

تأثير التدريب بالحبال المطاطية مع الكرات في تحسين الرشاقة والضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة

م.د علي خالد مخلف¹، م.د محمد عبدالقادر عبدالرحمن²، م.م احمد جمعه محمد عوض³

¹كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار: <mailto:ail.k.muklef@uoanbar.edu.iq>

²المديرية العامة لتربية الانبار: Alanim906@gmail.com

³جامعة الانبار - قسم النشاطات الطلابية: ahmed_junaahmohammed@gmail.com

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى إعداد تدريبات باستخدام الحبال المطاطية مع الكرات لتحسين مكون الرشاقة ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وافترض الباحثون أنّ التدريبات المعدة كان لها الاثر الإيجابي في المتغيرات المبحوثة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم الاختبارات القبلية والبعديّة ، فيما تؤكد النتائج على وجود أثر إيجابي للتدريبات ودورها الفاعل في تحسين الرشاقة ومهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة، واعتمد الباحثون منهج البحث التجريبي لملائمته وطبيعية المشكلة، أما عينة البحث فاشتملت على لاعبي منتخب جامعة الانبار البالغ عددهم (14) لاعبا بالكرة الطائرة للموسم الدراسي (2021-2022)، واستخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) لتبويب البيانات والحصول على النتائج ثم تحليلها ومناقشتها والتي دلت على تحقيق أهداف الدراسة وفروضها، مما توصل اليها الباحثون من هذه الدراسة الى الاستنتاجات والتوصيات الاتية: إنّ للتمرينات المعدة باستخدام الحبال المطاطية مع الكرات دور فاعل في تحسين مكون الرشاقة ومهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة، وإن التنوع في استخدام التدريب بالحبال المطاطية مع الكرات ساعد في زيادة الدافعية والحماس لدى لاعبي عينة البحث ، وقد أوصى الباحثون باعتماد التدريبات الموضوعية من قبل الباحثين بعد الحصول على نتائج إيجابية وتفاعل افراد العينة مع تلك التدريبات مما ساهم في رفع الحالة المعنوية في التدريب وضرورة التركيز على التدريب باستخدام الحبال المطاطية مع الكرات.

الكلمات المفتاحية: التدريب بالحبال المطاطية، الرشاقة، الضرب الساحق.

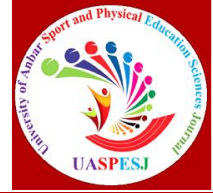
The Effect of Training with Rubber Ropes with Balls in Improving Fitness and Overwhelming Spike in Volleyball

Dr.Ali Khaled Mukhlif¹, Dr.Mohamed Abdel Qader Abdel Rahman², Assist.Ahmed Juma Mohamed Awad³

¹College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar: <mailto:ail.k.muklef@uoanbar.edu.iq>

²General Directorate of Education, Anbar: Alanim906@gmail.com

³University of Anbar - Department of Student Activities: ahmed_junaahmohammed@gmail.com



Abstract

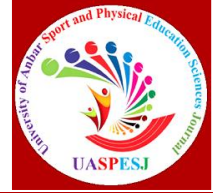
The study aimed to prepare exercises using rubber ropes with balls to improve the component of agility and the skill of overwhelming hitting in volleyball. The exercises and their effective role in improving agility and the skill of crushing hitting for volleyball players, the researchers adopted the experimental research method for its suitability and the nature of the problem. Statistical (SPSS) for tabulating data and obtaining results, then analyzing and discussing them, which indicated the achievement of the study's objectives and hypotheses, which the researchers reached from this study to the following conclusions and recommendations: The exercises prepared using rubber ropes with balls have an effective role in improving the agility component and the crushing skill of ball players. The plane, and the diversity in the use of training with rubber ropes with balls helped to increase motivation and Enthusiasm among the players of the research sample, and the researchers recommended the adoption of the exercises developed by the researchers after obtaining positive results and the interaction of the sample members with those exercises, which contributed to raising the morale in training and the need to focus on training using rubber ropes with balls.

