

جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات

اثر تنمية مرونة العمود الفقري على اداء
مهارة الضرب الساجق في الكرة الطائرة

بحث تجريبي

على طلاب المرحلة الرابعة في
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

عن قبل
م. د. نى سمير حمودي

2007 م

ملخص البحث

اثر تنمية مرونة العمود الفقري على اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

تركزت مشكلة البحث بان هناك تباين في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وتعزو الباحثة احد اسباب ذلك الى وجود ضعفا في مرونة العمود الفقري وبالتالي عدم تحقيق المدى الحركي المناسب فضلا عن عدم اعطاء القائلين على العملية التعليمية والتدريبية الاهمية الكافية لعنصر المرونة ، وعليه فان البحث يهدف الى معرفة اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير مرونة العمود الفقري فضلا عن معرفة اثر تنمية مرونة العمود الفقري على اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب المجموعتين المتكافئتين عشوائية الاختيار على عينة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد والبالغ عددهم (30) طالب ، وقد تكون المنهج من (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع وبمعدل (15) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة. وبعد اجراء الاختبارات الخاصة لعينة البحث واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة استنتجت الباحثة بان للمنهج اثر ايجابي في تطوير صفة المرونة والتي لها المردود الايجابي في تحسين اداء مهارة الضرب الساحق.

الباب الاول

1-التعريف بالبحث:

1.1- مقدمة البحث وأهميته:

تلعب التربية الرياضية دورا بارزا في حياة الشعوب إذ تعتبر الاداة الفاعلة فسي توجيه الانسان التوجيه الصحيح باعتبارها عنصرا اساسيا ومهما لتطوير المجتمع وكونها اداة حقيقية لتثقيف الافراد وتربيتهم من خلال تطوير قدراتهم الجسمانية والفكرية للمشاركة الايجابية في خدمة مجتمعهم ، لذلك قام الكثير من المهتمين بهذا المجال في تطوير هذا الجانب علميا وعمليا وتنظيم انشطته مستعين بتجاربتهم الشخصية واجتهاداتهم المبنية على اسس ونشاطات العلوم الحديثة.

ولعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الجماعية المهمة التي شهدت تطورا كبيرا فهي لعبة ترفيهية تحتاج الى المزيد من المهارة والفن واللياقة البدنية وغيرها من الصفات التي تساهم في تطوير وتكامل هذه اللعبة. فبالرغم من صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة مقارنة بالالعاب الجماعية الاخرى الا انها تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية . فاللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة " هي قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات المعطاه له بجميع اشكالها والعودة الى حالته الطبيعية باسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من الجهد المبذول"⁽¹⁾.

وتعد المرونة احد صفات اللياقة البدنية وبالتالي فهي احد العناصر المهمة التي يحتاج اليها لاعب كرة الطائرة لذا يجب تنميتها وتطويرها مع بقية العناصر الاخرى لانها تعطي للرياضي القدرة على اداء المهارات الفنية والخطوية باتقان فضلا عن اعتبارها عامل امان لوقاية العضلات والاربطة من الاصابة. ولقد اكد الكثير من العلماء والباحثين على ضرورة الاستمرار بتنمية عناصر المرونة والحفاظ على المستوى الذي يصل اليه اللاعب حتى في حالة الحصول عليها بالدرجة المطلوبة لان المرونة تختلف عن بقية الصفات الاخرى لامكانية فقدانها فيما لو تركت لفترة معينة

(1) اكرم زكي خطايبية . موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . ط1 . عمان : دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 255 .

بدون تدريب وبصورة عامة فإن المرونة تقل بتقدم العمر لذا وجب تنمية والمحافظة عليها حتى في اعمار متقدمة.

2.1 مشكلة البحث :

تركزت مشكلة البحث بان هناك تباين في مستوى اداء مهارة الضرب السا بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الرابعة وتعزو الباحثة سبب ذلك الى وجود ض في مرونة العمود الفقري وبالتالي عدم تحقيق المدى الحركي المناسب وهذا يد يمنع الطالب من تأدية المراحل الفنية للمهارة وبالشكل المطلوب ، فضلاً عن ع اعطاء القائمين على العملية التعليمية والتدريبية الاهمية الكافية لعنصر المروا وكما نعلم فان تحسين مستوى الاداء مرتبط بمدى تنمية عناصر اللياقة البدني مجتمعة .

