

تأثير تدريبات باستخدام جهاز مساعد في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية
في الكرة الطائرة

أ.د. سليم حسن جلاب م.م عبد الله خالد مخلف
النشاطات الطلابية - جامعة الفلوجة المديرية العامة لتربية الانبار

ملخص البحث

هدف البحث الى إعداد تدريبات خاصة باستخدام جهاز مساعد في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة . استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث , وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الحبانة الرياضي في الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (16-18) سنة , وتم استخدام الحقيبة الاحصائية الـ (SPSS) في استخراج نتائج البحث . واستنتج الباحثان أن التدريبات الخاصة باستخدام جهاز مساعد ادت الى تطوير المهارات الفنية التي تحتاج الى قوة وينسب متفاوتته بين حائط الصد ، الضرب الساحق ، الارسال الساحق , وأوصى الباحثان بضرورة استخدام اجهزة ووسائل تدريبية جديدة في عملية التدريب لما لها من دور كبير في تطوير اللاعبين .

The effect of Trainings by using a device helping develop the accuracy of performance of some basic skills in Volleyball.

A research submitted by:

Assist.Dr. Saleem Hasan Jilab

Students activities / Al-Falluja University

Assistant Lecturer: Abdullah Khalid Mukhlif

/ General Directorate of Al-Anbar Education

Abstract:

The current research aims to prepare trainings by using a device that helps to develop accuracy of performance of some basic skills in the volleyball. The researchers have used the experimental method for being considered suitable to the nature and problem of the research. The sample of the research consists of volleyball players of Al-Habaniyah sport club for the youth with age (16-18) years old . It has been used SPSS to extract the results of research. They have concluded that the trainings with using an assistant device helps develop the technical skills that the strength needs , but with different ratios among hold-off , strong hit , and strong sending . The y have recommended to necessarily use devices and new training means in the process of training as having grand role in developing the players.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان لعبة الكرة الطائرة احدى الألعاب الفرقية التي تحتاج الى تدريب عال وراق اسوة ببقية الالعاب الاخرى, وذلك نتيجة للتطور السريع الفعال الذي حصل خلال السنوات الاخيرة نتيجة التغيرات الكثيرة التي طرأت على اغلبية الالعاب الفرقية, وقد حظيت لعبة الكرة الطائرة بهذا التطور من الناحية الفنية والتدريبية, وكذلك تطور قانون اللعبة أسهم في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والتوافقية والوظيفية والعقلية والنفسية وعلى هذا الاساس بدأت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقها نحو الأحسن وتحقيق أفضل المستويات والمحاولات المستمرة لكسر الأرقام من خلال التركيز على نواحي القوة والضعف في عملية التدريب الحديث للحصول على تطور يخدم الانجاز ويطور الأداء ومنها التركيز على تدريب القوة الخاص لكل فعالية كون أن هذا العنصر أساس اداء أي حركة أو مهارة . وكون لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج الى الدقة في لعب الكرة الى ملعب الخصم والتي يحتاجها اللاعب في الأداء من خلال توجيه الكرة بقوة مناسبة في المكان المناسب والبعيد عن تواجد الخصم وبهذا فأنها تمتاز بمتطلباتها جسمية بدنية وحركية وعقلية بشكل أساسي والتي بتوافرها يكون اللاعب ذو مستوى فني قادر على المنافسة وإظهار إنجاز عالٍ تقنياً وتكتيكياً ، وبما ان اللاعب يحتاج الى قوة مناسبة في اداء مختلف المهارات الاساسية لتوجيه الكرة الى ملعب الخصم , لذا يجب على اللاعب التعامل بكمية بالقوة المستخدمة لضرب الكرة وتوجيهها للمكان المطلوب وأن قوة عضلات الذراعان لها أهمية كبيرة عند اداء المهارات الاساسية في الكرة الطائرة للتحكم في كمية القوة واتجاه الكرة , كذلك أن أغلب اللاعبين لا يجيدون الأداء بالذراعين في حين أن بعض مواقف اللعب تتطلب من اللاعب أداء المهارة بالذراع اليسرى ومرة اخرى أداء نفس المهارة بالذراع اليمنى ومما يجب على المدربين التركيز على تدريب المهارات في اوضاع مختلفة وبالذراعين للتهيأ لمختلف مواقف اللعب , وتكمن أهمية البحث في تطبيق تدريبات خاصة مع استخدام جهاز مساعد في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث:

