

تأثير تمارين خاصة في تطوير اهم القدرات الحركية وسرعة الأداء
الفني لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة للناشئين

أ.د محمد عوفي راضي

عبد الزهرة كريم عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

إن اللعب الحديث بالكرة الطائرة، وخاصة بالمهارات الهجومية كان سببه الأول اهتمام الفرق العالمية باللاعب لمعد الذي له الأثر البالغ في تكوين التشكيلات والمركبات الهجومية، لذا كان هدف البحث تطوير دقة وسرعة الأداء الفني للاعب المعد في مهارة الإعداد واهم القدرات الحركية التي لها تأثير مباشر في حركة ورشاقة اللاعب المعد، لأداء المهارة بأوضاع مختلفة ومن خلال وضع منهج تعليمي يتضمن تمارين ووسائل مساعدة لتحقيق ذلك. وقد تمثلت عينه البحث لاعبي المدرسة التخصصية في محافظة ميسان بأعمار (14-16) سنة، وقد تم تصميم اختبارات لقياس الأداء الفني الفعال والتي من خلالها استنتج الباحثان فاعلية المنهج التعليمي.

Abstract

The Impact of Special Exercises on Developing the Most Important Motor Capabilities and Technical Performance Speed of Volleyball Preparation Skill for Young Players

Abdulzahraa Kareem Abbas

Prof Dr. Mohammed Offi

Great attention has been paid by international volleyball teams to develop offensive skills. Therefore, this study copes with this trend and aims to develop the accuracy and speed of technical performance of volleyball preparation skill for young players. The researcher has designed a teaching curriculum composed of exercises to achieve this aim. The sample of the study is composed of the 16-14 year players of Maysan specialized school. A number of tests have been constructed to measure the active technical performance. The results have revealed the effectiveness of the teaching curriculum

1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة وأهميه البحث

إن التطور الحاصل بالكرة الطائرة العالمية والأسيوية جعل في لعبة الكرة الطائرة المتعة والإثارة وهذا ناتج عن المستوى الفني والبدني، الذي وصل إليه اللاعبون مما أدى إلى ظهور لمسات فنية شديدة السرعة والجمالية من حيث سرعة الأداء والدقة في تنفيذ المهارات الأساسية.

ولما كانت المهارات الدفاعية وتشكيلاتها المستخدمة في الفرق العالمية في تطور واضح ولافت للنظر من خلال زيادة مرات تداول الكرة في النقطة الواحدة وهذا يدل على المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعبون في تطبيق الأداء المهاري الدفاعي الذي بدأ يوازي المهارات الهجومية. لذلك يجب إن تكون الأفضلية دائماً للفريق المهاجم، إذا ما تم الوصول بالمهارات الهجومية إلى مستوى عالي يواكب ذلك التطور الذي شهده العالم في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة فعلى أنديةنا وفرقنا السعي الجاد للوصول بالمهارات الهجومية إلى مستوى تكون فيه الأنظمة الهجومية أكثر فاعلية وتأثيراً، وتعتبر مهارة الإعداد إحدى أهم المهارات الهجومية التي تمكن اللاعب من بناء الهجمات التي تمتاز بالسرعة والدقة والتنويع بالإعداد، إن الارتقاء بمهارة الإعداد يتطلب قدرات حركية تتيح للاعب المعد ألقدره على أداء لمساتٍ فنيةٍ عالية الدقة وبالتالي تمنح اللاعب المهاجم من اختيار الهجوم المناسب والفعال.

2-1 مشكلة البحث

إن المتابع لنتائج الفرق العراقية على حدٍ سواء المنتخبات والأندية في كافة الاستحقاقات الدولية وخاصة في الآونة الأخيرة نجد إن أغلب خسارات هذه المنتخبات والأندية المشاركة في المحافل الدولية يكون سببها الضعف الواضح في أداء المهارات الهجومية التي باتت لا تواكب التطور الكبير في الأنظمة الهجومية والدفاعية التي تطورت لدى مختلف الفرق العالمية بشكل كبير.

