي سيحاول أن يصلوا إليه مستقبلاً من خلال البرنامج الموضوع.

ويرجع الباحث هذا التقدم الذي حدث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح والأسلوب المتبع في تنفيذه والذي يعتمد على الشرح اللفظي أي للصفة البدنية والمهارة المطلوب أدائها وإعطاء النموذج الصحيح مع الممارسة والتكرار من جهة المدرب مع تصحيح الأخطاء، وذلك يتيح للاعب الفرصة للتحسن فيؤثر ذلك إيجابيا فيه.

كل هذه العوامل مجتمعة أدت إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعبين في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها وذلك في العينة التجريبية الأولى. حيث يرى (بوساق بدر الدين 2020) في هذا الشأن أنه بإمكان لاعب الكرة الطائرة التقدم في الأداء بالنسبة إلى مهارة الضرب الساحق بدلالة بعض القدرات البدنية وهذا بناء على مؤشرات رقمية دقيقة. كما يرى كذلك (دحو بن يوسف 2021) أنه بالإمكان تحسين مهارة الضرب الساحق بإدراك اللاعب لمسافة القفز العمودي والوثب الأفقي للقدمين ومسافة الخطوات التقريبية (الارتقاء). ويتفق ذلك مع ما تشير إليه دراسة (خالد عبد الدايم 1996) حيث أشار إلى أن المدرب هو الذي يتخذ جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم، حيث يقوم المدرب بأداء الحركات وفق النموذج الذي يقدمه المدرب مما يجعل

## فاعلية برنامج تدريبي مقترح على ضوء استخدام تقنية الفيديو في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة

المتدربين يؤدون جميعا في وقت واحد والمدرّب يعطي لهم التغذية الراجعة والتقويم لهم جميعا. كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من (أحمد عاشور 2002، عمرو التفاهني 2003) حيث أثبتت أن نجاعة البرامج التدريبية بطريقة الشرح والعرض كان لها أثر إيجابي على تعلم المهارات الأساسية ومستوى الأداء. كما تتفق هذه الدراسة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من (Boyce 1992، cai 1995) حيث أثبتت أن تأثير البرامج التدريبية باستخدام الأسلوب التقليدي في التدريب يكون إيجابيا على المهارات الأساسية ومستوى وزمن الأداء. وبناء على هذا الأساس يمكن القول أن الفرضية الأولى تكون قد تحققت والتي تنص على: البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

مقارنة نتائج مجموع الإختبارات في الإختبار القبلي والبعدي في العينة التجريبية الثانية:

الجدول رقم ( 04): يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية الثانية.

المقاييس الإحصائية	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ن. المحسوبة	حجم التأثير %	ت. الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	الدلالة الإحصائية
		س1	ع1	س2	ع2						
اختبار الوثب العمودي لسارجنت		5,63	1,32	9,88	1,27	10,03	93		0,05	07	دال إحصائيا
اختبار الوثب العريض من الثبات		9,50	1,80	13,70	1,98	9,25	90				دال إحصائيا
اختبار ( CMJ ) LE CONTRE MOVEMENT JUMP		18,60	1,65	28	2,45	14,74	96				دال إحصائيا
اختبار ( RAS ) RESISTANCE AUX SAUTS		15,30	1,87	20,50	1,32	15,64	97				دال إحصائيا
اختبار دقة الضرب الساحق القطري		0,63	0,70	2,88	0,78	9,62	91				دال إحصائيا
اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم		5,25	1,39	9,63	0,85	11,14	94				دال إحصائيا

من خلال الجدول رقم ( 04 ) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية الثانية، حيث أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الفيديو مع أفراد العينة التجريبية الثانية كان له الفاعلية الكبيرة في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها المبحوثة إذ تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين ( 9,25 ) و ( 15,64 ) وهي كلها أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ ( 2,36 ) وهذا عند درجة حرية ( 7 ) ومستوى الدلالة ( 0,05 ).

وهذا ما يعني أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية الثانية.

كما تؤكد نسب حجم التأثير التي تراوحت ما بين ( 90 %) و ( 97 %) وهي كلها أكبر من نسبة ( 20 %) ، فحسب (محكات كوهن) التي تشير إلى أن إذا كانت النسب تفوق هذه القيمة فإنه هناك تأثير قوي جدا.

مما يبين أن هناك تطور ملحوظ وتحسن واضح في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها قيد الدراسة. فقد أثبت دراسة (محمد حسن علاوي 1998) أن أهمية وضع البرامج التدريبية بالنسبة للتدريب لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. واستعمال الوسائل التعليمية من أجل التحسن والتطور حيث تعتبر وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم بالمستوى الرياضي، كما يهدف إلى ضرورة الوصول إلى الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، وعلى كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف، كما أنه من الضرورة التخطيط لفترات قصيرة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة، وأهداف الحصص التدريبية، مع توفير الوسائل التعليمية سواء التطبيقية أو النظرية، من خلال توفير التمارين الرياضية الصحيحة، والنموذج السليم لمختلف المهارات الأساسية.