Keywords: rubber rope training, agility, smash hit.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التطور المستمر للعبة الكرة الطائرة في متغيراتها البدنية والمهارية والخطئية والنفسية جعل المدربين يهتمون بالبدء في تدريب الفئات العمرية لبناء قاعدة أساسية صحيحة للعبة، وتمتاز اللعبة بشعبية كبيرة مما جعلها تنال إعجاب متابعيها، مما دعا المختصون في المجال الرياضي لهذه اللعبة، وتطوير مستوى اللاعبين، وبما أن لعبة الكرة الطائرة تتطلب السرعة والدقة في الأداء وخصوصاً في المواقف التنافسية، إن للعملية التدريبية مكونات أساسية لا يمكن فصلها، وتعد الرشاقة إحدى المكونات التي يجب أن يتميز بها لاعبو الكرة الطائرة في كافة حركاتهم الدفاعية والهجومية كونها مركب مكون من كافة الصفات البدنية لإظهار الحركة بشكلها الديناميكي، مما يتطلب الأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي عالي المستوى ليتمكن اللاعبون من التكيف مع مجريات المنافسة والتدريب من أجل التصرف بالشكل الجيد. ويرى (حسين سبهان وطارق حسن، 2011): "إن مهارات اللعبة هي مجموعة التي تعتمد عند أدائها على المهارات الأساسية، ولكن الاختلاف قد يكون في طريقة الأداء والهدف منه واحتياجاتها إلى القدرات البدنية والحركية بشكل كبير كونها مهارات صعبة تتطلب من اللاعبين خبرات سابقة وتدرجات لفترات



طويلة حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأداء بجودة عالية⁽¹⁾. ان الاعداد المتواصل لتطوير الحركات الدفاعية والهجومية ومركباتها المختلفة تتطلب تحسين وتطوير الرشاقة كمكون شامل يدخل في تفاصيل اللعبة ومن خلالها يمكن تطوير الضرب الساحق الذي يعد المحور الاساسي في حسم مباريات الكرة الطائرة. ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال إعداد الباحثين للتمرينات باستخدام الحبال المطاطية مع الكرات لتطوير الرشاقة ومهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث

بعد إطلاع الباحثين على العديد من الدراسات والبحوث السابقة والخاصة بالكرة الطائرة ومشاهدتهم لبعض مباريات منتخب جامعة الانبار بالكرة الطائرة ، لاحظوا أن هناك تدني في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية وذلك بسبب إغفال المدربين في فترة التدريب الى تنفيذ التمرينات بالحبال المطاطية بمصاحبة الكرات من أجل رفع مستوى اللاعبين، مما دعا الباحثين الى إعداد تدريبات مركبة بالحبال المطاطية لتحسين الرشاقة ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحثون تلك التدريبات لتعكس على بعض القدرات البدنية والحركية والنفسية والمهارات الفنية ؛ لأن الأدوات المستخدمة ستجبر اللاعبين على انتاج قوة أكبر لأداء الواجب الحركي وبمستوى عال، ومن خلال خبرة الباحثين في مجالي التدريس والتدريب .تم وضع التساؤل الاتي: هل ان التدريبات بالحبال المطاطية المصاحبة للكرات ستساهم في تطوير مكون الرشاقة ومهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة .

3-1 هدفا البحث

- 1- إعداد تدريبات بدنية مهارية باستخدام الحبال المطاطية المصاحبة للكرة الطائرة.
- 2- معرفة التأثير الحاصل للتدريبات المذكورة في تحسين الرشاقة ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة .

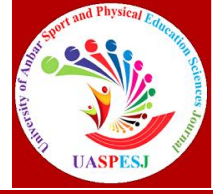
4-1 فرضا البحث

- 1- هناك فروق دالة احصائيا لتأثير التدريبات المعدة في تحسين الرشاقة والضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغيرات البحث.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري/ لاعبي منتخب جامعة الانبار البالغ عددهم (14) لاعب بالكرة الطائرة للموسم الدراسي (2021-2022).
- 2-5-1 المجال الزمني/ 2022 /2/21 الى 2022/4/24.
- 3-5-1 المجال المكاني/ القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار.

¹ حسين سبهان صخي؛ طارق حسن ارزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، العراق، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011، ص 16.



2- منهج البحث واجراءاته

2-1 منهج البحث

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة الانبار للسنة الدراسية 2021-2022 البالغ عددهم (14) لاعبا اختيروا بالطريقة العمدية ، وتم استبعاد لاعبي الليبرو واثنين آخرين إن لعدم الالتزام والانتظام في التدريب وبذلك أصبح عدد افراد العينة (10) لاعبين، تم تنفيذ العمل الميداني عليهم من قبل المدربين وفريق العمل المساعد .