3.1 اهداف البحث :

* التعرف على مدى أثر المنهج التدريبي في تطوير مرونة العمود الفقري .
* التعرف على مدى أثر مرونة العمود الفقري على اداء مهارة الضرب السا بالكرة الطائرة.

4.1 فروض البحث :

* هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية بالنسبة للمجموع التجريبية .
* هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ف الاختبارات البعدية .

1.5 مجالات البحث :

- 1-5-1 - المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .
- 1-5-2 - المجال الزماني : تم اجراء البحث للفترة من 22 / 10 / 2006 و 10 / 1 / 2007 .
- 1-5-3 - المجال المكاني : القاعة الداخلية للكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة :

1.2. الدراسات النظرية :

1.2.1. مفهوم المرونة واهميتها :

يلعب عنصر المرونة دوراً مهماً في تحديد المستوى الرياضي في اغلب الفع الرياضية والتي يتوقف عليها اداء معظم الحركات تقريباً كما وتعد المرونة عنص مهماً من عناصر اللياقة البدنية وتختلف متطلباتها من لعبة الى اخرى ، وبص خاصة تفرضها متطلبات النشاط الخاص بتلك اللعبة وقد اطلق بعض العلماء : عنصر المرونة مصطلح القابلية الحركية وتعني " قدرة الفرد على القيام بحرة مختلفة لمفاصل الجسم المختلفة بسهولة والقدرة على اطالة عضلاته واربطته له اوسع " (1). كما وتعرف بـ " قابلية الفرد على اداء مهارات حركية رياضية لاي مدى يمكن ان تصل اليه المفاصل العامة في الحركة وهي تعبر عن قدرة الفرد الالاء الحركي لايعد مدى ممكن تسمح به حركة المفاصل " (2) . وانها " قابلية ال

(1) اكرم زكي خطايبه . مصدر سبق ذكره ، ص 265 .

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اللياقة البدنية ومكوناتها . القاهرة : دار الفكر العربي ، ص 74 .

على اداء حركات باختلافات كبيرة في مجال الحركات على اساس قصوي ويعبر عنها بالزوايا والسنتمترات وهي بالاساس سعة الحركة " (1).

كما ويشير كثير من العلماء والمختصين على اهمية المرونة اذ ان الافتقار اليها يؤدي الى (2):

1. عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب واتقان الاداء الحركي .
2. سهولة اصابة الرياضي ببعض الاصابات المختلفة .
3. صعوبة تنمية وتطوير المكونات البدنية المختلفة.
4. اجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق .

2.1.2 تطوير المرونة :

ان تطوير عنصر المرونة يجب ان يكون ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل بحيث يتطابق مع متطلبات الحركة او المهارة ويدون صعوبة بالتكرار المطلوب، فمن المستحسن ان تعطى تمارينات المرونة يوميا ، ويجب على الرياضي الاستمرار عليها حتى بعد حصوله على اعلى درجاتها لانها صفة مكتسبة اكثر منها موروثة وعند الانقطاع عن تدريبها لفترة معينة يؤدي الى فقدانها وبعكسها فان الاستمرار في تدريبها يؤدي الى مرونة نموذجية . لذا فعند تنمية المرونة فاننا لا نستطيع تغيير بنية المفاصل بقدر تحسين مدى حركة المفصل خدمة للاداء الحركي وعليه يمكن تطوير المرونة من خلال مبدئين هامين هما (3):

(1) هارة (ترجمة) عبد علي نصيف . اصول التدريب . ط2 . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 223 .

(2) ساري احمد ونورما عبد الرزاق . اللياقة البدنية والصحية . ط1 . عمان : دار وائل للنشر ، 2001 ، ص 48 .

(3) محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي منصور . 99 تمرينا للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الانشطة الرياضية . ط1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 51 .