كما يدعم لنا (P. Lebel 1995) في هذا المجال حيث يقول لقد أجرى مجموعة من المختصين في الوسائل السمعية البصرية عدة دراسات، استهدفت الوقوف على فعالية الوسائل التعليمية المستخدمة في عملية التدريب الرياضي، وجاءت النتائج مشيرة إلى فعالية استخدام "الفيديو"، فمن خلال استخدامه يمكن عرض وإعادة المهارة دون أن تتأثر ديناميكية الحركة على عكس استخدام النموذج العملي، وبذلك يمكن للمربي أو المدرب توضيح النقاط الأساسية للحركة بطريقة إيجابية.

حيث توصل الباحث إلى أن عرض الصفة أو المهارة باستخدام تقنية الفيديو تعمل على جذب انتباه اللاعب بصورة جيدة مما تشكل لنا فاعلية كبيرة على تنمية هذه الصفات والمهارة بشكل أسرع وكذلك تصحيح الأخطاء. كما تسهم استخدام تقنية الفيديو في مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين حيث أن اللاعب يمكنه الوصول إلى تنمية الصفة أو المهارة من خلال الشرح اللفظي وإعطاء نموذج مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة له، يختلف في استيعابه عن اللاعب الذي يفهم ويتقن تنمية الصفة أو المهارة

باستخدام بديل آخر ألا وهو عرض شريط فيديو مبينا فيه الخطوات التدريبية، حيث يتم تدريب اللاعب بشكل جذاب ومشوق. حيث اتفقت تلك النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من (أحمد جابر 1992، إبراهيم المتولي 2003) حيث أشاروا إلى أن استخدام الوسائل التعليمية في عملية التدريب والتعلم لها أثر إيجابي. وأما دراسة (سهي حافظ مهدي 2008) حيث توصلت أن استعمال الشرح مع الوسائل التصويرية ضمن البرنامج التدريبي المستعمل ساعد في حصول أفراد عينة البحث على تطوير متغيرات البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة التي اعتمدت على الشرح فقط. أما دراسة (رابح صغيري و محمد مزاور 2020) حيث توصلوا إلى أن البرنامج التعليمي المطبق باستخدام الفيديو له فاعلية في تعلم تلاميذ المرحلة المتوسطة مهارة تمرير الكرة من أعلى ومن الأسفل بالذراعين في الكرة الطائرة.

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثانية قد تحققت والتي تنص على ما يلي:  
البرنامج التدريبي يتميز بفاعلية كبيرة في ظل استخدام تقنية الفيديو.



مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي في العينتين التجريبتين الأولى والثانية:

الجدول رقم ( 05): يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية

المقاييس الإحصائية	التجريبية الأولى	التجريبية الثانية	ن. التجريبية	ن. الجدولية	مستوى الدلالة (2-2)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	م	ع	م	ع			
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	4,5	3,38	9,87	3,83	2,78	14	دال إحصائيا
اختبار الوثب العريض من الثبات	6,5	4,53	13,75	6	2,55		دال إحصائيا
اختبار ( CMJ ) LE CONTRE MOVEMENT JUMP	16,75	9,28	28	7,4	2,32		دال إحصائيا
اختبار ( RAS ) RESISTANCE AUX SAUTS	4,62	1	9,87	2,59	4,80		دال إحصائيا
اختبار دقة الضرب الساحق القطري	12	7,25	20,5	4	2,72		غير دال إحصائيا
اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم	12,93	3,13	9,17	2,98	2,35		غير دال إحصائيا

على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة "ت"، بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة وكما هي مدونة في الجدول رقم (05) أن هناك فروق معنوية واضحة ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية بالنسبة لمهارة

الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة، إذ تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين ( 2,32 ) و ( 4,80 ) وهي كلها أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب ( 2,14 ) وهذا عند درجة حرية ( 14 ) ومستوى الدلالة ( 0,05 ). حيث أشارت النتائج إنه حدث تقدم أكثر ايجابية لأفراد العينة التجريبية الثانية في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات المرتبطة بها قيد الدراسة مما أرجع ذلك حسب رأي الباحث إلى مدى أهمية استخدام تقنية الفيديو في عملية التدريب ودوره الفعال في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية وهذا ما انعكس إيجابيا على العينة التجريبية الثانية في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها وكان هذا التأثير الايجابي أفضل من الأسلوب المتبع مع العينة التجريبية الأولى التي تم استخدام طريقة الشرح والنموذج في عملية التدريب. وكذلك يرجع هذا التطور والتحسين إلى تغيير في البدائل التعليمية حيث ساعد ذلك على إثارة اهتمام اللاعبين وعدم شعورهم بالملل.