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبارات المهارية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المهارية

1-ملعب قانوني للكرة الطائرة.

2-الكرة الطائرة عدد(20).

3-حبال مطاطية.

4-كرات مطاطية.

5-كيترات.

6-شريط قياس.

7-صفارة عدد (3).

8-حاسبة يدوية علمية.

8-حاسبة يدوية علمية.

9-أوزان خفيفة500- 1 كغم .

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

اولا: اختبار الجري المكوكي⁽²⁾

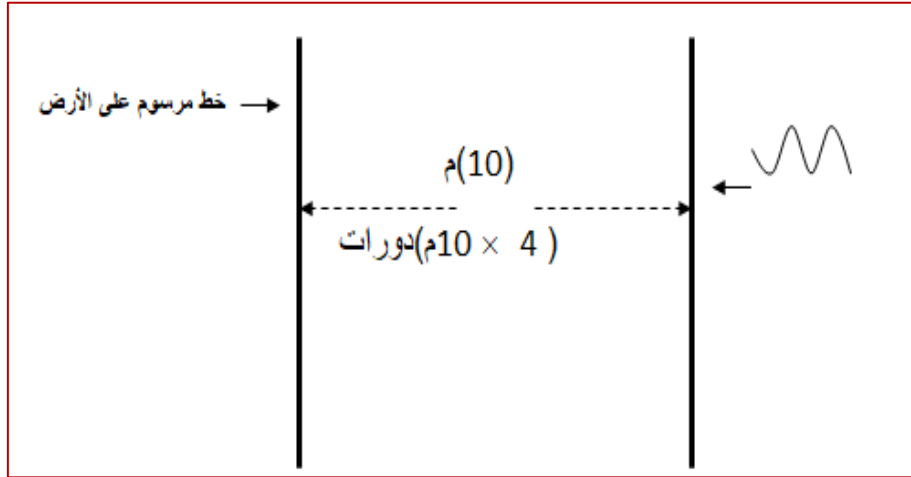
الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف خيطان متوازيان المسافة بينهما (10) متر.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة ممكنة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية. بنفس

² محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص408 .

الأسلوب الأول. ثم يكرر العمل مرة أخرى أي يقطع مسافة (40) م ذهاباً وإياباً، كما وضح في شكل (1) التسجيل: قام فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت الذي تم قطعه لمسافة (4 X 10م) من لحظة ورود إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية بعد أن يكون قد قطع مسافة (40) م ذهاباً وإياباً. توجيهات / يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلا القدمين.



شكل (1) يوضح اختبار الجري المكوكي لقياس الرشاقة

ثانياً: اختبار دقة الضرب الساحق⁽³⁾:

-هدف الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق.

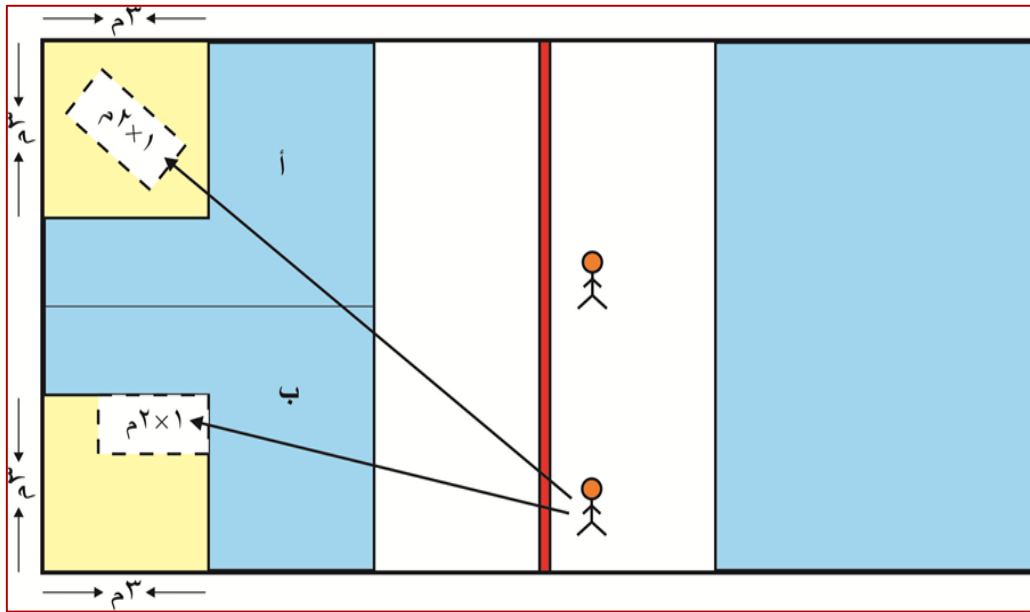
-أدوات الاختبار: 30 كرة طائرة، ملعب الكرة الطائرة قانوني، موضوعتان في مركزي رقم (5)، ومركز (1) قياسها (1x2) م توضعان عند ركن الملعب بحيث تكون زاويتها الداخليتين على بعد (5 سم) من الخط الجانبي والنهاية والمنطقة المظللة مساحتها 3م x 3م.