أن من أهم أساسيات التدريب الحديث هو التركيز على نواحي القوة والضعف لدى اللاعبين للوصول الى التطور في المستوى ، وبالتالي الحصول على تطور يخدم الانجاز ، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة الطائرة لعدة سنوات وملاحظته شباب نادي الحبانية بالكرة الطائرة الى افتقارهم الى الدقة في توجيه الكرة الى المكان المناسب عند أداء بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة خاصة عضلات للذراع والتي تلعب دور في التحكم بقوة ومسار الكرة، حيث أن قوة عضلات الذراعين تلعب دوراً مهماً في توجيه الكرة بدقة المستقيمة أو القطرية في مهارة الضرب الساحق والارسال الساحق وحائط الصد ومدى إتقان أداء هذه المهارات يعتمد بصورة كبيرة على قوة العضلات المشتركة في الاداء ، ولكون عينة البحث هم لاعبي منتخب الشباب والذين يحتاجون الى تطوير قوة العضلات المساهمة في توجيه الكرة بقوة ودقة الى ملعب الخصم وبالتالي كسب النقاط ، لذا اتجه الباحث تطبيق تدريبات باستخدام جهاز مساعد في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .

1-3 هدفا البحث

- إعداد تدريبات خاصة باستخدام جهاز مساعد في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .
- معرفة تأثير تدريبات خاصة باستخدام جهاز مساعد في تطوير بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .

1-4 فرض البحث

- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي شباب نادي الحبانية الرياضي
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2014/10/8 ولغاية 2014/12/10 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الحبانية الرياضي .

الباب الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حيث قام الباحث بأختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي نادي الحبانية الرياضي في الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (16-18) سنة والمشاركين في الدوري العراقي والمسجلة أسمائهم في سجلات الاتحاد العراقي المركزي للعبة الكرة الطائرة للعام 2014 والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم يمثلون مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً والذين أجريت عليهم التجربة الرئيسة للبحث .

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

(حاسبة علمية يدوية نوع (kenko) صينية الصنع - ساعة توقيت نوع (Teqo) عدد (2) - الجهاز التدريبي المساعد (*) - ملعب الكرة الطائرة قانوني - كرات طائرة قانونية عدد (10) - صافرة - شريط قياس معدني - شريط لاصق - رايات + أعلام - المصادر العربية والأجنبية - شبكة المعلومات الدولية (INTERNET) - الملاحظة والتجريب - المقابلة الشخصية - استمارة استبانته آراء الخبراء لتحديد أهم المهارات الاساسية) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها

نتيجة البحث المتواصل في مجال لعبة الكرة الطائرة والاطلاع على الادبيات والمراجع العربية والاجنبية والرسائل الاطاريح للتوصل لاختيار الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث والتي يمكن من خلالها قياس متغيرات البحث .،

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق بها . إذ تعد التجربة الاستطلاعية وبعد تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الأكثر أهمية قام الباحث مع فريق العمل المساعد (***) بإجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين ممن هم ضمن عينة البحث وذلك في يوم السبت المصادف 2014/10/4 في نادي الحبانية الذي كان مخصص لاجراء تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية لعينة البحث , كذلك تم إعادة الاختبار بعد خمسة أيام للاختبارات البدنية الـ الخاصة بقوة العضلات الضامة

والباسطة للرسغ للحصول على معامل الثبات ، وفي اليوم التالي تم إجراء تجربة استطلاعية ثانية للاختبارات المهارية على نفس العينة وذلك يوم الاحد المصادف 2014/10/5 .