كما أكدت ذلك دراسة كل من (محمد حسب الله 1994، إبراهيم المتولي 2003) حيث أشاروا إلى تفوق استخدام الوسائل البصرية في عملية التدريب على باقي الأساليب الأخرى التي كانت موضع دراستهم. كما دعمت في هذا المجال دراسة ( ليلي حامد إبراهيم 1992) حيث توصلت نتائج دراستها إلى حدوث تأثير ايجابي على مستوى تحسين الأداء على المجموعة التجريبية بعد إدخال بعض الوسائل التعليمية البصرية. كما أشارت دراسة (بن زيدان حسين وآخرون 2020) إلى أن التدريبات البصرية ساهمت بشكل ايجابي في تحسين المهارات الأساسية. وكذلك ما اتفقت معها دراسة (يوسفي فتحي 2011) والتي توصلت إلى أن فعالية الرياضي الذي يستعين بالوسائل السمعية البصرية في المقابلات الرسمية تكون أفضل مقارنة بالرياضي الذي يكتفي بالتدريب التقليدي وكذلك توصل إلى أن برنامج التدريب بتوظيف الوسائل السمعية البصرية قد أثر إيجابيا في تطوير الفعالية عند اللاعبين. وعليه نستطيع القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت والتي تنص على ما يلي:

لتقنية الفيديو أهمية كبيرة و دور فعال في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

### 3- الاستنتاجات والاقتراحات:

إن النتائج التي آلت إليها هذه الدراسة من خلال مجمل التحاليل والمناقشة التي عرضناها والأفكار التي جمعناها والواقع الذي عايشناه جعلتنا نستخلص ونستنتج بعض الحقائق الهامة:

- الدراسة بينت أن هناك أهمية كبيرة في توظيف تقنية الفيديو، والتي استهدفت الوقوف على فعالية هذه الوسيلة المستخدمة في عملية التدريب، وجاءت النتائج مشيرة إلى فعالية استخدام الوسيلة البصرية، فمن خلال استخدامها، يمكن عرض وإعادة المهارة دون أن تتأثر ديناميكية الحركة، وبذلك يمكن للمدرب توضيح النقاط الأساسية للحركة بطريقة إيجابية. وإلى جانب هذا، فإن استخدام تقنية الفيديو في عملية التدريب يسمح للمتدرب من أن يكون ممثلاً ومشاهداً في نفس الوقت، ويعني هذا أننا نقوم بتسجيل المتدرب أو المجموعة أثناء أداء صفة بدنية أو مهارة ما، بعد ذلك نعرض عليهم في وقت قصير أداءهم ليقوموا بالتحليل والمناقشة.

- ظهر جلياً أن هناك تأثيراً إيجابياً في تنمية مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات المرتبطة بها، وذلك يدل على أن استخدام تقنية الفيديو في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح له فاعلية كبيرة وشمولية كافية لاكتساب التنمية والتطور من خلال الشرح والعرض الصحيح للنموذج وإعطاء الإرشادات والتعليمات، واستخدام وسائل تعليمية بانتظام سواء تمارين بدنية تطبيقية، مع تبسيط حركات الأداء التطبيقي والنظري للمهارة السابقة الذكر من خلال تجزئتها والعمل بمبدأ الاستمرار في ممارسة التدريبات عليها، مع استخدام أسلوب التنوع في إعطاء التمارين وحث اللاعبين على الأداء الجيد وتشجيعهم وجدولة وتنظيم التوقيات والتكرارات، الذي هو أساس التخطيط والبرمجة.

- هناك إمكانية لتطوير الجانب المهاري والجانب البدني المرتبط به لدى لاعبي الكرة الطائرة وقابليتهم للتنمية والتحسين نحو الأفضل.

- استعمال الشرح مع تقنية الفيديو ضمن البرنامج التدريبي المستعمل ساعد في حصول العينة التجريبية الثانية على تطوير متغيرات البحث بشكل أفضل من العينة التجريبية الأولى التي اعتمدت على الشرح وطريقة النموذج فقط.

- استعمال تقنية الفيديو في البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي وفعال في الأداء الفني والانجاز لمهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها في الكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

- البرنامج التدريبي باستخدام تقنية الفيديو له مساهمة فعالة في إضفاء عامل التشويق والإثارة الذي رافق تطبيق التمرينات المرتبطة بانجاز مهارة الضرب الهجومي الساحق والصفات البدنية المرتبطة بها في الكرة الطائرة.