ومن هنا تتجلى مشكلة البحث، من خلال مشاهدة الباحثان للفرق والأندية العراقية وملاحظته للبطء الواضح والغير دقيق عند تنفيذ المهارات الهجومية بما لا ينسجم مع المستوى الذي وصلت إليه الفرق الأسيوية والعالمية سواء على مستوى المهارات الهجومية أو ألدفاعية، وهذا ناتج عن اعتماد المدربين على البرامج التعليمية البسيطة في التعلم دون اللجوء إلى الطرق الحديثة، التي تهدف إلى زيادة وتطوير القدرات الحركية والارتقاء بها لدى اللاعبين مما أدى إلى الضعف الواضح في مهارة الإعداد (من الأعلى أو من الأسفل) من إثبات أو القفز لذلك ارتأى الباحث من تصميم منهج تعليمي يركز على الأداء السريع لمهارة الإعداد مع تنفيذ الأداء الفني الأمثل للوصول باللاعبين إلى مستويات متطورة.

3-1 أهداف البحث

1- تصميم اختبارات، وإعداد تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية وسرعة الاداء لمهارة الاعداد لعينة البحث بالكرة الطائرة.

2- التعرف على نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبعدية لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة لمجموعة عينة البحث.

4-1 فروض البحث :

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة الاعداد المبحوثة لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: ناشئي المدرسة التخصصية في ميسان بالكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية المغلقة في محافظة ميسان .

1-5-3 المجال الزمني : 21 / 1 / 2018 — 1 / 3 / 2019.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : إن الأسلوب العلمي والمتمثل بالمنهج التجريبي هو الطريق الأمثل لدراسة طبيعة المشكلة المدروسة من قبل الباحثان، يمثل التجريب الاقتراب من الحقيقة وتحقيق الأهداف قيد الدراسة."فالمنهج هو خطوات يتبعها الباحث أو المدرس في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها إلى إن يحصل على نتيجة معينة.

3-2 عينة البحث: "العينة هي جزء من المجتمع وتقسّم العينات إلى عينة عشوائية بسيطة غير منتظمة، وعينة عشوائية بسيطة (منظمة)، وعينة عمدية، وعينة حصصية وغيرها من العينات والعمل الإحصائي عادةً يتعامل مع العينات بحيث تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي الذي سحبت منه، وقد مثّلة عينة البحث مجتمع الدراسة تمثيلاً كاملاً، حيث بلغت عدد افراد العينة (12) لاعبا يمثلون لاعبي المدرسة التخصصية للناشئين بالكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة.

3-3 تجانس عينة البحث:

تأكد الباحثان من تحقيق التجانس بين أفراد المجموعة الواحدة، من حيث بعض المتغيرات الانثروبومترية والمهارية التي يعتقد الباحثان بانها قد تؤثر على نتائج البحث، وتم إجراء التجانس لعينة البحث في قياسات (الطول ، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي) والجدول (2) يبين تجانس أفراد عينة البحث باستخدام معامل الالتواء إذ كانت قيمته بين (3+) .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، والكتلة، العمر الزمني، التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط والعمر الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	1.821	1.840	0.047	-1.213
الكتلة	كغم	61.792	62.250	4.454	-0.308
العمر الزمني	سنة	16.167	16.000	0.937	0.535
العمر التدريبي	سنة	5.250	5.000	0.622	1.206

3-4 التصميم التجريبي : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة كونها تلاءم طبيعة المشكلة المبحوثة حيث إن المنهج التجريبي يعطي الباحثين معلومات صحيحة، وتمتاز بالدقة لذلك "إن التصميم التجريبي يهيئ للباحثان سبيل الحصول على بيانات دقيقة وبأقل جهد ويساعد في إيجاد خطط تكتيكية عند الحاجة لإحداث تعديلات من حذف أو إضافة أو تعديل(11:267).

3-5 تحديد المتغيرات

3-5-1 المتغيرات المستقلة وهي :

المنهج التعليمي الذي تم إعداده من قبل الباحثان.

3-5-2 المتغيرات التابعة وهي:

قياس مستوى التطور البدني والمهاري لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة.

قياس مستوى التطور للقدرات الحركية (الرشاقة - التوازن - التوافق)

3-6 وسائل جمع البيانات و الأدوات والأجهزة المستخدمة .

3-6-1 وسائل جمع البيانات البحثية :

استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية :-

المصادر العربية والأجنبية.

فريق العمل المساعد.

المنهج التعليمي.

3-6-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

ملعب الكرة الطائرة، شريط قياس متري، مصاطب عدد (2)، كراسي عدد (4)، صافرة عدد (2).