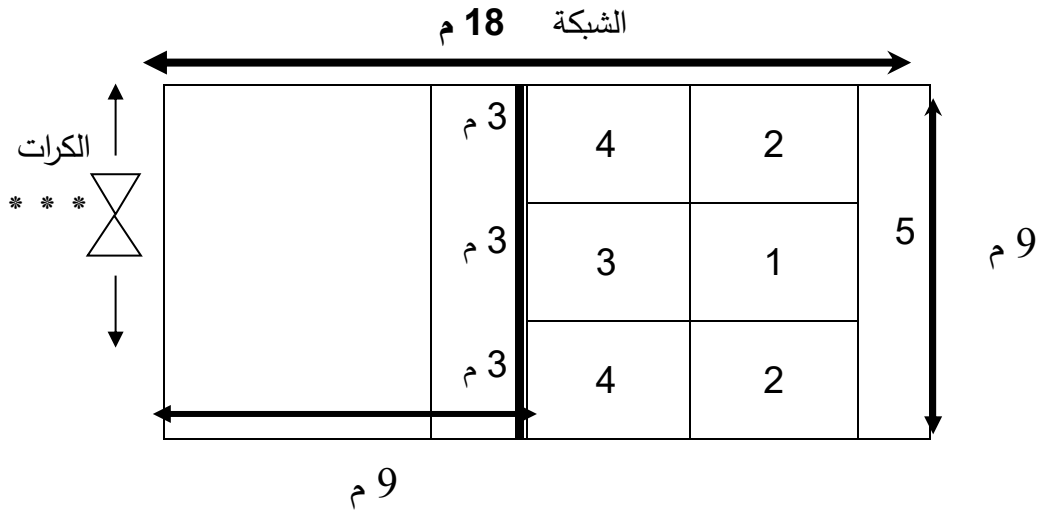
2-4-3 اختبارات البحث

-اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة (2)

- الهدف من الاختبار : اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرة طائرة قانونية عدد (5) ،

وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب ، وكما هو موضح في الشكل (2) .



الشكل (2)

دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

- مواصفات الأداء : يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط) عن بعد (9) أمتار من الشبكة . وفي هذا المكان يكون الطالب المختبر ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال الساحق لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المخطط الآخر من الملعب .

- شروط الأداء : في حالة لمس الكرة الشبكة وعبورها وفي حالة سقوطها خارج حدود الملعب تُعد محاولة للطالب المختبر (من ضمن المحاولات الخمس) .

- التسجيل : يأخذ الطالب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة ، إذ إن لكل طالب مختبر (5) محاولات ، وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (1 - 5) ، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (25) درجة ، مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين ، تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى .

- اختبار الضرب الساحق - الضرب القطري (1)

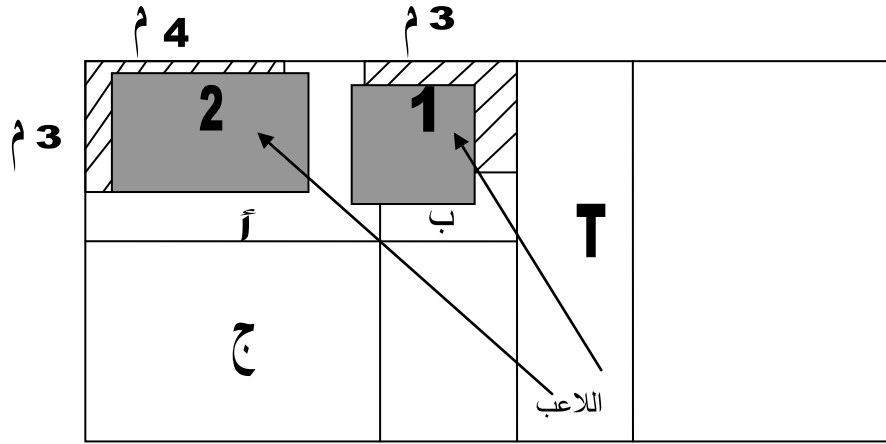
(1) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط2 : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ص 240 .

