

تأثير تمارين مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الفنية بالكرة الطائرة لدى لاعبي الشباب بأعمار (١٧-١٩ سنة).

م.د فؤاد عبد اللطيف غيدان
Faud2910@gmail.com

الكلمات المفتاحية : الكرة الطائرة، تمارين مركبة، الصفات البدنية.
ملخص البحث :

ان البحث عن اساليب متنوعة للتدريب في اي لعبة قد يسهم في تطور الصفات البدنية والمهارية عند اللاعبين الذي يؤدي بالتالي الى تطور مستوى الاداء اثناء المباراة، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق ومدرب في الكرة الطائرة، ومن خلال متابعته لفرق الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة؛ فقد لاحظ ان هنالك ضعفا في بعض الصفات البدنية والمهارات الفنية من حيث سرعة اللعب والاداء الفني للمهارة لدى اللاعبين ويعزو الباحث ذلك الى اسباب عدة احدها هو قلة استخدام التنوع في التطبيقات والاساليب التدريبية، وتكمن اهمية البحث في استخدام هذه التمارين المركبة الخاصة كوسيلة تدريبية مساعدة هي محاولة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الفنية بالكرة الطائرة قد تسهم في الارتقاء ببعض قدرات اللاعبين منها البدنية والمهارية وذلك للوصول الى احسن المستويات. إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة اساسا لتنفيذ بحثه، أما عينة البحث فقد تضمنت لاعبي نادي ديالى بالكرة الطائرة لفئة الشباب من مواليد (١٧-١٩) سنة.

The effect of special exercises in the development of some physical characteristics and basic skills of volleyball among young players aged (17-19years)

Fouad Abdel - Latif Ghidan
Faud2910@gmail.com

Keywords: Volleyball, Complex Exercises, Physical Attributes.

Research Summary:

The search for different methods of training in any game may contribute to the development of physical qualities and skill in the players, which leads to the development of the level of performance during the game, and through the experience of the researcher as a former player and trainer in volleyball, and follow-up to youth teams ages (17-19). He noted that there are weaknesses in some physical qualities and basic skills in terms of the speed of play and the technical performance of the skill of the players and attributed to the researcher for several reasons, one is the lack of use of diversity in applications and training methods, and the importance of research in the use of these special exercises as a training Masa Several attempts to develop some physical qualities and basic volleyball skills may contribute to the upgrading of some of the players' physical and skill abilities so as to reach the best levels. The researcher used the experimental method with the design of the two experimental and control groups as a basis

for carrying out his research. The sample of the research included the players of Diyala volleyball club for the youth category (17-19)years.

١ - المقدمة :

ان التطور الحاصل في المجال الرياضي والتقدم في المستويات وتحقيق ارقام عالمية جاء نتيجة لعوامل كثيرة اجتمعت للوصول بالرياضي الى المستوى المتميز في الجانبين البدني والمهاري، ومنها استخدام وسائل تدريبية مختلفة اعتمدت على التنوع في التدريبات التي من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين، فضلا عن الجانب الخطي والنفسي والتربوي، وان ارتباط العملية التدريبية مع بعض العلوم (علم التدريب، علم النفس، الطب الرياضي.....) هو من العوامل الاخرى التي ساعدت على تطور المستويات لدى اللاعبين، وتعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الشعبية في العالم والتي يمكن ممارستها في العديد من الاماكن دون الحاجة الى الادوات او الاجهزة الخاصة، كما تعد هذه اللعبة من الالعاب التي شهدت تطورا ملحوظا في اداء اللاعبين وقدرتهم على تقديم مستويات متميزة من خلال قدرتهم لتقديم افضل مستوى مهاري على طوال وقت المباراة مما يدل على تطور قابليتهم المختلفة منها البدنية والمهارية.

تكمن أهمية البحث بمعرفة تأثير تمارين عدة ومتنوعة أسهمت في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمارينات هو استخدام (تمارين مركبة خاصة) التي تقوم على اساس تمارينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمارينات مركبة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحوي اكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية، وفئة الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة هي من الفئات المهمة التي يجب الاهتمام بها ومحاولة تطويرها باستخدام وسائل متنوعة لتطوير قابلية اللاعب البدنية والمهارية التي تكون له دعامة من اجل الارتقاء بالمستوى الذي يساعده في التأهل الى مرحلة المتقدمين بجدارة.

٢ - منهجية البحث و اجراءاته الحياتية:

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة اساسا لتنفيذ بحثه.

٢ - ٢ مجتمع عينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية العراق المشاركة في دوري الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (١٧-١٩) سنة، للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨ والبالغ عددها (٢٠) فريقاً بحيث تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب نادي (ديالى)* والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة العشوائية بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (١٠) لاعبين و المجموعة التجريبية من (١٠) لاعبين وذلك بعد اجراء الاختبارات القبليّة، مراعيًا بذلك تجانس و تكافؤ المجموعتين، وعلى النحو المبين في الجدولين (١) و(٢). اذ تكون مجتمع البحث من (٤٠٠) لاعبا اذ تشكل نسبة عينة البحث (٤%) من مجتمع البحث الاصلي.