شريط لاصق ملون بعرض (5سم)، كرات طائرة عدد (15)، ساعة توقيت(casio)، كامرة فيديو عدد(2).

3-7 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-7-1 اختبارات القدرات الحركية المرشحة للتطبيق (الرشاقة، والتوازن، والتوافق)

3-7-2 تحديد اختبارات القدرات الحركية

تم عرض ثلاث اختبارات لكل قدرة، علما إن الباحثين راعا سهولة تطبيق هذه الاختبارات من قبل عينة

البحث كونهم من فئة الناشئين، حيث قام الباحثان بعرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء لتحديد

الاختبار المناسب لكل قدرة، والجدول(2) أدناه يبين الأهمية النسبية التي حصل عليها كل اختبار حسب رأي

(16) خبير.

الجدول (2)

يبين الاهمية النسبية التي حصل عليها كل اختبار حسب راي (16) خبير

القدرة	غرض القدرة	الاختبارات المرشحة	درجة الاهمية	الوسط الحسابي المرجح	الاهمية النسبية	القبول
القدرة على التحمل	الرشاقة	اختبار (الجري الزكزاكي) مسافة 30 متر	40	2.5	50%	غير مقبول
		(9-3-6-3-9) اختبار	77	4.81	96.25%	مقبول
		اختبار الجري المكوكي (4×10) متر	37	2.31	46.25	غير مقبول
		اختبار الدوائر المرقمة	73	4.56	91.25%	مقبول
	التوافق	اختبار نط الحبل	43	2.69	53.75%	غير مقبول
		اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار	80	5	100%	مقبول
	التوازن	اختبار الوقوف بالقدم (مستعرضة) على العارضة	33	2.06	41.25%	غير مقبول
		اختبار باس (الوثب والتوازن فوق العلامات)	66	4.12	82.5%	مقبول
		اختبار الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة	35	2.19	43.75%	غير مقبول

3-7-2-1 اختبار الرشاقة

3-7-2-1 اسم الاختبار : (9-3-6-3-9) (8:262-363)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

3-7-2-2 اختبارات التوافق

3-7-2-1 اختبار التوافق (الرجلين - العين) (10:144)

3-7-2-2 اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار : قياس التوافق (الرجلين - العين)

3-7-2-3 اختبار التوافق (العين - الذراعين) (6:149)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والذراع .

3-7-2-4 اختبار التوازن (7:470)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن إثناء الحركة وبعدها.

3-8 الاختبارات المهارية المستخدمة قيد التطبيق : تم تصميم مجموعة من الاختبارات المهارية الهادفة والمشابهة لمواقف اللعب لمهارة الاعداد، والملائمة لقدرات اللاعبين البدنية والمهارية حيث إن متطلبات العمل

البحثي اوجب على الباحثان تصميم مجموعة من الاختبارات للمهارات قيد البحث، واتبع الباحثان الأسس العلمية والمتبعة في كيفية تصميم الاختبارات.

1-8-2 الاختبارات التي تم إعدادها

2-1-8-1 اسم الاختبار :اختبار الإعداد باليدين من الأعلى من القفز للاعب المعد (للكره القادمة) من

استقبال أو دفاع جيدين الإعداد من مركز (3) باتجاه مركزي (2، 4).

الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة مهارة الإعداد بالقفز من الأعلى.

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، (10) كراه طائرة، كامره فيديو، حلق عدد (2)، مثبتين على

حامل قطر الحلق (50سم) ارتفاع الحلق (3.50م) ويكون وضع الحلق عمودي، شريط ملون مثبت على

حاملين ارتفاع الشريط (2.43)م.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر في المركز (3) يقوم المدرب من مركز (6) بتمرير الكرة من فوق الشريط

إلى اللاعب المعد في مركز (3) ليتم إعدادها إلى الحلق الموجود في المراكز (2 أو 4)، ويؤدي اللاعب

المعد (6) محاولات بحيث تكون (3) محاولات باتجاه الحلق في المركز (2) وثلاث محاولات باتجاه الحلق

الموجود في المركز (4).

الشروط: 1. يجب إن يؤدي اللاعب الأداء الفني الصحيح للإعداد من الأعلى بالقفز.

2. يقف اللاعب في المكان المخصص ويقوم المدرب بتمرير الكرة من اعلي السلك.