- الهدف من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري .
 - الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة الملعب يخطط كما موضح بالشكل، رقم (1) بمسافة (3م × 3م) والمنطقة رقم (2) بمسافة (3م × 4م) ، مرتبة مع صندوق كرات.
 - مواصفات الأداء : يقوم المدرب بإعداد كرة اللاعب الذي يقف في المركز (4) وعلى اللاعب اداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه - القطري نحو الهدف (المرتبة) لكل لاعب 30 محاولة ، 10 محاولات لكل هدف (المرتبة) ، كما في الشكل (3) .
 - تعليمات الاختبار : لكل لاعب 30 محاولة 15 محاولات لكل هدف (1)،(2).
يكون الضرب الساحق في الاتجاه القطري .
 - إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء أولا وتسجيل الدرجة ثانيا
محكم : يراقب منطقة سقوط الكرة ويحدد الدرجة.
 - التسجيل : الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (4) نقاط.
 - الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة المخططة (3) نقاط
 - الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (2) نقطة .
 - الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة (ج) (1) نقطة .
- وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (1 - 4) ، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (120) درجة

الملاحظات :

- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ث بعد كل خمس محاولات
- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب) .
- محاولة المدرب بقدر الامكان بتثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة .
- يمكن اداء نفس الاختبار من مركز (2)

(1) علي مصطفى طه : الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999. ص.33.

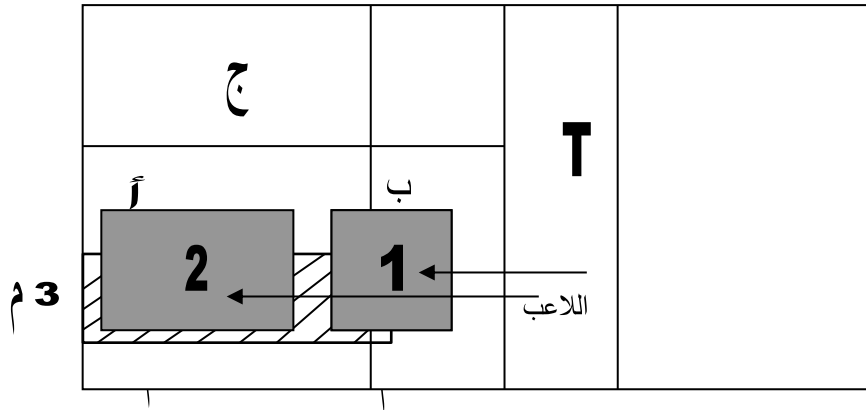


3-4-4-2 اختبار الضرب الساحق - الضرب المستقيم (1)

- اسم الاختبار : اختبار الضرب الساحق المستقيم .
- الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم .
- الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانوني , كرات طائرة الملعب يخطط كما موضح بالشكل رقم (1) بمسافة (3م × 3م) والمنطقة رقم (2) بمسافة (3م × 4م) , مرتبة مع صندوق كرات.
- مواصفات الأداء : يقوم المدرب بإعداد الكرة اللاعب الذي يقف في المركز (3) وعلى اللاعب اداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه - المستقيم نحو الهدف (المرتبة) لكل لاعب 30 محاولة , 10 محاولات لكل هدف (المرتبة)
- تعليمات الاختبار : لكل لاعب 30 محاولة 15 محاولات لكل هدف (1)،(2).
- يكون الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم .
- إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء أولا وتسجيل الدرجة ثانيا
- محكم : يراقب منطقة سقوط الكرة ويحدد الدرجة.
- التسجيل : الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (4) نقاط.
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة المخططة (3) نقاط.
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (2) نقطة
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة (ج) (1) نقطة . كما في الشكل (4) .
- الملاحظات :
- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ث بعد كل خمس محاولات .
- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب) .