* تم اختيار العينة بصورة عمدية للاسباب الآتية:

١. التعاون المستمر لمدرّب الفريق ومساعديه.
٢. قرب فريق العمل من موقع النادي.
٣. وجود قاعة خاصة بهذه اللعبة.

جدول (١)
يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والوزن والطول

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	العالجات الاحصائية المتغيرات
0.07	4.18	18	17.7	العمر/سنة
0.15	19.10	61	58	الوزن/كغم
0.10	9.09	165	175	الطول/سم

يتضح من الجدول (١) ان قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (0.07-0.15) وهي تنحصر بين (٣±) هذا يدل على ان العينة موزعة توزيعا طبيعيا مما يدل على تجانسها.

جدول (٢)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	قيمة ت المدسوبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
سرعة الانتقال/ثانية	0.2	3.54	0.32	3.49	0.37	0	2,10
مرونة /سم	6.9	18.0	5.48	15.9	0.74	7	
الرشاقة/ثانية	0.5	4.12	0.30	4.32	0.96	8	
الارسال	0.9	8.87	0.32	8.76	0.59	4	
الاستقبال الارسال	0.3	3.40	0.94	3.00	1.24	0	
الاعداد	2.4	3.60	1.32	3.80	0.22	2	
الضرب الساحق	3.3	10.9	5.30	9.80	0.55	6	
	18	3	6	7	0	6	

٢-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

٢-٣-١ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

استعان الباحث بالاجهزة والادوات الاتية :

(ساحة الكرة الطائرة القانونية، كرات طائرة قانونية عدد (١٠)، صافرة، كاميرا نوع (sony) عدد (١)، شريط القياس، شريط لاصق، شواخص عدد (١٠)، ساعة توقيت الكترونية Sony، كاميرا فيديو LG، شريط من المطاط، صندوق خشبي ارتفاعه (٥٠سم)، مسطرة بطول (٥٠سم)، جهاز قياس الطول والوزن معا).

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

اما وسائل جمع المعلومات التي استخدمها الباحث فكانت :
(المصادر والمراجع العربية والاجنبية، استمارة تفريغ البيانات، استمارة استبانته (الصفات البدنية، المهارات الفنية)، القياسات والاختبارات).

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث

٢-٤-١ الصفات البدنية والاختبارات المناسبة لها:
السرعة الانتقالية:

- اختبار ركض (٣٠)م من البداية العالية: (حسانين: ١٩٩٥: ٣٨١)

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

- الأدوات المستعملة:

تحديد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط احدها للبداية والذي يبعد ١٠ م من منطقة الاختبارو آخر يبعد (٣٠م) للنهاية .

ساعة توقيت الكترونية (٢)، صافرة

- الاختبار اداريا:

المسجل/يقوم ببناء على الاسماء وتسجيل زمن الاختبار

مؤقت /يقوم بحساب الوقت المبدول خلال ال(٣٠)م

- طريقة الاداء: ينطلق اللاعب من خط البداية الذي يبعد ١٠ م الى أن يصل الى المنطقة المحددة للاختبار وهي ٣٠ م ليبدأ الموقت بحساب الوقت المبدول حتى يصل الى خط النهاية.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب (١/١٠٠) ثانية، بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب

المرونة

- اختبار ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف. (عبد الحميد: ١٩٩٧: ٢٩٢)

-هدف الاختبار: قياس المرونة

- الأدوات المستعملة: صندوق خشبي بدون مسند ارتفاعه (٥٠سم) مسطرة بطول (٥٠سم) موازيا لحافة الصندوق

- طريقة الاداء : يقف المختبر فوق الصندوق والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدم على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين. ثم يقوم المختبر بثني الجذع للامام الاسفل بحيث تؤشر اصابع يديه الى ابعد مسافة ممكنة على أن يثبت لها إلى أن يصل إلى آخر مسافة لمدة ثانيتين مع عدم ثني الركبة اثناء الاداء.

- طريقة التسجيل :

تسجيل المسافة (سم) التي يحققها

يعطى محاولتين تسجل الأفضل

الرشاقة (اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20م) (مجيد: ١٩٩٩: ١٥٥)، الأدوات المستعملة، شريط قياس، شواخص عدد(١٠)، ساعة توقيت صافرة)

طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد ٢م من الشاخص الاول ينطلق اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض قاطعا (١٠) الشواخص لمسافة (٢٠م) بحيث يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة (٢م) حيث تكمن اهمية الشواخص باداء حركة الزكزاك التي يقوم بها اللاعب من خلال اجتياز الشواخص

طريقة التسجيل :

• يقوم المؤقت باحتساب الوقت لحظة انطلاق اللاعب الى حد اجتياز اللاعب الشاخص الأخير.