3. يمنح اللعب محاولتان قبل الاختبار .

4. يمنح اللاعب 6 محاولات .

5. يمنح المختبر 3 محاولات لكل مركز لتمرير الكره باتجاه الحلق.

التسجيل :- يعطى للمختبر (3) درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلق.

- تمنح للمختبر (2) درجة لكل محاولة تمس الحلق بدون دخول الكرة الحلق .

- يعطى للمختبر (1) درجة لكل محاولة تكون قريبة من الحلق.

- يعطى المختبر (صفر) درجة لكل محاولة بعيدة ولا تؤدي بالغرض.

-الدرجة العظمى 18 درجة.

- تسجيل زمن الاداء.

تقييم الأداء الفني : عرض تسجيل الفيديو لثلاث محاولات للاختبار، لكل لاعب على الخبراء حيث يكون

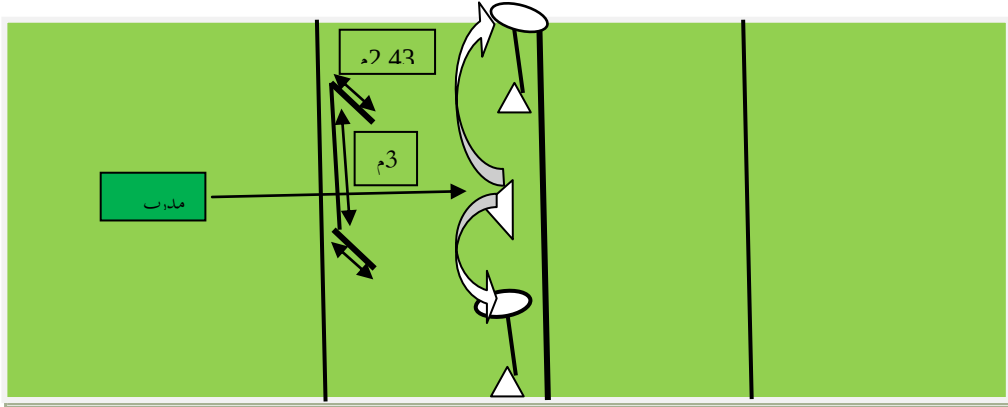
احتساب الدرجة من (10)، تكون (3) درجة للقسم التحضيري، و (5) درجة للقسم الرئيسي، و (2) درجة للقسم

الختامي .

ملاحظة : يتم حساب زمن الاداء من خلال طرح مجموع درجات الدقة للمحاولات (6) من زمن الاداء الكلي

للمحاولات (6)، مقسمة على 60 ثا وحسب المعادلة التالية (13: 65)

مجموع درجات الدقة - الزمن الكلي للاداء
جدة الاختبار =
ثانية



الشكل (1)

يوضح اختبار الاعداد باليدين بالثبات من الاعلى من القفز للاعب المعد

2-8-1-2 اسم الاختبار : اختبار الإعداد باليدين من الأعلى من الثبات للاعب المعد للكرة القادمة من استقبال أو الدفاع جيدين الإعداد من مركز (3) باتجاه مركزي (2، 4).

الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة الإعداد بالثبات من الأعلى.

الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة قانوني، (10) كراه طائرة، كامره فيديو، حلق عدد (2) مثبتين على حامل قطر الحلق (50سم) ارتفاع الحلق (3.50م)، يكون ضع الحلق بشكل عمودي، شريط ملون مثبت في طرفي الحامل ارتفاع الشريط (2م) .

مواصفات الأداء : يقف اللاعب في المركز (3)، ويقوم المدرب من مركز (6) بتمرير الكرة من اعلي الشريط المثبت على الحامل الحديدي إلى اللاعب المعد في المركز (3) بحيث يؤدي مهارة الإعداد من الثبات وتمرر الكرة باليدين من الأعلى إلى الحلق الموجود في المركز (2) أو الموجود في المركز (4)، ويؤدي لاعب (3) محاولات إلى الحلق الموجود في المركز (2) و (3) محاولات إلى الحلق في المركز (4) .

الشروط: 1. يجب إن يؤدي اللاعب الأداء الفني الصحيح للإعداد من الأعلى من الثبات

2. يقف اللاعب في المكان المخصص ويقوم المدرب بتمرير الكرة من اعلي السلك.

3. يمنح اللاعب محاولتان قبل الاختبار .