- 1- **خصوصية المرونة** : اذ ترتبط المرونة بمدى قابلية العضلات والانسجة الضامة ،
المفصل المعين للاطالة والمد ، اذ تختلف هذه الخاصية من مفصل لآخر حسب تركيب المفصل والحالة التدريبية .
- 2- **الحمل المتزايد** : ويقصد به الزيادة في كمية العمل الحركي والانتظام فيه لان النشاط والحركة يؤديان الى فقدان العضلات والانسجة الضامة لمطاطيتها .

2- 1- 3. العوامل المؤثرة في المرونة :

تتأثر المرونة بصورة مباشرة بعدة عوامل منها (1) (2):

1. العمر الزمني .
2. نوع الجنس .
3. التعب البدني والذهني .
4. التوقيت .
5. الاحماء ودرجة الحرارة .
6. طبيعة العظام الداخلة في تركيب المفصل .
7. كمية الكتل اللحمية المحيطة بالمفصل .
8. مدى مطاطية (مطاوعة) الاربطة والاورتار وانسجة الجلد والعضلات التي تغطي المفصل .

(1) تاريخان محمد علي الخطيب وآخرون . الاطالة العضلية . ط1 القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 197

20 .

(2) محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي منصور . مصدر سبق ذكره . ص 51 .

2.2 الدراسات المشابهة :

1.دراسة هدى رزوقي (1) :

العنوان : تأثير المرونة على الاداء الحركي في الجمناستك .

الهدف : معرفة اثر تنمية عنصر المرونة على فاعلية الاداء الحركي عند الاطفال بعمر (7-9) سنوات .

لقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (64) تلميذ وتميذة، وقد تكون المنهج من (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات في الاسبوع وبمعدل (40) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة. واطهرت النتائج بان تمرينات المرونة ذات فاعلية في تطوير مرونة مفاصل الجسم فضلاً عن وجود علاقة ايجابية بين تنمية مرونة المفاصل وتحسين مستوى الاداء الحركي للمجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي . وتوصي الباحثة بضرورة الابتداء بتدريب عنصر المرونة عند المبتدئين والناشئين قبل بقية العناصر الاخرى في الالعاب التي يدخل هذا العنصر في ادائها الحركي.

2.دراسة طالب فيصل عبد الحسين (2) :

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية المرونة في انجاز ركض (110م) موانع للمبتدئين .
استهدفت الدراسة الى وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لعينة من طلاب المرحلة الثانية – كلية التربية الرياضية . وتم تطبيقه ضمن مفردات السدرس على المجموعة التجريبية وتم اجراء اختبارات لقياس المرونة وانجاز ركض (110م) موانع مما جعل الباحث يوصي بالتركيز على تطوير صفة المرونة لتأثيرها المباشر في الانجاز .

(1) هدى رزوقي . تأثير المرونة في الاداء الحركي في الجمناستك . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987 .

(2) طالب فيصل عبد الحسين . تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية المرونة في انجاز ركض (110م) موانع للمبتدئين . التربية الرياضية ، مجلة علمية دورية ، بحوث المؤتمر العلمي العاشر ، م7 ، ج1 ، ع1 ، بغداد : دار الكتاب للطباعة والنشر ، شباط ، 1998 ، ص 234 – 242 .

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3.1- منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على البيانات الدقيقة لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين عشوائية الاختيار لملائته لطبيعة المشكلة المراد حلها .

3.2- عينة البحث :

اجري البحث على عينة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (30) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة، ثم قسموا الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة وعليه فقد بلغ عدد كل مجموعة (15) طالب .

ومن اجل ان تكون العينة متجانسة ومتكافئة تم استخدام اختبار (ت) لايجاد معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فضلا عن ضبط المتغيرات الاخرى وهي (الطول- الوزن- العمر) وكما مبين بالجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ العينة

الدلالة الاحصائية المتغيرات	المعالجات الاحصائية	التجريبية		الضابطة		هيمية (ت) المحسوبة	هيمية (ت) الجدولية
		±ع	س	±ع	س		
الطول		6.12	172.61	8.49	175.5	1.14	2.04
الوزن		7.91	66.94	8.50	68.16	0.43	
العمر		1.14	22.37	1.007	22.08	0.78	
اختبار مرونة العمود الفقري		2.3	15.2	2.1	14.9	0.36	
اختبار الضرب الساحق		15.70	53.2	16.28	54.93	0.29	

تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) .

