

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة (15-14 سنة).

الدكتور مسعودي خالد- المركز الجامعي البيض

الأستاذ عليوي صلاح الدين - المركز الجامعي البيض

الأستاذة بطاهر لامية - المركز الجامعي البيض

مقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم بها الإنسان منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوايق الطبيعية ووسيلة للتأقلم والنجاة في بيئته البدائية إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصص (عقيل عبد الله الكاتب: 1987، ص04) فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة الكرة الطائرة.

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية للاعبينها، ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، قوانينها، طريقة لعبها، مفهوماها، النظرة الشعبية لها، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الأولمبية مبكرا سنة 1964 (عقيل عبد الله الكاتب: 1987، ص9) وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة للبالغين.

فالتاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ (عقيل عبد الله الكاتب: 1987، ص5) فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج إلى معدات وهياكل كبرى بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني بالخصم مما يجعلها رياضة تقل فيها الإصابات ويكثر الإقبال من كل

الأعمار والجنسين. وما لاشك أن الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصرها، ومن المؤكد أن الكرة الطائرة قطعت أشواطاً كبيرة في مختلف مراحلها من بدايتها عام 1985م (عقيل عبد الله الكاتب: 1987، ص5) إلى حد الآن وشهدت مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية وخاصة فيما يتعلق بمناهج وطرق التدريب باعتباره قد تطور خلال السنوات الأخيرة تطوراً مدهلاً وابتعد شيئاً ما على تلك الأساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها منذ سنوات (عقيل عبد الله الكاتب: 1987، ص16) وبذلك دخل التدريب عصر التطور والسرعة وأصبح له نظرياته الخاصة وأسسها العلمية كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كالصد. وسنحاول من خلال بحثنا دراسة بعض الصفات البدنية للاعبين الكرة الطائرة وأثرها على الجانب المهاري للاعب هو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه المرحلة العمرية الأنسب لتطوير هذه الصفات البدنية (محمد حسن علاوي: 1994، ص292)، والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعداداً بدنياً ناجحاً للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي والمهاري.

1- الاشكالية:

تعد رياضة كرة الطائرة من أكثر الرياضات التي يتردد عليها الممارسين من مختلف الأعمار والأجناس حيث شهدت هذه الرياضة مؤخراً عدة تغيرات وتطورات مست مختلفة جوانبها من قواعد وقوانين وحتى طرق التدريب الحديثة التي أدت إلى رفع مستوى الأداء في المواقف الهجومية مما أدى إلى خلق هوة بين الأداء الهجومي الحديث والرفيع وبين اللعب الدفاعي التقليدي (الدفاع عن الملعب) هذا الاختلاف حث على تطوير المهارات الدفاعية في الآونة الأخيرة مثال على ذلك تطور مهارة حائط الصد لدى كبريات الأندية والمنتخبات العالمية للأسف على النقيض من ذلك نرى تدهور كبير لهذه المهارة في المستوى المحلي مما دفعنا للبحث عن سبل لتحسين الأداء المهاري لحائط الصد والتي تعتبر فريدة من نوعها إذ تعتبر مهارة هجومية ودفاعية في آن واحد.

ما جعلنا نقدم على طرح التساؤل:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة (14-15 سنة)؟

إضافة إلى طرح تساؤلات جزئية تمثلت في:

- هل هناك أثر للبرنامج التدريبي على القدرات البدنية للاعبين؟
- هل يساهم تحسين الصفات البدنية للاعب في تحسين تقنية الصد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة حائط الصد؟

2- فرضيات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح يحسن القدرات البدنية للاعبين التجريبية.
- يساهم تحسين القدرات البدنية في تحسين أداء حائط الصد لدى اللاعبين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارة البعدية بين العينتين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية في مهارة حائط الصد

3- أهداف الدراسة:

- اقتراح برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة.
- تحسين الأداء المهاري لحائط الصد لدى الفرق المحلية.
- محاولة تحسين مستوى الفرق المحلية لما نشاهده من تدني مستوى الفرق خاصة على مستوى مدينة البيض.

4- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1.4- إجراءات الدراسة:

- 1.1.4- العينة:** تم اختيار العينة بشكل مقصود وتمثلت في 6 لاعبين بنادي آفاق البيض (3 كعينة ضابطة و3 أفراد كعينة تجريبية).

2.1.4- المجال الزمني والمكاني: أجريت الدراسة الميدانية على النادي الرياضي آفاق البيض للكرة في الفترة الممتدة من 15/10/2015 حتى 31/03/2016 في القاعة المتعددة الرياضات بوفالة البشير بولاية البيض.

المرحلة الأولى:

فترة انجاز الدراسة الاستطلاعية وقد تمت خلال الفترة الزمنية التالية:

2015/10/10 - تم اجراء الاختبار القبلي.

2015/10/18 - الاختبار البعدي.

المرحلة الثانية: الدراسة الأساسية

استغرقت فترة العمل من 2015/11/20 إلى غاية 21/05/2016 بحيث أجريت

الاختبارات القبليّة بتاريخ 20-23/10/2016 ودامت مدتها 45د لكل عينة ، بعدها قمنا

بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 19/05/2016 وبحجم ساعي قدره أربع

ساعات ونصف في الأسبوع وبشكل متفرق.

المرحلة	التاريخ	الاجراءات
جمع المصادر والمراجع واختيار الاختبارات المناسبة	2015/10-01/09-01	جمع المراجع والاختبارات و تحكيم الاختبارات
الدراسة الاستطلاعية	2015/10/18-10	صدق وثبات وموضوعية الاختبارات. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
الاختبارات القبليّة	2015/10/23-20	جمع بيانات الاختبارات القبليّة للعينتين
تطبيق البرنامج التدريبي	2015/10/24 2016/05/21	تطبيق برنامج تدريبي مكون من 36 حصة تدريبية على العينة التجريبية لمدة 6 أشهر
الاختبارات البعديّة	2016/05/25-22	جمع بيانات الاختبارات البعديّة للعينتين
التحليل الاحصائي للنتائج	2016/05/28	التحليل الاحصائي عن طريق برنامج spss

جدول رقم 1 يوضح اجراءات البحث والمجال الزمني للبحث.

2.4- المنهج: اعتمدنا على المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة البحث المراد عمله أو القيام

به.

3.4- الوسائل الاحصائية: تمت معالجة النتائج عن طريق البرنامج الاحصائي SPSS (عبد القادر حلمي، ص218-228).

6- تحليل ومناقشة النتائج:

الاختبار	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
اختبار سارجنت	الاختبار القبلي	47	45	45,66	1,15	4.49	2.13	ذات دلالة إحصائية
	الاختبار البعدي	57	51	54	3			
اختبار السرعة 35م	الاختبار القبلي	5,9	6,10	6	0,1	9,17	2.13	ذات دلالة إحصائية
	الاختبار البعدي	4,2	5,9	5,03	0,2			
اختبار الرشاقة	الاختبار القبلي	14	15	14,5	0,5	5,36	2.13	ذات دلالة إحصائية
	الاختبار البعدي	12	12,9	12,4	0,49			
اختبار سرعة رد الفعل	الاختبار القبلي	4	3	3,66	0,57	7,77	2.13	ذات دلالة إحصائية
	الاختبار البعدي	8	7	7,33	0,57			
اختبار النهوض من وضع الانبطاح المائل (المضخة)	الاختبار القبلي	25	21	22,33	2,3	4,67	2.13	ذات دلالة إحصائية
	الاختبار البعدي	37	30	33,66	3,51			
اختبار النهوض من الرقود	الاختبار القبلي	37	34	35,66	1,52	4	2.13	ذات دلالة إحصائية
	الاختبار البعدي	42	39	40,66	1,52			
اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس	الاختبار القبلي	3,8	3	3,33	0,41	3,38	2.13	ذات دلالة إحصائية
	الاختبار البعدي	5	4,1	4,53	0,45			