4. يمنح اللاعب 6 محاولات .

5. يمنح المختبر 3 محاولات لكل مركز لتمرير الكرة باتجاه لحلق.

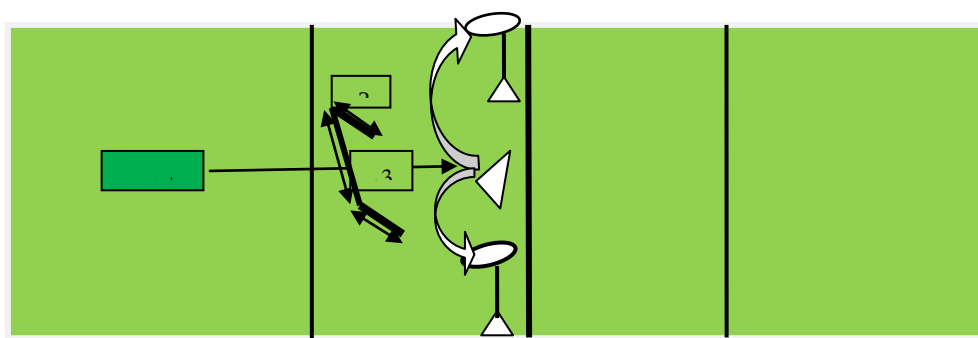
التسجيل : - يعطى للمختبر (3) درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلق.

- تمنح للمختبر (2) درجة لكل محاولة تمس الحلق بدون دخول الكرة الحلق.
- يعطى للمختبر (1) درجة لكل محاولة تكون قريبة عن الحلق.
- يعطى المختبر (صفر) درجة لكل محاولة بعيدة ولا تؤدي بالغرض.
- الدرجة العظمى: 18 درجة.
- تسجيل زمن الاداء.

تقييم الأداء الفني : عرض تسجيل الفيديو لثلاث محاولات للاختبار، لكل لاعب على الخبراء حيث يكون احتساب الدرجة من (10)، تكون (3) درجة للقسم التحضيري، و (5) درجة للقسم الرئيسي، و (2) درجة للقسم الختامي .

ملاحظة : يتم حساب زمن الاداء من خلال طرح مجموع درجات الدقة للمحاولات (6) من زمن الاداء الكلي للمحاولات (6)، مقسمة على 60 ثا وحسب المعادلة التالية (13: 65)

$$\text{مجموع درجات الدقة} - \text{الزمن الكلي للاداء} = \text{جدة الاختبار} = \text{ثانية}$$



الشكل (2)

يوضح اختبار الاعداد باليدين بالثبات من الاعلى للاعب المعد

2-8-1-3 اسم الاختبار : اختبار الاعداد بالذراعين بالثبات من الأسفل للاعب المعد للكرة القادمة من

استقبال أو الدفاع غير جيدين الاعداد من مركز (3) باتجاه مركزي (2، 4).

الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة مهارة الاعداد من الأسفل بالكرة الطائرة.

الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة قانوني، (10) كراه طائرة، كامره فيديو، شريط قياس متري، حلق

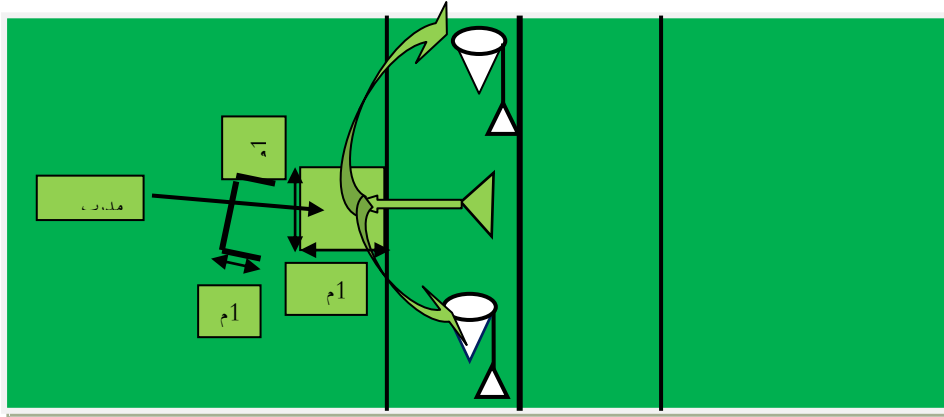
عدد (2) مثبتين على حامل قطر الحلق من الداخل (50سم) وقطر الحلق الثاني من الخارج (1م) ارتفاع

الحلق (5م)، ويكون وضع الحلقين بشكل أفقي، شريط مثبت على حاملين ارتفاع الشريط (1م).