3-3 ادوات البحث :

لقد استخدمت الباحثة الادوات الاتية :

* مقعد لقياس مرونة العمود الفقري .

* الاختبارات والقياس .

* استمارات لتسجيل وتفريغ البيانات .

* المصادر العربية والاجنبية .

* مرتبة .

* شريط قياس معدني .

* كرات طائرة قانونية .

* ميزان لقياس الوزن .

* ملعب كرة طائرة قانونية مع مستلزماتها .

3-4 الاختبارات المستخدمة :**3-4-1 اختبار الثني الامامي للجذع (1) :**

يستخدم هذا الاختبار لقياس مرونة الثني الامامي للعمود الفقري ، اذ يقف الم
فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة الم
والاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم المختبر بثني جذعه للامام والاسفل بحيث
المؤشر باطراف اصابعه الى ابعد مسافة ممكنة ، على ان يثبت عند اخر مسافة
لها لمدة ثانيتين (او عدتين) .

3-4-2 دقة الضرب الساحق القطري والخطي (2) :

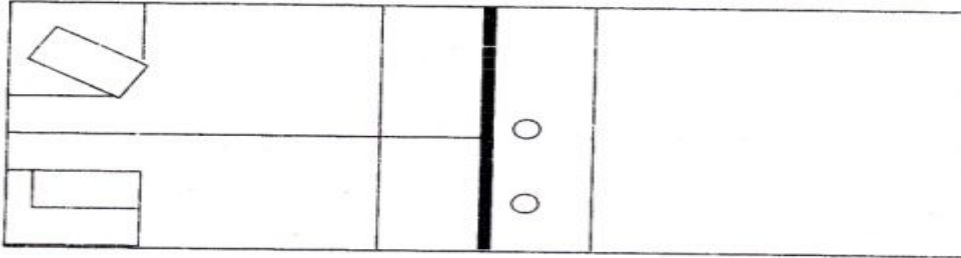
الفرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والات
المستقيم .

(1) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم . الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس . ط1 . القد
مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 148

(2) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم . نفس المصدر . ص 204 .

مواصفات الاداء : الضرب من مركز (4) بعد ان يقوم المدرب برفعها من مركز (3)، وعلى المختبر اداء (15) ضربة ساحقة نحو الاتجاه القطري (المرتبة الموجودة في مركز (5)) و(15) ضربة ساحقة نحو الاتجاه المستقيم (المرتبة الموجودة في مركز (1)) وكما موضح بالشكل (1) .
التسجيل :

- (4) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
(3) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
(2) نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) او المنطقة (ب) .



شكل (1)

اختبار دقة الضرب الساحق القطري والخطي

3-5 التجربة الاستطلاعية :

- اجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (7) طلاب من مجتمع البحث ومن غير افراد العينة وكان الغرض من اجراء التجربة هو :
1. معرفة الزمن المستغرق للاختبارات .
 2. مدى تفهم العينة للاختبارات .
 3. معرفة الصعوبات الناتجة اثناء اجراء الاختبارات .

3.6. اجراءات البحث :

بعد تجانس وتكافؤ العينة قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحت التجريبيّة والضابطة في القاعة الداخليّة لمعب الكرة الطائرة في كلية التربيّة الرياضيّة، وبعد ذلك تم تطبيق المنهج التدرّبي الخاص بمرونة العمود الفقري للمجموعة التجريبيّة. ولقد استمر المنهج لمدة (8) اسابيع وبمعدل وحد تدريبيتين في الاسبوع، اذ بلغ عدد الوحدات (16) وحدة وكان زمن الوحدة الواحدة (15) دقيقة. وبعد تنفيذ المنهج قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبيّة والضابطة لمعرفة مدى التقدم الحاصل لهما.

3.7. الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية^(*) :
الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، اختباراً للعينات غير المتناظرة.