• يقرب الوقت الى اقرب ١/١٠٠ ثانية. بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب

٢-٤-٢ تحديد الاختبارات المهارية:

أولاً: اختبار الإرسال:

الاختبار الأول: اختبار دقة الإرسال (الصميدعي: ٢٠١٠: ٣٧٣)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال ودقته .

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة ، مسجل .

موصفات الأداء:

يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد ٩م عن الشبكة) يقوم اللاعب بأداء الإرسال مواجهاً كما في الشكل (٧).

التسجيل:

- ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (٤).
- ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (٣).
- نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (٢).
- نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (١).
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.
- علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (٤٠).

ثانياً: اختبار استقبال الإرسال:

اختبار استقبال الإرسال (حسانين: ١٩٩٧: ٢٤٣).

- ◀ الهدف من الاختبار : قياس دقة مهارة اللاعب واستقبال الإرسال .
- ◀ الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة ، شبكة ، كرة طائرة ، شريط قياس .
- ◀ طريقة الأداء : يقف المختبر داخل دائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب الذي يكون في منطقة الإرسال (خارج الملعب) إرسال الكرة اليه وهو في هذا المكان يقوم باستقبالها على ان يوجهها الى داخل المنطقة (١) وهكذا الامر في الـ (٥) كرات التالية بحيث توجه الى المنطقة (٢) و ثم الى (٣) ، يكرر العمل نفسه وبعدهد المحاولات من الدائرة (ب) نفسها كما في الشكل (٩) .
- ◀ الشروط

١ . لكل مختبر (١٥) محاولة من داخل الدائرة (أ) و(١٥) محاولة اخرى من داخل الدائرة (ب) .

٢ . يستخدم في المحاولات جميعها مهارة استقبال الإرسال من الأسفل باليدين .

٣ . يسمح للمختبر بالتحرك للامام وللخلف في اثناء الاداء .

◀ التسجيل : يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الـ

(٣٠) الممنوحة له (١٥ محاولة من كل دائرة) وفقاً للاسلوب الاتي :

- ١ . سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (٣) درجات .
- ٢ . سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يحصل المختبر على درجتين .
- ٣ . فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر .

ولهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار (٩٠) .

ثالثاً: اختبار الاعداد:

- اختبار الاعداد ألقريب من الشبكة. (ياسر: ٢٠٠٧: ٧٠)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الاعداد القريب من الشبكة.

- الأدوات المستعملة في الاختبار:

1. ملعب الكرة الطائرة، شبكة على ارتفاع قانوني، ثلاث كرات طائرة قانونية.
2. حامل بارتفاع (2.43 م) تعلق عليه حلقة كرة سلة يبلغ قطرها (45 سم).
3. ترسم دائرة قطرها (1 م) بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن الخط الجانبي للملعب بحسب كل نوع من أنواع مهارة الإعداد على النحو الآتي:
أ. في مهارة الإعداد الأمامي العالي (ثبات، قفز)، يوضع حامل حلقة كرة السلة أمام المختبر بحيث يبعد الخط الجانبي القريب من مركز (٤) عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر مسافة (5.5م).
- ب. في مهارة الإعداد الخلفي العالي (ثبات، قفز)، يوضع حامل حلقة كرة السلة خلف المختبر بحيث يبعد الخط الجانبي القريب من مركز (٢) عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر مسافة (3.5م).
- ج. يبعد مركز حلقة كرة السلة بمقدار (50 سم) عن الشبكة في جميع أنواع مهارة الإعداد.

- مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة بحيث يواجه حامل حلقة كرة السلة لأداء مهارة الإعداد الأمامي وتكون حلقة كرة السلة خلفه عند أداء مهارة الإعداد الخلفي ويقوم المدرب بتوصيل الكرة إلى المختبر من الموقع المخصص له كما مبين بالشكل (٥) ليقوم المختبر بدوره بإعداد الكرة إلى حامل حلقة كرة السلة.

- الشروط:

1. تعطى لكل لاعب (3) محاولات.
 2. يجب إن يتم الإعداد من داخل الدائرة
 - ٣- تعد المحاولة ناجحة اذا دخلت الكرة حلقة كرة السلة.
- رابعاً: اختبار الضرب الساحق: اسم الاختبار : - اختبار دقة الضرب الساحق (حسائين: ١٩٩٥ : ٣٧٤) :-
- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس.

وحدة القياس : درجة

الأدوات: خمس كرات طائره، يقسم الملعب كما موضح بالشكل (٨) بحيث يقسم الملعب الى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم يقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) الى ثلاث مناطق عرض كل منطقة (٣)م.