-مواصفات الأداء: الضرب الساحق من مركز رقم (4) بحيث يقوم المدرب بتمرير (pass) له من المركز رقم 3 باستخدام الاعداد الطويل القطري (long diagonal) على المختبر أداء (15) محاولة بالضرب الساحق نحو الاتجاه القطري (المرتبة الموجودة في النقطة رقم (5) و (15) محاولة بالضرب الساحق نحو الاتجاه المستقيم (المرتبة الموجودة في المركز رقم (1). وبذلك تكون الدرجة العظمى للاختبار 120 درجة"، وكما موضح في شكل (2)

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 نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).
- (1) نقطة لكل ضربة ساحقة تسقط في أرجاء الملعب.
- صفر لكل ضربة ساحقة فاشلة.

³ باسم إبراهيم حميد: التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعب المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، 2010، ص 95.



شكل (2) يوضح اختبار دقة الضرب الساحق

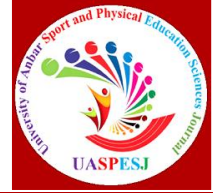
6-2 التجربة الميدانية

1-6-2 الاختبارات القبليّة

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة للرشاقة والضرب الساحق على أفراد العينة في يوم الاثنين الموافق 2022/2/21 الساعة العاشرة صباحاً في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الأنبار، بإشراف الباحثون وبمساعدة الفريق المساعد، حضر جميع اللاعبين والبالغ عددهم (10) لاعبين مع مراعاة ضبط المتغيرات المبحوثة والسيطرة على المتغيرات الدخيلة.

2-6-2 تجربة البحث الرئيسيّة

قام الباحثون بتنفيذ التدريبات المعدة لهذا الغرض حيث اشتملت على تمارين بدنية مهارية مستخدمين الحبال المطاطية ليكون التمرين في خدمة الواجب الحركي تحت ظروف التصعيب المتأني من الحبال المطاطية لخلق مقاومة واضحة تتحدى قدرات اللاعب الذي يصر على مواصلة الحركة كاملة في الاقتراب من الكرات واداء الحركة المطلوبة سواء كانت دفاعية او هجومية. لخلق حالة تنافس بين قدرات اللاعبين انفسهم وحالة تحدي بين اللاعب والاداة التي تحاول ايفاف الحركة ... وكان عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة بواقع (3) وحدات في الاسبوع وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة ... وقد أقتطع الباحثون زمن قدره (40- 45) دقيقة من الجزء الرئيسي لتنفيذ التمارين المذكورة .



3-6-2 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق (2022/4/24) ؛ بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة ، حرص الباحثون على مراعاة جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار. للحصول على نتائج موضوعية 2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS للحصول على نتائج البحث.

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار الرشاقة بالكرة الطائرة

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية وقيمة الفروق بين نتائج اختبار الرشاقة للاعبى الكرة الطائرة

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع +	س-	ع +				
اختبار الرشاقة	زمن	13.9	1.791	11.3	0.674	2.6	1.646	5	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (2.262) تحت مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (9=1-10)

3-2 مناقشته نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار الرشاقة بالكرة الطائرة