هذه الدراسة بقدر ما تنحصر في حدود العينة المدروسة، إلا أنها تأخذ بعد المنبه والمحفز والمشجع لدراسات مستقبلية، في مختلف المجالات لتطوير النتائج الرياضية والاهتمام الفعلي بالرياضي أو اللاعب، والرفع من مستوى التوظيف العلمي لتقنية الفيديو في بلادنا حتى نصل إلى المستوى العالمي والنهوض بهذا المجال وبذلك تنشيط القطاعات الأخرى، ومن أهم الاقتراحات التي يمكن أن يقدمها الباحث لتحسين عملية التدريب باستخدام تقنية الفيديو، بغية النهوض برياضة الكرة الطائرة في الجزائر نحاول تقديم بعضها فيما يلي:

- ضرورة اهتمام المدربين وكذا المدربين بالنوادي والفرق الرياضية في رياضة الكرة الطائرة وباقي الرياضات الأخرى على إدخال الوسائل التعليمية البصرية كتقنية الفيديو في البرامج التدريبية بغية تطوير مهاراتهم الأساسية وقدراتهم البدنية والارتقاء أكثر بعملية التدريب.

- إجراء دراسات وبحوث على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين في رياضة الكرة الطائرة لمهارات أساسية وصفات بدنية أخرى.

- ضرورة الاهتمام بإعداد برامج تدريبية لمختلف الفعاليات الرياضية والألعاب للفئات العمرية الأخرى.

- يجب توسيع تطبيق نتائج البحوث العلمية التي اهتمت بالتطرق إلى أهمية الوسائل التعليمية البصرية في تفعيل عملية التدريب ميدانياً.

#### 4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

- 1- بن زيدان حسين، مقراني جمال، بن برنو عثمان، 2020، فاعلية استخدام التدريب البصري في تحسين بعض مهارات كرة القدم لذوي الإعاقة السمعية (12-14) سنة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد 11، العدد 02 مكرر، الجزء 02، 263-244.

- 2- بوساق بدر الدين، 2020، تحديد مؤشرات رقمية للتنبؤ بأداء مهارة الضرب الهجومي الساحق بدلالة القدرات البدنية لدى لاعب الكرة الطائرة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد 11، العدد 02 مكرر، 243-264.
- 3- خالد بعوش، مزيان بوحاج، 2017، تأثير استخدام بعض التمرينات النوعية بالبلايومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ودقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال الكرة الطائرة (17-18 سنة)، مجلة معارف، جامعة البويرة، المجلد 12، العدد 22، 118-136.
- 4- دحو بن يوسف، 2021، العلاقة بين الإدراك الحسي حركي لبعض المتغيرات الكينماتكية ودقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد 12، العدد 02، 100-118.
- 5- رابع صغيري، محمد مزاور، 2020، فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الفيديو لتعليم التمرير في الكرة الطائرة، مجلة دفاتر المخبر، جامعة بسكرة، المجلد 14، العدد 01، 73-85.
- 6- سهى حافظ إبراهيم، 2008، تأثير برنامج حركي مقترح باستخدام الوسائل التصويرية والإشارة في تطوير بعض القابليات الحركية بعمر (6-8) سنوات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- 7- عبد الخيار البيانين، 2007، البحث التجريبي واختيار الفرضيات في العلوم التربوية والنفسية، ط1، جبهة للنشر والتوزيع، عمان.
- 8- عكة سليمان الحوري، هند سليمان علي، 2016، الدليل إلى البحث العلمي ومناهجه في العلوم التربوية والإنسانية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- 9- علي البيك، 2003، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار المعارف، الإسكندرية.
- 10- فرج إلين، 1990، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، دار الإسكندرية، منشأة المعارف. الإسكندرية.
- 11- ليلى حامد إبراهيم، 1992، أثر استخدام بعض الوسائل البصرية على تحسين حصيلّة الجزء التعليمي والتطبيقي للكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 13، مطبعة جامعة حلوان، القاهرة.

- 12- محمد حسن علاوي، 1998، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 13- محمد حسن علاوي، 2000، القياس بالتربية الرياضية، وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- محمد صبحي حسانين، 1996، الأسس العلمية للكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 15- محمد علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب العنابي، 2013، أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 16- محمد نصر الدين رضوان، 2002، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، القاهرة.
- 17- مفاق كمال، غلاب حكيم، 2018، أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد 09، العدد 02، 250-266.
- 18- موفق بن عبد الله، 2011، منهج البحث العلمي وكتابة الرسائل العلمية، ط1، دار الوحيد، الرياض.
- 19- هدوش عيسى، معلم عبد المالك، بوسعدية توفيق، 2020، أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد U19، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد 11، العدد 01، 210-227.
- 20- والي عبد النور، 2021، تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين مؤشر التعب وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد 12، العدد 02، 483-496.
- 21- يوسف فتحي، 2011، توظيف الوسائل السمعية البصرية في التدريب الرياضي لرفع فعالية تعليم المهارات الحركية عند لاعبي الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، المجلد 20، العدد 01، 227-248.