(1) علي مصطفى طه : المصدر السابق ، ص35.

- محاولة المدرب بقدر الامكان بتثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة .
- يمكن اداء نفس الاختبار من مركز (2) .



3-4-2-4-4 اختبار تكرار حائط الصد (1) .

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد في أكثر من موقع على الشبكة .

- الأدوات : ملعب كرة الطائرة ، مقعدان ، كرتا طائرة ، ساعة إيقاف ، شبكة بارتفاع قانوني .

- وصف وضع الأدوات : يوضع المقعدان في منطقتي (2,4) وعلى بعد (50 سم) من الشبكة يقف مساعدان على المقعدين (كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار (20 سم) ، وبناءً على استفسارات وملاحظات المختصين والخبراء بتحديد ارتفاع الكرة (20 سم) فوق الشبكة لجميع اللاعبين وعدم الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بينهم وهذا رأي صائب ، عليه ولأجل إيجاد الارتفاع المناسب لكل لاعب استخدمنا النسبة المئوية من مستوى قفز كل لاعب وكما يأتي:

- اعتبار ارتفاع الكرة فوق الشبكة (20 سم) هو الحد الأدنى والذي يبدأ به الاختبار لأقل مستوى أنجزه اللاعبون بالقفز العمودي ومنه نعرف النسبة المئوية وكالاتي:

أقل مستواه، أنجزه بالقفز العمودي في الاختبار القبلي وهو (30 سم) فتكون النسبة المئوية هي :

$$\frac{20}{30}$$

$$66 = 100 \times \frac{20}{30} \text{ سم وهذه النسبة ثابتة لجميع مستويات اللاعبين .}$$

(1) عبد الله خالد مخلف : تأثير تدريبات مقترحة لأسلوب الباليستي والبيوميتري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارتي الإرسال الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة الانبار ، كلية التربية الرياضية ، 2011 ص 66 .

فعلى سبيل المثال : إذا كان مستوى إنجاز اللاعب (32سم) فيكون مستوى ارتفاع الكرة عن

$$\frac{66 \times 32}{100}$$

$$100$$

= 21سم وهو ارتفاع الكرة عن الشبكة لهذا اللاعب وهكذا

لجميع اللاعبين .

- وصف أداء اللاعب : يقف اللاعب في منتصف منطقة الـ 3 أمتار في نصف الملعب المواجه

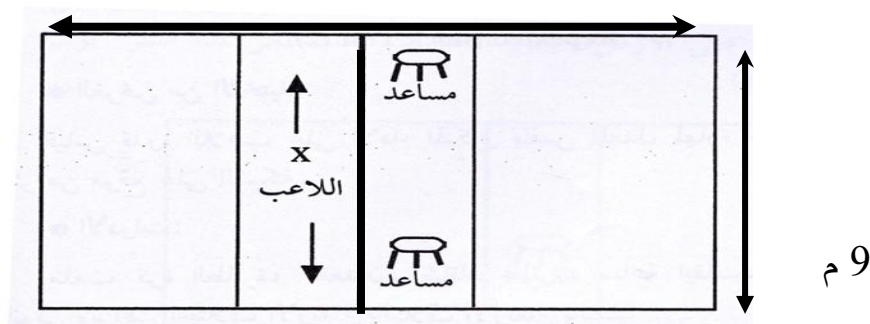
, وفور سماعه لإشارة البدء عليه أن يتجه إلى إحدى الكرتين للوثب ولامستها بكفتا يديه

من أعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يهبط ليعاود الجري إلى الكرة الثانية ليلامسها بنفس

الأسلوب , ثم يعود للكرة الأولى لأداء نفس العمل وهكذا يكرر الأداء لمدة 15 ثانية (أنظر

الشكل 5) .

18 م



- التسجيل : يسجل المختبر عدد مرات ملامسته للكرتين (الأداء الصحيح فقط وفقاً للشروط)

خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (15) ثا .