جدول رقم (2) يبين نتائج الاختبارات البدنية للعيننة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (2) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار السرعة المقدرة بـ 9,17 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ذو أكبر متوسط حسابي 5,03 ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار السرعة (من 6 إلى 5,03) كمتوسط حسابي.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار الرشاقة المقدرة بـ 5,36 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ذو أكبر متوسط حسابي 12,40 ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار الرشاقة (من 14,50 إلى 12,40) كمتوسط حسابي.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار سرعة رد الفعل المقدرة بـ 7,77 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ذو أكبر متوسط حسابي 7,33 ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار سرعة رد الفعل (من 3,66 إلى 7,33) كمتوسط حسابي.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار سارجنت المقدرة بـ 4,49 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ذو أكبر متوسط حسابي (54) ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار سارجنت (من 45,66 إلى 54) كمتوسط حسابي.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار المضخة المقدرة بـ 4,67 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ذو أكبر متوسط حسابي 33,66 ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار المضخة (من 22,33 إلى 33,66) كمتوسط حسابي.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار النهوض من الرقود المقدره ب4 أكبر من القيمة T الجدولية المقدره ب2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ذو أكبر متوسط حسابي 40.66 ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار النهوض من الرقود (من 35,66 إلى 40,66) كمتوسط حسابي.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس المقدره ب3.38 أكبر من القيمة T الجدولية المقدره ب(2,13) عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ذو أكبر متوسط حسابي (4,10) ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس (من 3,33 إلى 4,10) كمتوسط حسابي.

استنتاج: من خلال ما سبق من استنتاجات ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للعينة التجريبية في جميع القدرات البدنية المدروسة التي أوضحت وأكدت تحسن هذه القدرات بعد تطبيق البرنامج التدريبي مما يثبت صحة الفرضية الأولى.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
3	4	2	2.66	1.15	2.66	2.13	دالة إحصائية
3	8	4	6.33	2.08			

جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار حائط الصد للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

- من خلال الجدول رقم (3) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد للمجموعة التجريبية. يتضح أن قيمة T المحسوبة المقدره ب(2,14) أكبر من القيمة T الجدولية المقدره ب(2,13) عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار

البعدي ذو أكبر متوسط حسابي (6,33) ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار حائط الصد(من 3 إلى 6,33) كمتوسط حسابي.

الاستنتاج: من خلال ما سبق من استنتاجات ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة حائط الصد ومن خلال الاستنتاجات السابقة أوضحت وأكدت تحسن هذه المهارة نظرا للتحسن الدال والملاحظ للقدرات البدنية المدروسة وهذا يثبت صحة الفرضية الثانية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" الخسوية	"ت" الجدولية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)		
3	5.6	6	5.73	0.23	4.37	2.13	دالة إحصائية	اختبار السرعة	الاختبار البعدي شاهدة
3	4.9	5.2	5.03	0.15			الاختبار البعدي تجريبية		
3	12,9	13,8	13,23	0,49	4.37	2.13	دالة إحصائية	اختبار الرشاقة	الاختبار البعدي شاهدة
3	12	12,9	12,4	0,45			الاختبار البعدي تجريبية		
3	6	3	4,66	1,52	2,82	2.13	دالة إحصائية	اختبار سرعة رد الفعل	الاختبار البعدي شاهدة
3	8	7	7,33	0,57			الاختبار البعدي تجريبية		
3	51	41	45	5,29	2,56	2.13	دالة إحصائية	اختبار سارجنت	الاختبار البعدي شاهدة
3	57	51	54	3			الاختبار البعدي تجريبية		
3	31	21	24,33	5,77	2,39	2.13	دالة إحصائية	اختبار المضخة	الاختبار البعدي شاهدة
3	37	30	33,66	3,51			الاختبار البعدي تجريبية		

دالة إحصائية	2.13	2,4	1,52	37,66	36	39	3	الاختبار البعدي شاهدة	اختبار النهوض من الرفود
			1,52	40,66	39	42	3	الاختبار البعدي تجريبية	
دالة إحصائية	2.13	2,35	0,45	3,66	3,2	4,1	3	الاختبار البعدي شاهدة	اختبار رمي الكرة الطبية
			0,45	4,53	5	4,1	3	الاختبار البعدي تجريبية	
دالة إحصائية	2.13	2,66	1,15	2,66	2	4	3	الاختبار البعدي شاهدة	اختبار حائط الصد
			2,08	6,33	4	8	3	الاختبار البعدي تجريبية	