مواصفات الأداء :يقف اللاعب في المركز (3) يقوم المدرب بتمرير كرة من فوق السلك إلى المربع المحدد والمرسوم في المركز (6) خلف خط الهجوم في منتصف الملعب إبعاده (1م×1م) ويقوم المعد بالتحرك نحو الكره ليؤدي الإعداد من الأسفل باتجاه الحلق الموجود في المركز (2) أو المركز (4).
الشروط:

1. يجب إن يؤدي اللاعب الأداء الفني الصحيح للإعداد بالثبات من الأسفل.
 2. يقف اللاعب في المكان المخصص ويقوم المدرب بتمرير الكرة من اعلي السلك.
 3. يمنح اللاعب محاولتان قبل الاختبار .
 4. يمنح اللاعب 6 محاولات .
 5. يمنح المختبر 3 محاولات لكل مركز لتمرير الكرة باتجاه لحلق.
- التسجيل :

- يعطى للمختبر (3) درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلق.
- تمنح للمختبر (2) درجة لكل محاولة يدخل فيها الكرة الحلق الثاني.
- يعطى للمختبر (1) درجة لكل محاولة تكون قريبة من الحلق.
- يعطى المختبر (صفر) درجة لكل محاولة بعيدة ولا تؤدي بالغرض.
- الدرجة العظمى (18)درجه.
- تسجيل زمن الاداء.
- تقييم الاداء الفني: عرض تسجيل الفيديو لثلاث محاولات لكل لاعب على الخبراء.



الشكل (3)

يوضح اختبار الإعداد باليدين بالثبات من الأسفل للاعب المعد

3-9 التجارب الإستطلاعية :-

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى (تجريب أدوات القياس) :

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية أولية بتطبيق الاختبارات المصممة يوم الاحد بتاريخ 2018/7/3 على عينة مكونة من (12) لاعباً من فئة الناشئين، يمثلون منتخب تربية ميسان بالكرة الطائرة وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان الهدف من إجراء التجربة الإستطلاعية الأولى ما يأتي :-

1. التعرف على مدى وملائمة الاختبارات للعينة. 2. التأكد من جاهزية الأدوات. 3. التأكد من مدى ملائمة الأجهزة التي تم تصميمها للاختبارات المهارية قيد البحث. 4. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية. 5. التأكد من تسلسل الاختبارات. 6. التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد. 7. استخراج ثبات الاختبارات

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (الأسس العلمية للاختبارات المصممة) :

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية ثانية بتاريخ 2018/7/10 على نفس العينة لغرض استخراج الأسس العلمية للاختبارات المصممة المتمثلة (بالصدق والثبات والموضوعية)، وبغية الحصول على صدق الاختبارات، واستخدم الباحثان نوعي من الصدق (الصدق الظاهري، الصدق التمايزي)، وبعدها تم استخراج ثبات الاختبارات بالاعتماد على نتائج الصدق التمايزي كتطبيق أولي ومن ثم تطبيق الاختبارات مرة أخرى بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لاستخراج الثبات، كما قام الباحثان أيضاً باستخراج موضوعية الاختبارات المرشحة لغرض الوصول إلى عملية تطبيق الاختبارات بصورتها النهائية

3-10: الأسس والمعاملات العلمية للاختبارات المصممة لتقييم دقة الأداء لمهارة الأعداد

إن الدور المهم والإيجابي الذي تؤديه المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) في النتائج التي يمكن الحصول عليها لا يمكن إخفاؤه خصوصاً في مجال البحوث العلمية، والتي تعد الاختبار والقياس من أدواتها الهامة والفاعلة للحصول على اختبارات خاضعة للأسس العلمية وعلى درجة عالية من الثقة، تجنب أخطاء القياس التي تظهر بتكرار التطبيق ولمراعاة التسلسل المنطقي في اعتماد خطوات التصميم، لذا عمد الباحثان إلى التحقق من الأسس والمعاملات العلمية للاختبارات التي تم تصميمها وإتفاق الخبراء عليها .