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (1) لاختبار الرشاقة بالكرة الطائرة، أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ولصالح الاختبار البعدى، ويعزى ذلك، التطور الحاصل إلى تأثير التدريبات بالحبال المطاطية مع الكرات، والتي ساهمت بشكل كبير في اظهار نتائج الدراسة معنوية ولصالح الاختبار البعدى، ، وبما ان الرشاقة هي إحدى القدرات الحركية في جميع الالعاب الرياضية، ولعبة الكرة الطائرة هي احدى تلك الالعاب التي تتطلب السرعة والقوة والدقة لإتقان المهارات بالشكل الجيد؛ ويرى الباحثون أن التدريبات كانت مزيج من المهارات والقدرات الحركية مما انعكس ذلك على الانسجام والترابط الوثيق بأداء المهارات التي تحتاجها اللعبة ، وذلك من خلال التدريبات المعدة لتحسين عمل المجموعات العضلية ، الأمر الذي ساهم في تطوير قدرة الرشاقة. وبما ان لاعبي الكرة الطائرة يعتمدون بشكل كبير على الرشاقة لتمكنهم من تغيير اوضاع الجسم على الارض أو في الهواء لا تمام الواجبات الحركية بالشكل المطلوب وتحسن في المهارات الهجومية والدفاعية من حيث الدقة والاداء ، وأكد (مختار حنفي

محمود، 1994) " أن القوة والسرعة والرشاقة تلعب دوراً هاماً عند تنفيذ الاداء المهاري المركب من قبل اللاعبين "(4).

لذا تعد الرشاقة احد اهم القدرات الحركية و في جميع الالعاب ، ؛ إذ أن التدريبات التي اعطيت إلى عينة البحث المتمثلة بالمقاومات عن طريق الحبال المطاطية وبعض المثقلات التي تدفع اللاعب لبذل الجهد والتحدي و ابراز قدراته في تنفيذ العمل الحركي والمهارة المطلوبة مما ساهم في تحسين مستوى القوة المتفجرة التي تجمع صفتي القوة والسرعة فضلا عن تحسين العمل العضلي الذي يعتمد كثيرا على القوة والسرعة ورد الفعل الحركي حيث تتحسن المسارات الحركية لترتفع سرعة مستوى الایعازات العصبية التي تتغذى على الاستمرار بالتدريب الصحيح وبذلك يتمكن اللاعب من النقل الحركي ونقل الجسم ككل عند الانتقال أو عند الحركات الموضعية...المتنامية من خلال تدريب العضلات بشكل متوازن وهذا يجعل اللاعب يختزل جزء من الزمن المطلوب لأداء مكون الرشاقة الذي يعتمد في كل الاحوال على كافة الصفات البدنية والمهارية للعبة المعنية .وهذا ما ذهب اليه الباحثون عند وضع تلك التمرينات .

أن أغلب المهارات في الكرة الطائرة تحتاج إلى الرشاقة للقيام بالأداء المثالي العالي في الدفاع أو الهجوم، فضلاً عن العلاقة القوية التي تربطها بالأداء الحركي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس، وهي من القدرات الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة، إذ أكد (الصراف والمشهداني 1991) على أنها تمثل " القدرة على سرعة التحكم في أداء الحركة وإمكانية اللاعب للاستجابة لظرف غير متوقع أثناء المباراة"(5) .

3-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة

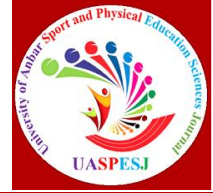
جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية وقيمة

الفروق بين نتائج اختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع +	س-	ع +				
اختبار الضرب الساحق القطري والمستقيم بالكرة الطائرة	درجة	71.3	8.564	81.2	7.238	9.9	5.858	5.345	معنوي
* قيمة (T) الجدولية (2.262) تحت مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (9-1-10)									

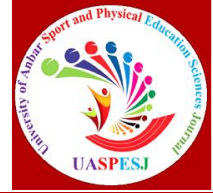
⁴ حنفي محمود مختار؛ مدرب كرة قدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 54.

⁵ عبد الستار حسن الصراف ومصطفى إبراهيم المشهداني؛ كرة الطاولة ومهاراتها في التدريس، ط1 : وزارة التربية، 1991 ، ص36.