مواصفات الاداء: بعد الاعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة.

الشروط

- ١- لكل مختبر ٥ محاولات.
 - ٢- يلزم ان يكون الاعداد جيدا في كل محاولة.
 - ٣- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وكما يلي :
أ. في المنطقة الاولى (٣) درجات.
ب. في المنطقة الثانية (١) درجه.
ج. في المنطقة الثالثة (٥) درجات.
د. خارج هذه المناطق يحصل المختبر على صفر.
- التسجيل: يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس اي ان الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (٢٥) درجه.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

قام الباحث مع فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٢/٣/٢٠١٨ وذلك في تمام الساعة (٢:٣٠) ظهرا على جزء من غير عينة البحث و هم من مجتمع البحث وهم لاعبو شباب نادي (شهربان) والمؤلفة من (٦) لاعبين، وذلك للتعرف على: (مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة، مدى سلامة الأدوات المستعملة وصلاحيتها، مدى كفاءة فريق العمل المساعد، معرفة الوقت المستغرق).

٢-٥-٢ الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية، وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفريغ البيانات والتي جرت في يوم الثلاثاء المصادف ٢٤/٣/٢٠١٨. وذلك على قاعة نادي ديالى الرياضي في تمام الساعة (١٥ : ٣) ظهرا.

٢-٥-٣ التجربة الرئيسية :

ان الهدف من التجربة الرئيسية هو تطبيق المنهج المخصص بحيث تم إجراء التمرينات المركبة الخاصة على شكل مجموعات أثناء الوحدة التدريبية كل مجموعة تحتوي على (٥-٦) تمرين من خلال الدخول على القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق لاجراء هذه التمرينات على المجموعة التدريبية وقد استغرق اداء هذه التمرينات (٥٠) دقيقة.

تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الاربعاء المصادف ٢٥/٣/٢٠١٨ والانتهاه في يوم الاربعاء المصادف ٢٠/٥/٢٠١٨ ولمدة (٨ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد في الايام (الاحد، الثلاثاء، الاربعاء).

وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية.

قام الباحث باعطاء التمرينات المركبة بشكل منظم يحتوي على شدد وتكرارات محددة كما اعتمد الباحث على اعطاء الشدد بشكل هرم حيث يبدأ الاسبوع الاول بشدة ليرتفع تدريجا الى الاسبوع الثالث حيث يهبط في الاسبوع الرابع. وهكذا بالاسابيع التي تليه. وتم اعطاء فترات راحة بين التكرارات وبعد اداء التمرينات تتناسب مع شدة العمل.

واستخرجت النسبة المئوية للشدة الكلية للتمرينات (درجة الصعوبة) من الوحدات التدريبية جميعها بالاعتماد على معدل النبض الناتج من اداء كل تمرين ومعدل ضربات القلب القصوي وتم قياس النبض من خلال وضع اصبع الابهام على معصم اليد وحساب عدد ضربات القلب (النبض) لمدة (١٠) ثوان مضروبة في (٦)، فضلا عن حجم التمرينات وقد تراوحت الشدة الكلية للتمرينات بين (٣, ٧٠% - ٢, ٩٢%)

اما المجموعة الضابطة فتعمل مع مدرب الفريق في جميع اقسام الوحدة التدريبية وخاضعة الى منهاج يعده المدرب.

٢-٥-٤ الاختبارات البعدية :

ان الهدف من اجراء الاختبارات البعدية هو التعرف على مقدار الفروق التي قد تكونت نتيجة التمرينات وقياسها عن طريق اجراء نفس الاختبارات التي اجراها في الاختبارات القبلية مراعين الظروف التي رافقتة في الاختبارات القبلية (المكاني والزمني) و جرت الاختبارات البعدية في يوم السبت المصادف ٢٣/٥/٢٠١٨ وتثبت النتائج باستمارة مخصصة من اجل اجراء مقارنة بالنتائج عن طريق الوسائل الاحصائية.

٢ - ٦ الوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات الاحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS). (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، T-test للمجموعتين المستقلتين والمتساويتين بالعدد، T-test للمجموعة الواحدة).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات الخاصة بمتغيرات البحث وفي ضوء المعالجات الاحصائية لهذه البيانات وبهدف التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير اجراء التمرينات المركبة الخاصة المطبقة على افراد المجموعة التجريبية، تم عرض النتائج في الجداول وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها بهدف تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

٣-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الفنية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣)

المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الفنية للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.26	4.079	0.222	3.377	0.218	3.543	السرعة الانتقالية/ثانية
معنوي		3.857	6.590	18.900	6.992	18.000	المرونة/سم
عشوائي		2.192	0.552	4.001	0.576	4.129	الرشاقة/ثانية
معنوي		5.323	0.867	8.629	0.972	8.874	الارسل
معنوي		2.500	0.671	4.300	0.394	3.400	الاستقبال الارسل
معنوي		2.301	0.820	6.300	2.481	3.600	الاعداد
معنوي		9.211	2.440	17.200	3.314	10.900	الضرب الساحق

عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (٣) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، المرونة) والمهارات الفنية (الارسل، والاستقبال الارسل، والاعداد، والضرب الساحق) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير التمرينات المركبة الخاصة التي نفذت على لاعبي هذه المجموعة، فقد اشتملت على التمرينات المركبة والتمرينات الركض بالكرة والقفز... وغيرها، وقد تدرّب اللاعبون عليها في ظروف مقاربة لما يحدث في اثناء اللعب بزمن وتكرارات مناسبة مع اعطاء اوقات راحة تناسب مع اوقات العمل.

إن من التمرينات التي تخدم الاعداد الخاص هي التمرينات المركبة، التي تناسب في تركيبها مع مستوى اداء اللاعبين والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم تصعبها تدريجياً مع مرور الزمن. (ابراهيم: ١٩٩٤ : ٢٨١).

في حين لم تظهر فروق معنوية لصفة الرشاقة ويرى الباحث إنه حصل تطور في صفة الرشاقة ، إلا أنه لم يصل الى المعنوية بشكل مماثل لما حصل لباقي الصفات والمهارات في هذه المجموعة.

٢-٣ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الفنية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٤)

المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الفنية للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.26	2.696	0.294	3.442	0.326	3.497	السرعة الانتقالية/ثانية
عشوائي		0.106	5.279	16.100	5.486	15.900	المرونة/سم
معنوي		3.722	.284	4.286	.308	4.329	الرشاقة/ثانية
معنوي		4.881	0.273	8.649	0.324	8.768	الارسال
عشوائي		1.450	0.791	3.800	0.942	3.000	الاستقبال الارسال
عشوائي		1.261	1.290	4.900	1.321	3.800	الاعداد
معنوي		4.867	4.121	12.100	5.308	9.800	الضرب الساحق

عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (٤) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة) والمهارات الفنية (الارسال والضرب الساحق) لدى المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى التمرينات التي قام باعطاءها المدرب للمجموعة الضابطة خلال المدة المحددة. "حيث ان التنوع في التدريب وادخال اكثر من مهارة في تمرين واحد قد اسهم في تطوير بعض الصفات البدنية (عبود: ٢٠٠٣: ٥٢).

في حين لم تظهر فروق معنوية لصفات (المرونة، الارسال، الاعداد)؛ ويرى الباحث انه حصل تطور في هذه الصفات، إلا أنه لم يصل الى المعنوية وذلك لتقارب مستوى المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي، وعدم خضوعهم الى التمرينات التي من شأنها رفع هذه الصفات. "ان الاهتمام بتدريبات مماثلة لموقف المنافسة يمكن ان يطور اللاعبين بشكل جيد" (الصفار: ١٩٨٧: ٣٢).

اي ان المنهاج الذي وضعه المدرب لم يحتوي على تمارين من شأنها رفع جميع الصفات والمهارات؛ مما أدى الى تطور بسيط لبعض منها.
٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الفنية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٦)

المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الفنية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الاحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
عشوائي	2.10	0.556	0.294	3.442	0.222	3.377	السرعة الانتقالية/ثانية
عشوائي		1.049	5.279	16.100	6.590	18.900	المرونة/سم
عشوائي		1.450	0.284	4.286	0.552	4.001	الرشاقة/ثانية
عشوائي		0.070	0.273	8.649	0.867	8.629	الارسال
عشوائي		1.520	0.790	3.800	0.671	4.300	الاستقبال الارسال
معنوي		2.860	1.290	4.900	0.810	6.300	الاعداد
معنوي		3.367	4.121	12.100	2.440	17.200	الضرب الساحق

عند درجة حرية (١٨)، مستوى الدلالة (٠.٠٥).

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (٦) اظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، المرونة، الرشاقة) ومهاتري (الارسال، استقبال الارسال) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب الفروق غير المعنوية الى تقارب مستوى المجموعتين في الصفات البدنية كون المجموعة الضابطة قد خضعت للتدريب الرياضي من قبل مدرب الفريق لفترة الاعداد العام ووصلت الى مستوى جيد ايضا في الصفات البدنية المذكورة اعلاه.

ويرى الباحث انه قد حصل تطور في مهارة الارسال بشكل معنوي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدية، لكنه لم يصل الى المعنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وقد يكون السبب تقارب مستوى الاداء في هذه المهارة لدى المجموعتين.