2-4-5 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث يومي (السبت والاحد) الموافق

11-12/10/2014 الساعة (3) عصراً في قاعة نادي الحبانية الرياضي ، وقد راعى الباحث

تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمن ، المكان ، الأدوات المستخدمة وطريقة

تنفيذ الاختبارات , بعد ذلك تم احتساب الدرجات التي حصل عليها اللاعب المختبر اعتماداً على

تعليمات الاختبار المحدد).

2-4-6 التجربة الرئيسية :

قد راعى الباحث التدرج والتموج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب

مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية وذلك لتجنب الحمل الزائد، ويعني ذلك أن درجات

أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة⁽¹⁾ . أستمر للمدة من (2014\10\13 ولغاية 2014\12\8) ، حيث كان عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية ، بواقع (3) ثلاثة وحدات أسبوعياً ، وكانت حركة الحمل خلال الوحدات التدريبية (1:3)، وحددت هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بزمن يصل الى (50 دقيقة) في مرحلة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي وتم استخدام طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والطريقة التكرارية في الوحدات التدريبية ، وتضمنت الوحدة التدريبية لعينة البحث الوقوف صفا واحدا والاستماع إلى توجيهات المدرب من أجل تطبيق أقسام الوحدة التدريبية وتحقيق أهدافها ، بعدها يتم تطبيق مفردات التدريبات الخاصة مع استخدام جهاز مساعد لتطوير العضلات المساهمة في اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، وقد استخدم الباحث مجموعة من التمارين على طول فترة التدريب .

3-4-7 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المدة المخصصة لتنفيذ المنهج التدريبي ، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصراً من يومي (الثلاثاء والاربعاء) الموافق 9-10/12/2014 ، كان اليوم الاول مخصص للاختبارات البدنية تلاه في اليوم التالي الاختبارات المهارية لعينة البحث وكان الباحث متبعا وملتزما الأسلوب نفسه والإجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية

2-5 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية ال (SPSS) في استخراج نتائج البحث .

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي،

الباب الثالث

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات البحث المهاريّة

المتغيرات	الاختبار	س-	ع-	ف -	ف هـ	قيمة (ت)		دلالة الفروق
						المحتسبة	الجدولية	
الارسال الساحق	قبلي	18.50	0.84	1.70	0.67	7.96	2.26	معنوي
	بعدي	20.20	0.78					
ضرب ساحق قطري	قبلي	106.80	1.39	4.60	1.42	10.17	2.26	معنوي
	بعدي	111.40	1.17					
ضرب ساحق مستقيم	قبلي	104.60	2.31	5.40	1.89	9.00	2.26	معنوي
	بعدي	110.00	1.49					
حائط صد	قبلي	10.90	0.73	1.40	0.84	5.25	2.26	معنوي
	بعدي	12.30	0.48					

يبين الجدول رقم (1) نتائج الاختبارات المهاريّة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للارسال الساحق (18.50) وبانحراف معياري (0.84)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20.20) وبانحراف معياري (0.78) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (7.96) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) وتحت درجة الحرية (9) وبإحتمال الخطأ (0.05) .

بينما كانت نتائج اختبار الضرب الساحق القطري كما يلي ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (106.80) وبانحراف معياري (1.39) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (111.40) وبانحراف معياري (1.17) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة

(10.17) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) وتحت درجة الحرية (9) وبإحتمال الخطأ (0.05) .

في حين كانت نتائج اختبار الضرب الساحق المستقيم كما يلي ، إذ بلغ الوسط الحسابي للأختبار القبلي (104.60) وبإنحراف معياري (2.31) بينما بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي (110.00) وبإنحراف معياري (1.49) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (9.00) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) وتحت درجة الحرية (9) وبإحتمال الخطأ (0.05) .