3-4 مناقشته عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة
يبين الجدول (2) باختبار الضرب الساحق القطري والمستقيم بالكرة الطائرة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الاختبارات القبالية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثون التطور الحاصل الذي اظهر تلك الفروق الدالة بالنسبة للاعبين التجريبية ، الى التأثير الحاصل من التدريبات بالحبال المطاطية مع الكرات لمهارة الضرب الساحق التي تعتمد على القدرات الحركية (التوافق وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة) بشكل كبير، فالضربة الساحقة هي النتيجة النهائية لعملية الهجوم فعن طريقها يتمكن الفريق من تحقيق نتائج جيدة في المباريات، اذ انها "المهارة الرئيسية التي من خلالها يكتسب الفريق غالبية نقاطه فهي تستغرق وقتاً قصيراً من لحظة ضرب لكرة إلى سقوطها على الأرض مما يجعل فرص الدفاع ومواجهتها ضعيفة"⁽⁶⁾. ويرى الباحثون أن هناك فرقاً واضحاً في اداء مهارة الضرب الساحق للاعبين بين التدريب والمنافسة مما يؤثر ذلك على مستوى الانجاز للفريق في البطولات والمنافسات، وهذه الحقيقة تؤكد نتائج الفرق. إذ تعد مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الاساسية التي تؤكد أن اللاعب قد يمكن من الأداء السريع لاختزال الوقت من اجل الوصول إلى الكرة بالوقت المثالي، إذ تمتاز الكرة الطائرة بالحركات السريعة اثناء اللعب الهجومي، وإن اختزال الزمن من خلال التدريب بالحبال المطاطية قد ساهم في تطوير المتغيرات المدروسة والتي تعد إحدى المتطلبات الأساسية للاعبين من خلال ضرب الكرة بقوة ودقة عاليتين مما انعكس ذلك ايجاباً على الاداء الفعلي للاعبين، لأنها المهارة الاهم للحصول على النقاط والفوز في المباراة ومهارة الضرب الساحق؛ تحتاج إلى الكثير من التدريب المناسب لمستوى العينة وذلك من خلال إعداد تلك التدريبات، وإن اعداد التدريبات المقننة تساعد المدرب على تحقيق الهدف من التدريب وهو تطوير المتغيرات من خلال اتقان اللاعب وتمكنه من المهارات، وتعمل في الوقت نفسه على اتقان اللاعب للمهارات. اذ يحتاج اي لاعب إلى الرشاقة من اجل تقديم افضل اداء النجاح في ربط مهارات بدنية عدة في إطار واحد كما هو الحال عندما يقوم اللاعب بالضرب الساحق للقيام بعملية الدفاع عن الملعب والسرعة في الوصول إلى الكرة؛ وبما أن الرشاقة هي إحدى الصفات التي تسهم بقدر كبير في تطوير المهارات واتقانها وكلما امتلك اللاعب الرشاقة من خلال التدريبات المستخدمة لكي يستطيع تحسين مستواه بأداء أفضل وسريع

⁶ Barbara L. vier. Bonnie Jill ferguson volley step to success: (leisure press champaign, Illinois, 1989), P. 81.



ويرى الباحثون: أن اعداد الوحدات التدريبية يجب أن يكون متكاملأ وشاملا لتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية على حد سواء، ومن هنا جاءت أهمية الدراسة بأعداد التدريبات لتحسين الرشاقة والضرب الساحق باستخدام الحبال المطاطية بالكرات للقيام لواجباتهم في الحركات المطلوبة، مما انعكس ذلك إلى اظهار النتائج لعينة البحث في تطوير مستوى المتغيرات.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثون:

- 1- إنَّ للتمرينات المعدة بالحبال المطاطية مع الكرات كان لها الدور فعال في تحسين الرشاقة والضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 2- إن التنوع في استخدام التدريب بالحبال المطاطية مع الكرات ساعدت في زيادة الدافعية والحماس لدى لاعبي عينة البحث بالكرة الطائرة مما اعطى نتائج ايجابية .

4-2 التوصيات

- 1- اعتماد التدريبات الموضوعة من قبل الباحثين بعد الحصول على نتائج إيجابيه وتفاعل افراد العينة مع تلك التدريبات مما ساهم في رفع الحالة المعنوية في التدريب .
- 2- ضرورة التركيز على التدريبات بالحبال المطاطية مع الكرات لكونها جزءاً من المناهج التدريبية بالكرة الطائرة، لما لها من دور مهم في تحسين الرشاقة والضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 3- تطبيق التدريبات المذكورة على مهارات حركية أخرى في الكرة الطائرة لما لها دور إيجابي في تحسين المستوى الذاتي للاعبين .

المراجع

المراجع العربية:

- باسم إبراهيم حميد: التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعبين المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، 2010.
- حسين سبهان صخي؛ طارق حسن ارزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، العراق، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011.
- حنفي محمود مختار؛ مدرب كرة قدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.

المراجع الاجنبية:

- Barbara L. vier. Bonnie Jill ferguson volley step to success: (leisure press champaign, Illinois, 1989.