ويرى الباحث أن قلة فاعلية التمرينات المركبة الخاصة في التأثير بشكل أكثر فاعلية على مهارة الدفاع عن الملعب هو السبب الفرق غير المعنوي في الاختبارات البعدية. كما ويرى ان التطور الحاصل لمهاتري (الاعداد، والضرب الساحق) هو بسبب الاستخدام المكثف لهاتين المهاترين في التمرينات بحيث ادى ذلك الى تطورها ووصولها الى المعنوية، "حيث ان اداء التمرينات المركبة الخاصة بالكرة ساعدت على زيادة الاحساس اللاعب بالكرة وتقدير مسافة الاعداد مما ساعد على تحديد مكان الاعداد والضرب الساحق عند ضرب الكرة". (عبود: ٢٠٠٣: ٥٢).

٤ - الخاتمة :

وفي الختام توصل الباحث إلى إن للتمرينات المركبة الخاصة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية والمرونة) لدى المجموعة التجريبية، في حين لا تأثير إيجابي للتمرينات في تطوير صفة الرشاقة لدى هذه المجموعة. وإن للتمرينات المركبة الخاصة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الفنية (الاعداد، الارسال، الضرب الساحق، استقبال الارسال) لدى المجموعة التجريبية. و إن هنالك تأثير إيجابي في تطور بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة) لدى المجموعة الضابطة، في حين لم تتأثر (المرونة) لدى نفس المجموعة، وإن هنالك تأثير إيجابي في تطور بعض المهارات الفنية (الاعداد، استقبال الارسال) لدى المجموعة الضابطة، في حين لم تتأثر (الارسال، الضرب الساحق) لدى نفس المجموعة.

المصادر:

- ابراهيم، مروان عبدالمجيد، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ط١، عمان ، دار الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١.
- ابراهيم، مفتي؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة دار الفكر العربي، (١٩٩٤)
- التكريتي، وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩.
- حسانين، محمد صبحي ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٩٥)
- حسانين، محمد صبحي، حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) . ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧)
- الصفار، سامي وآخرون؛ كرة القدم ، ج١، ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- عبد الحميد، كمال ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها : (القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٧)
- عبود، ضياء ناجي، تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد . ٢٠٠٣ .
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي . ط١ . أربيل: بدون مطبعة، ٢٠١٠.
- مجيد، ريسان خريبيط. موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية: (البصرة. كلية التربية الرياضية. جامعة البصرة. ١٩٩٩)
- هايل، ناديا السرور ، مقدمة في الابداع ، ط١ ، عمان ، دار وائل للطباعة ، ٢٠٠٢.

- هلال، الفت: العلاقة بين التفكير الابتكاري للمدرسين ومستوى الاداء المهاري للناشئين في كرة السلة ، رسالة ماجستير في كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان غير منشورة ، ١٩٨٢.
- ياسر، علاء محسن؛ مقارنة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة الاعداد العالي الامامي والخلفي من الثبات والقفز بلعبة الكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه: جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧).