الباب الرابع**4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:****4.1. عرض وتحليل مناقشة نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبيّة:**

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة اظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار مرونة العمود الفقري بلغت (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي وله الاختبار البعدي. اما بالنسبة لاختبار الضرب الساحق فقد كانت قيمة (ت)

(*) تم الاعتماد على المصدر الاتي في استخدام الوسائل الاحصائية :
وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب ، 1999 ، ص 102 ، 155 ، 272 ، 279 .

المحسوبة (5.70) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.14) بدرجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ومن خلال ذلك يتضح لنا بان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالجات الاحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س	
معنوي	2.14	2.47	1.3 5	19.4	2.3	15. 2	اختبار مرونة العمود الفقري
معنوي		5.70	6.7 3	70	15.7 0	53. 2	اختبار الضرب الساحق

تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) .

من خلال النتائج السابقة يتضح لنا بان هناك فروق معنوية في الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا يدل على ان المنهج الموضوع والخاص بتنمية مرونة العمود الفقري قد اظهر تقدماً وتطوراً واضحاً وبالتالي كان له التأثير الكبير في رفع مستوى مهارة الضرب الساحق ، وعليه فان تنمية مرونة العمود الفقري تؤثر ايجابياً في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق وتعزو الباحثة سبب ذلك لان المرونة تعد احد القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة فضلاً عن كونها تزيد من المدى الحركي للاعب وبالتالي تمكنه من تادية المهارة بالشكل الصحيح. اذ ان "زيادة اللياقة البدنية او ضعفها تغير من نوعية وكمية التكنيك" (1).

(1) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 43.

4-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة الضابطة :
 يبين الجدول (3) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ، اذ
 اظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار مرونة العمود الفقري (1.96) في
 حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الضرب الساحق (1.79) اما قيمة (ت)
 الجدولية فقد بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل
 على وجود فروق عشوائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار مرونة العمود
 الفقري واختبار الضرب الساحق بالنسبة للمجموعة الضابطة .

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

المعالجات الاحصائية المتغيرات	القبلي		البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع ±	س	ع ±			
اختبار مرونة العمود الفقري	14.9	2.1	16.8	2.5	1.96	2.14	عشوائي
اختبار الضرب الساحق	54.93	16.28	57.13	15.67	1.79		

تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) .

ومن خلال النتائج نلاحظ بان هناك فروق عشوائية في الاختبارات الخاصة
 بالمجموعة الضابطة والتي لم تخضع للمنهج الخاص بتنمية مرونة العمود الفقري ،
 وتعزو الباحثة سبب ذلك الى عدم اعطاء تمارين خاصة بمرونة العمود الفقري والتي
 تفيد لاعب الكرة الطائرة وهذا بدوره ادى الى عدم تطور وتنمية المرونة لدى
 اللاعب والذي انعكس على مستوى مهارة الضرب الساحق .

4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة :

اظهرت النتائج الموجودة في الجدول (4) بان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار مرونة العمود الفقري بلغت (3.43) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الضرب الساحق (2.82) وبما ان القيمة المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية وبالغثة (2.04) تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية.

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	البعدى		القبلى		المعالجات الاحصائية
			ع ±	س ?	ع ±	س ?	
معنوي	2.04	3.43	2.5	16.8	1.35	19.4	المتغيرات اختبار مرونة العمود الفقري
معنوي		2.82	15.67	57.13	6.73	70	اختبار الضرب الساحق

تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) .

يتضح من خلال النتائج السابقة بان هناك تطوراً واضحاً عند افراد المجموعة التجريبيية في الاختبارات البعدية مقارنة بالمجموعة الضابطة وتعزو الباحثة ذلك الفرق الحاصل بين المجموعتين الى المنهج التدريبي الخاص بتنمية مرونة العمود الفقري والذي كان له الدور الكبير في تنمية مرونة العمود الفقري وبالتالي كان له التأثير الايجابي في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق . اذ يعتمد اداء الفرد عند اداء مهارة الضرب الساحق وبشكل كبير جداً على المرونة والتي تمكنه من مجاراة متطلبات اللعب وبما يجعله قادراً على الحركة وبمستوى عالي وتنفيذ واجبه

بشكل تام. وهذا يتفق مع رأي عقيل عبد الله الكاتب في ان " الاعداد البدني هو احد مقومات النجاح في اداء النشاط الرياضي ،وهو الخطوة الاولى لبداية تحقيق الانجاز العالي"⁽¹⁾.