في حين كانت نتائج اختبار حائط الصد كما يلي ، إذ بلغ الوسط الحسابي للأختبار القبلي (10.90) وبإنحراف معياري (0.73) بينما بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي (12.30) وبإنحراف معياري (0.48) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (5.25) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) وتحت درجة الحرية (9) وبإحتمال الخطأ (0.05) .

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في أختبارات البحث المهاريّة

كما بين الجدول (1) عن وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعديّة للاختبارات المهاريّة لعينة البحث ، إذ أظهرت النتائج وجود تطور في مستوى الاداء المهاري من جراء استخدام التدريبات الخاصة بأستخدام جهاز مساعد والذي أدى الى تطور قوة العضلات المشتركة في الاداء المهاري لاختبار الارسال الساحق والضرب الساحق بنوعيه المستقيم والقطري كذلك حائط الصد ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور هو تأثير التدريبات الخاصة التي ركزت على تطوير الجانب البدني للنهوض بالمستوى المهاري من خلال تطوير قوة العضلات التي تلعب دور كبير في توجيه الكرة لمناطق بعيدة عن تواجد الخصم وفي المناطق الخلفية لملاعب الفريق المنافس ، ومن المعروف ان الارسال الساحق والضرب الساحق بنوعيه يعتمد بصورة كبيرة في تنفيذه على القوة والسرعة في تنفيذه حيث تظهر فاعلية تلك المهارات عند تنفيذها بقوة ودقة في المكان المناسب ليحصل اللاعبون على النقاط في المباراة . حيث أن لاعب الكرة الطائرة يجب ان يمتلك القوة والسرعة والرشاقة والقدرة على التفكير وتغيير وضع الجسم خلال اللعب واثناء تنفيذ المهارات خاصة مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق ، حيث يرى (KHAZHA,2013) على أن لعبة

الكرة الطائرة هي لعبة سريعة تتطلب مجموعة متنوعة من الصفات البدنية والقدرات الحركية السرعة والقوة المرنة والتوازن والتي يحتاجها اللاعب للفوز بالمباراة (1).

بغية تفسير النتائج لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وجد أن هنالك تطوراً ملحوظاً في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية ، ويرى الباحث سبب هذا التطور هو نتيجة تأثير استخدام التدريبات الخاصة التي ركزت على تطوير القوة العضلية باستخدام جهاز مساعد والذي أدى الى حصول هذا التطور في المستوى المهاري للإرسال الساحق ، حيث يشير (سعد حماد، 2006) "إن مهارة الإرسال هي أول مهارة وتعتبر مفتاح اللعب وبعدها ينطلق اللاعبون داخل الملعب لأداء جميع المهارات الأخرى من استقبال وإعداد وهجوم وصد عن الملعب ولذلك يجب الاهتمام بها؛ لأنها تحتل نسبة (13%) من بقية المهارات الفنية للعبة، حيث تمثل هذه المهارة الطابع الهجومي ولها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر لفريق الخصم إذا تم تنفيذها بالطريقة الصحيحة والمطلوبة" (2). كذلك يذكر (أسعد عدنان وعلي مهدي، 2012) "أن جميع الألعاب تبدأ بانطلاق الأداة في اللعبة وبأشكال مختلفة في الأداة، ففي لعبة الكرة الطائرة، يكون الإرسال هو المهارة التي تبدأ بها المباراة . (3)

وهذا ما تضمنته التدريبات الخاصة باستخدام الجهاز المساعد حيث أن التدريبات كانت تركز على تطوير العضلات التي يحتاجها اللاعب عند أدائه للضرب الساحق والإرسال الساحق كون أن المواصفات الفنية للجهاز تشابه الى حد مسارات أداء مهارة الإرسال الساحق والضرب الساحق بنوعيه القطري والمستقيم وحائط الصد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه عضلات الذراع خاصة الرسغ في توجيه الكرة في المكان المناسب حيث أنه يجب ان تكون سرعة الكرة بأكبر قيمتها عند ترك الكرة من يد اللاعب لكي تكون فعالة .