جدول رقم(4): يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية والمهارة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار السرعة المقدرة بـ 4.39 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية على حساب الضابطة ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار السرعة لصالح العينة التجريبية على حساب العينة الضابطة.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار الرشاقة المقدرة بـ 4,37 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية على حساب الضابطة ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار الرشاقة لصالح العينة التجريبية على حساب العينة الضابطة.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار سرعة رد الفعل المقدرة بـ 2,39 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعيننة التجريبية على حساب الضابطة ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار سرعة رد الفعل لصالح العيننة التجريبية على حساب العيننة الضابطة.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار المضخة المقدرة بـ 2,56 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعيننة التجريبية على حساب الضابطة ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار المضخة لصالح العيننة التجريبية على حساب العيننة الضابطة.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار النهوض من الرقود المقدرة بـ 2,4 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعيننة التجريبية على حساب الضابطة ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار المضخة لصالح العيننة التجريبية على حساب العيننة الضابطة.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس المقدرة بـ 2,35 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعيننة التجريبية على حساب العيننة الضابطة ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي قد أدت إلى تحسن دال في نتائج اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس لصالح العيننة التجريبية.

- يتضح أن قيمة T المحسوبة لاختبار حائط الصد المقدرة بـ 2,66 أكبر من القيمة T الجدولية المقدرة بـ 2,13 بمستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعيننة التجريبية ذات أكبر متوسط حسابي (6,33) ومنه نستنتج أن حصص البرنامج التدريبي

قد أدت إلى تحسن دال في نتائج حائط الصد لصالح العينة التجريبية (من 3,33 إلى 4,10) كمتوسط حسابي.

استنتاج: من خلال ما سبق من استنتاجات ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة في جميع القدرات البدنية المدروسة والاختبار المهاري لحائط الصد التي أوضحت وأكدت تحسن هذه القدرات لصالح العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي مما يثبت صحة الفرضية الثالثة.

6- النتائج المتوصل إليها: من خلال الدراسة توصل الطلبة الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

-تؤثر الحصص التدريبية للبرنامج المقترح إيجابيا على القدرات البدنية (القوة-الرشاقة-سرعة رد الفعل-السرعة الانتقالية).

-يؤدي تنمية القدرات البدنية المدروسة إلى تحسن الأداء المهاري لحائط الصد لدى العينة التجريبية.

-البرنامج التدريبي المقترح يحسن من الأداء المهاري لحائط الصد وذلك ما برهنته المعالجة الاحصائية للنتائج البعدية لاختبار حائط الصد للعينتين الضابطة والتجريبية.

7- اقتراحات:

-يتوجب على المدربين خلال التخطيط ووضع البرامج التدريبية أن تكون متكاملة من كل النواحي مراعية للنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية وعدم التركيز على جانب واحد.

-عدم إهمال بعض القدرات البدنية خلال التدريبات مثل (الرشاقة وسرعة رد الفعل) إذا يتجاهل معظم المدربين هذه القدرات رغم أهميتها الكبيرة خاصة في الأداء المهاري.

-تنظيم دورات تكوينية للمدربين الهواة لتفادي الوقوع في الأخطاء التدريبية والتقليل من الإصابات والحث على استعمال الوسائل الحديثة في التدريب.

- العمل على شرح وايصال المهارات للاعبين خاصة للناشئين عن طريق الوسائل السمعية والبصرية.
- إجراء تقييمات دورية للاعبين وذلك من أجل مدى تأقلم اللاعبين مع البرامج التدريبية وتحديد مدى تحقق أهدافه.
- مراعات شدة الحصص التدريبية خاصة بالنسبة للفئات الصغرى.
- الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية بين اللاعبين في تخطيط البرامج التدريبية.
- عند برمجة الأهداف الطويلة المدى يجب مراعاة مدى توافقها مع تحقيق الأهداف القصيرة المدى.

- المصادر والمراجع:

- 1- عقيل عبد الله الكاتب (1987): كتاب الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي . مطبعة التعليم العالمي، بغداد.
- 2- محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشر.
- 3- علي مصطفى طه (1999): الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، دار الفكر العربي، ط، 1، القاهرة .
- 4- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد (1988): مبادئ الاحصاء في التربية البدنية.