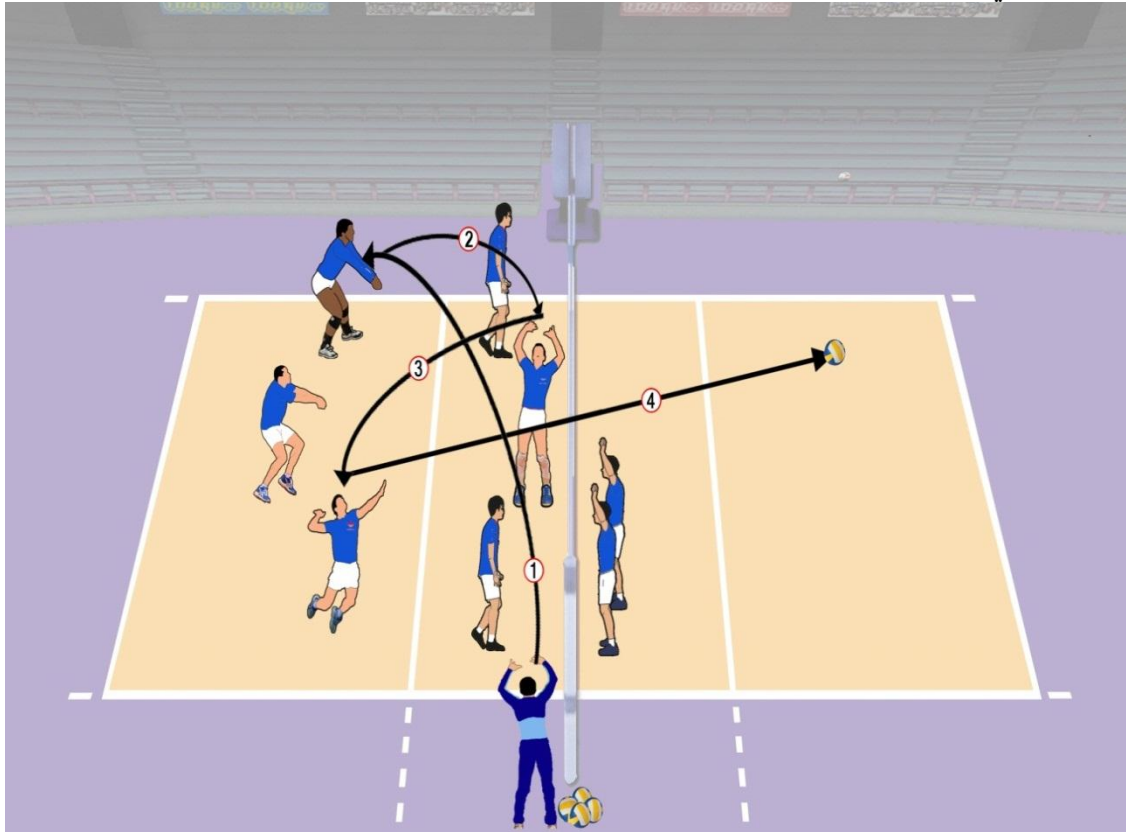
بعض التمارين المستخدمة

التمرين (١): الغرض: الاستقبال، إعداد، ضرب الساحق.

عدد اللاعبين: ٦ لاعبين يقابلها، ٢ لاعبين.

الاحتياجات: ٦ كرات.

وصف الأداء: يقف المدرب القريب من الخط الجانبي برمي الكرة إلى الفريق المكتمل إلى الخط الخلفي لاستقبال الكرة احد اللاعبين مع توجيهها إلى اللاعب (المعد) الموجود القريب من الشبكة الذي يقوم بإعدادها من الأعلى إلى اللاعب الخلفي الموجود في مركز (١) في نفس اللحظة يقوم اللاعب بالتحرك اتجاه الشبكة لأداء ضرب الهجومي بوجود الحائط الصد الثنائي ويستمر اللعب حتى تسقط الكرة.



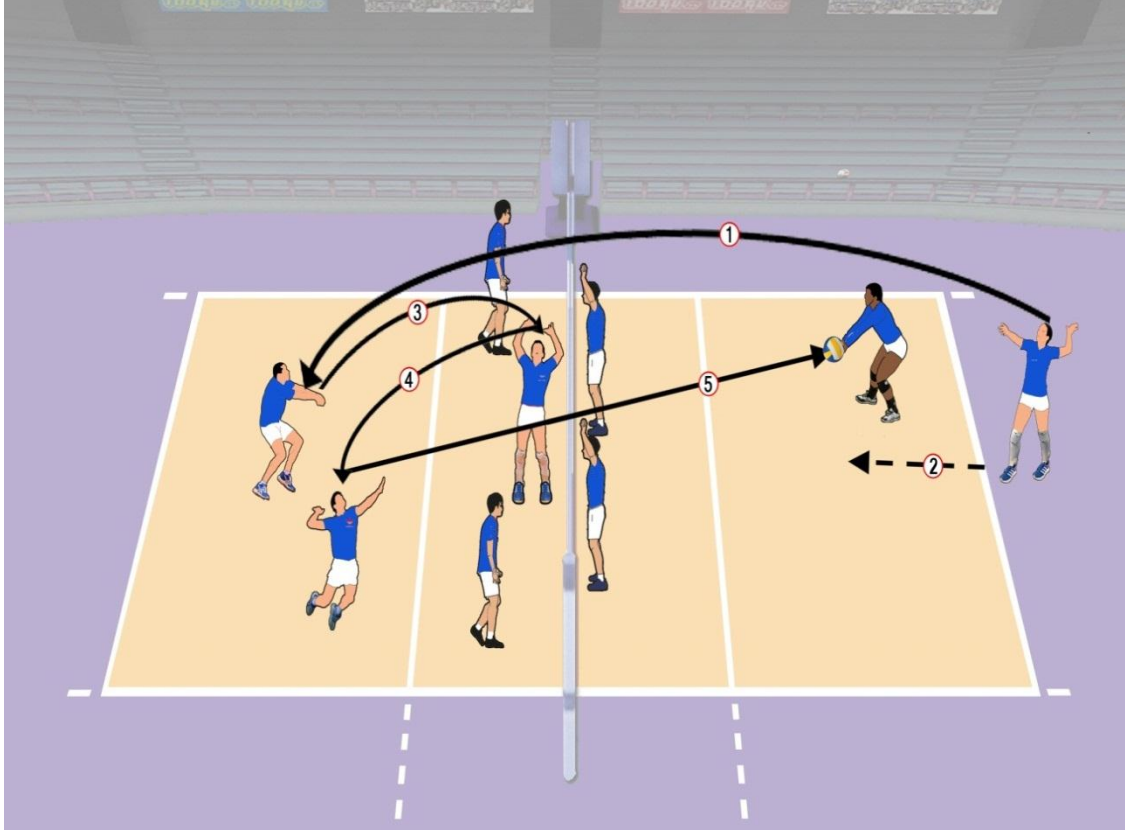
التمرين (٢): الغرض: الإرسال، الاستقبال للإرسال، إعداد، ضرب الساحق.