حيث إن " إن نوع التدريب وخصوصيته في ممارسة اللاعب لتدريبات تشابه مواقف اللعب وظروفه ستنمي لديه حالتين رئيسيتين هما سرعة التوقع وسرعة الفهم زيادة على سرعة المؤلفات العقلية للمعلومات في أثناء عملية التفكير لتهيئة الفعل الحركي" (4) .

(1) khazha kakama saeed : effect of complex training with Low – intently Losing interval on certain physical variables among volleyball Infants (10-12 ages)Journal ovidius univrsity annals , I ssue (1), provider Do AJ , 2013 . p . 16-21 . www.Ivsl.org.

(2) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، عمان – دار دجلة، 2006، ص73 .

(3) أسعد عدنان وعلي مهدي : الكرة الطائرة - تاريخ اللعبة - مهارات - اختبارات ميدانية خطط هجومية ودفاعية - تدريب - قانون ، مطبعة النجف ، 2012 ، ص 33.

(4) هلال عبد الكريم : منهج تدريبي مقترح لتنمية القابلية المعرفية الخطئية وتأثيره في بعض المتغيرات الحسية وفاعلية الأداء الجماعي بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2002،

الباب الرابع

4- الأستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- أن التدريبات الخاصة باستخدام جهاز مساعد ادت الى تطوير المهارات الفنية التي تحتاج الى قوة وينسب متفاوتته بين حائط الصد ، الضرب الساحق ، الارسال الساحق .
- أن التدريبات باستخدام جهاز مساعد لها تأثير ايجابي في تطوير قوة العضلات العاملة عند اداء المهارات الفنية في الكرة الطائرة .
- أن التدريبات باستخدام جهاز مساعد لها تأثير ايجابي في تطوير المهارات الفنية في الكرة الطائرة .
- اثبتت النتائج بأن الجهاز المستخدم كان فعالاً ومناسباً لعينة البحث .

4-2 التوصيات

- يوصي الباحث ضرورة استخدام اجهزة ووسائل تدريبية جديدة في عملية التدريب لما لها دور كبير في تطوير اللاعبين .
- ضرورة استخدام تمارين باستخدام اجهزة مساعدة تعمل وفق المسارات الحركية لتطوير الجانب البدني و المهاري للعبة الكرة الطائرة .
- للتدريبات الخاصة مع استخدام جهاز مساعد دور كبير في تطوير عينة البحث كونه سهل الاستخدام ويعتمد على مقاومات للانقباض المركزي ولا يعتمد على اوزان واثقال .
- استخدام التمرينات الخاصة مع الجهاز المساعد على عينات تختلف في الجنس والعمر التدريبي .
- استخدام التمرينات الخاصة مع اجهزة مساعدة لتطوير عضلات اخرى يحتاجها لاعب الكرة الطائرة

المصادر

- أسعد عدنان وعلي مهدي: الكرة الطائرة - تاريخ اللعبة - مهارات - اختبارات ميدانية خطط هجومية ودفاعية - تدريب - قانون ، مطبعة النجف ، 2012.
- حسن احمد رسول وسوزان علي : مبادئ البحث العلمي في التربية الرياضية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1999.
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، عمان - دار دجلة، 2006، ص 73 .

- ظافر هاشم الكاظمي : التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية , بغداد , دار الكتب والوثائق , 2012 .
- عبد الله خالد مخلف : تأثير تدريبات مقترحة لأسلوب الباليستي والبليومتري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارتي الإرسال الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة الانبار ، كلية التربية الرياضية ، 2011 .
- علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط2 : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- هلال عبد الكريم : منهج تدريبي مقترح لتنمية القابلية المعرفية الخططية وتأثيره في بعض المتغيرات الحسية وفاعلية الأداء الجماعي بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2002 ، .
- وجيه محبوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993.
- khazha kakama saeed : effect of complex training with Low – intently Losing interval on certain physical variables among volleyball Infants (10-12 ages)Journal ovidius univrsity annals , Issue (1), provider Do AJ , 2013 .