الباب الخامس

5. الاستنتاجات والتوصيات :

5.1. الاستنتاجات :

- 1- ان للمنهج التدريبي اثر ايجابي في تنمية مرونة العمود الفقري .
- 2- ان تنمية مرونة العمود الفقري اثر ايجابي في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق.

5.2. التوصيات :

- 1- ضرورة تركيز القائمين على العملية التعليمية والتدريبية على تطوير صفة المرونة لتأثيرها المباشر على الاداء.
- 2- التأكيد على التنوع بالتمارين الخاصة بالمرونة مع الابدكار الجديد قدر الامكان.
- 3- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لعنصر اخر من عناصر اللياقة البدنية لمعرفة تأثيرها على مهارات الكرة الطائرة.
- 4- اعطاء الوقت الكافي لتنمية المرونة لانها تلعب دوراً اساسياً في تطوير المستوى المهاري بالكرة الطائرة.
- 5- اجراء اختبارات دورية في الاعداد البدني والمهاري للتعرف على مدى التقدم الحاصل لديهم.

(1) عقيل عبد الله الكاتب. الكرة الطائرة - التدريب - الخطط الجماعية واللياقة البدنية. ج 1 ، جامعة بغداد ، 1988 ، ص 176 .

المصادر

1. اكرم زكي خطابية . موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . ط1 . عمان : الفكر العربي ، 1996 .
2. ساري احمد ونورما عبد الرزاق . اللياقة البدنية والصحة . ط1 . عم دار وائل للنشر ، 2001 .
3. طالب فيصل عبد الحسين . تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية المرونة في انجاز ركض (110م) موانع للمبتدئين . التربية الرياضية ، مجلة علم دورية، بحوث المؤتمر العلمي العاشر ، م7 ، ج1 ، ع1 ، بغداد : دار الكت للطباعة والنشر ، شباط ، 1998 .
4. عقيل عبد الله الكاتب . الكرة الطائرة – التدريب – الخطط الجماعية واللياقة البدنية . ج1 ، جامعة بغداد ، 1988 .
5. قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقه . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
6. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حساتين . اللياقة البدنية ومكوناته . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 .
7. محمد صبحي حساتين وحمدى عبد المنعم . الاسس العلمية للكرة الط وطرق القياس . ط1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
8. محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي منصور . 99 تمرينا للقوة العج والمرونة الحركية لجميع الانشطة الرياضية . ط1 . القاهرة : مركز الكت للنشر ، 1999 .
9. ناريمان محمد على الخطيب وآخرون . الاطالة العضلية . ط1 القا مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
10. هارة (ترجمة) عبد على نصيف . اصول التدريب . ط2 . بغداد : مطبع التعليم العالي ، 1990 .

11. هدى رزوقي . تأثير المرونة في الاداء الحركي في الجمناستك . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987 .
12. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب ، 1999 .

الملاحق

ملحق (1)

يبين بعض التمارين التي تم اعطائها خلال الوحدات التدريبية

الوحدات	التمارين
الوحدة الاولى والثانية	* (الوقوف) ثني الجذع امام اسفل . * (جلوس طويل) ثني الجذع عدة مرات . * (جلوس طويل) ثني الجذع اماماً اسفل والثبات في الوضع - يكرر .
الوحدة الثالثة والرابعة	* (جلوس ماع) ثني الجذع اماماً اسفل - يكرر . * (الرقود) ثني الجذع امام اسفل . * (الرقود - الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع لمس الذراع المقابلة .
الوحدة الخامسة والسادسة	* (الوقوف نصفاً - الجانب مواجه للمانع - سند الرجل الحرة) ثني الجذع خلفاً لأقصى مدى . * (الوقوف نصفاً - الجانب مواجه للمانع - سند الرجل الحرة) ثني الجذع اماماً اسفل لأقصى مدى . * (الوقوف نصفاً - مواجه للمانع - سند الرجل الحرة) ثني الجذع اماماً مع الضغط .