عدد اللاعبين: ٥ لاعبين يقابلها، ٣ لاعبين.

الاحتياجات: ٣ كرات.

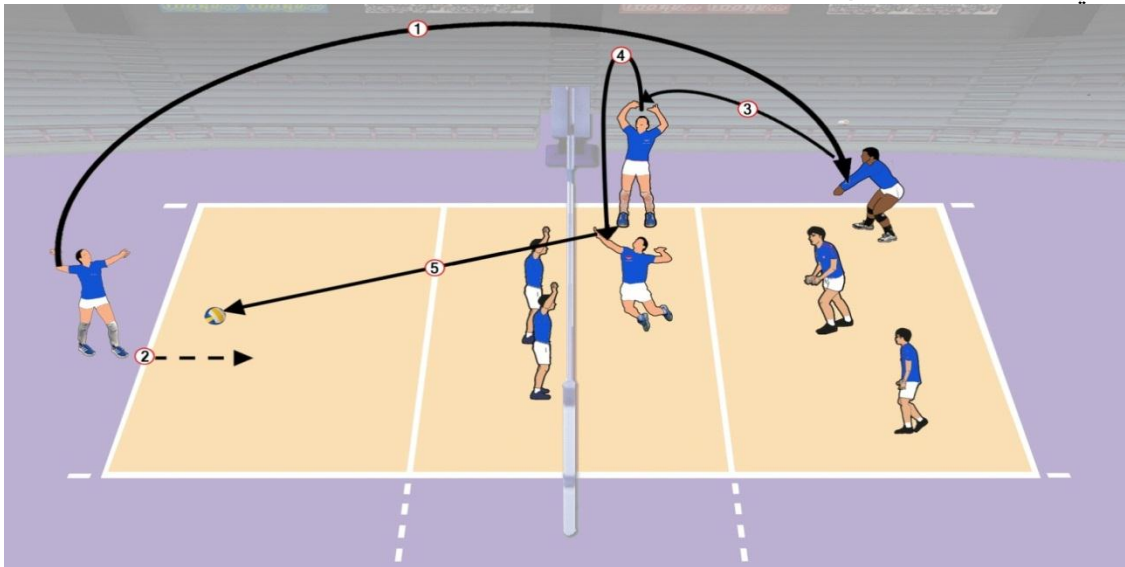
وصف الأداء: يقوم اللاعب من الفريق غير المتكامل بأداء الإرسال إلى المنطقة الخلفية ويتحرك احد اللاعبين للاستقبال الكرة من الأعلى مع توجيهها إلى اللاعب المعد في المنطقة الأمامية قرب من الشبكة في نفس الوقت بالتحرك اللاعب الموجود في المنطقة الخلفية لأداء ضرب الهجومية من المراكز (١) بوجود حائط الصد الثنائي ويستمر اللعب حتى تسقط الكرة.

- ان اللاعب الذي يستقبل الإرسال هو الذي يتحرك بسرعة للأمام أو للجانب بسرعة وتمرير الكرة إلى اللاعب المعد خلف هجوم على الفريق المنافس.



التمرين (٣): الغرض: الإرسال، الاستقبال، الإعداد، ضرب الساحق.
عدد اللاعبين: ٥ لاعبين، يقابلها ٣ لاعبين.
الاحتياجات: ٥ كرات.

وصف الأداء: يقوم اللاعب (A) بأداء الإرسال بينما هناك ثلاث لاعبين في المنطقة الخلفية واللاعب الموجود في مركز (١) لاستقبال الكرة مع توجيهها إلى المعد للإعداد الكرة إلى اللاعب الموجود في مركز (٣) لأداء الضرب الهجومي الخطافي (السريع) بوجود حائط صد ثنائي ويستمر اللعب حتى تسقط الكرة.



التمرين (٤): الغرض: الإرسال، الاستقبال، إعداد، الدفاع عن الملعب.
عدد اللاعبين: ٤ لاعبين يقابلها ٤ لاعبين.
الاحتياجات: ٦ كرات.

وصف الأداء: في هذا التمرين يقسم الملعب إلى نصفين بشكل طولي اذ يكون هناك (٣) لاعبين في كل نصف ويقابله ٣ لاعبين في النصف الآخر ويقوم اللاعب (A) بإرسال الكرة إلى الفريق الآخر ويستقبل الكرة احد اللاعبين مع توجيهها إلى الموجود المنطقة الأمامية القريب من شبكة لكي يقوم بإعداد إلى اللاعب القريب من المنطقة الأمامية لكي يقوم بأداء الضرب الهجومي بوجود حائط الصد الفردي ويستمر اللعب حتى تسقط الكرة.