3-11 إجراءات البحث الميدانية : قبل البدء بإجراءات البحث قام الباحثان بالتأكد من جاهزية عينة البحث وتهيئة الأدوات المستعملة، مع تهيئة كادر العمل المساعد لإجراء الاختبارات القبلية.

3-11-1 الاختبارات القبلية: أجرى الباحثان الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية يوم الجمعة المصادف

2018/7/20 الساعة التاسعة صباحاً على قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية في ميسان.

3-11-2 التجربة الرئيسية: تم تطبيق المنهج التعليمي الذي تم اعداده بتاريخ 2018/7/28 ولغاية

2018/10/11 وبواقع ثلاث وحدات اسبوعياً.

3-11-3 الاختبارات البعدية: بعد تطبيق الفترة المحددة للمنهج التعليمي تم إعادة الاختبار تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات البعدية للمهارة المبحوثة (الإعداد) في يوم السبت المصادف 2018/10/12 التاسعة صباحاً على قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية المغلقة في ميسان، وقد تم إجراء الاختبارات على يد الأساتذة المحكمين أنفسهم في الاختبارات القبلية 12-3 الوسائل الإحصائية :

1. استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (spss) الإصدار (16).

2- درجة الاختبار (65:13)

$$\text{مجموع درجات الدقة} - \text{الزمن الكلي للاداء} = \text{درجة الاختبار} \\ \text{ثانية}$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات الحركية ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية من الباحثان، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية

المعاملات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البُعدي		قيمة (T) المحسوبة	Sig	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
الرشاقة	الثانية	10.887	0.800	7.574	0.788	10.154	0.00	دال
التوافق الحركي (العين .الرجلين)	الثانية	12.133	1.381	8.480	0.489	8.356	0.00	دال
التوافق الحركي (العين - الذراع)	الدرجة	6.143	0.692	11.869	0.592	13.781	0.00	دال
التوازن	الدرجة	59.833	3.996	74.667	4.075	9.812	0.00	دال

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية بالكرة الطائرة للناشئين:

نلاحظ من الجدول (3) تطور مستوى القدرات الحركية وهذا ناتج عن التمرينات المعدة في المنهج التعليمي التي كانت تنفذ بدقة متناهية في الأداء والأوقات المحددة في كل تمرين، فأن نوعية التمرينات الشاملة لكل القدرات الحركية قيد البحث، إذ تم تنفيذ هذه التمرينات وفق طريقة المحطات التي ساعدت في حصول اللاعبين على التكرار اللازم لكل تمرين فضلاً عن الحصول على الراحة المناسبة بالإضافة إلى استثمار الوقت وعدم ضياعه من خلال وجود ستة محطات يؤدي كل لاعب التمرين على المحطة الواحدة بالتناوب، ففترة أداء اللاعب الأول للتمرين تمثل فترة راحة للاعب الآخر.

إن التركيز على التمرينات الحركية وبأنواع مختلفة في بدايات كل الوحدات التعليمية طيلة فترة المنهج التعليمي أعطى نتائجه المثمرة في تطوير تلك القدرات الحركية إذ "أن القدرات الحركية هي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو أن تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسميه والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة الذين يكونان أساساً لها (14:73)

أن أداء تمرينات الرشاقة والقدرات الأخرى له أهمية خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة لما تحتاجه هذه الفعاليه في استخدام مهارات مختلفة بإشكال مختلفة وبفترات زمنية وجيزة جداً، لذا يتطلب الاهتمام بهذه القدرات مبكراً للوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات، إذ "أن صفة الرشاقة يجب التدريب عليها في المراحل العمرية الأولى ويتم اكتساب الحركات السريعة وتغيير أوضاع الجسم في الهواء بما يضمن إمكانية تطوير هذه القدرة بالتدريب المستمر في المراحل المتقدمة (4:168)"

كما لعبت الوسائل المساعدة في تمرينات القدرات الحركية أثراً بالغاً ومؤثراً لدورها البارز والمؤثر في توظيف قدرات اللاعبين، فجعلت الأداء مميزاً ومثالي وزادة من مستوى التنافس لدى اللاعبين سواء على مستوى تمرينات الرشاقة أو التوافق أو التوازن كل هذه المتطلبات جعلت الأداء يمتاز بالسرعة والدقة والتركيز، كما ساعدت الوسائل المساعدة المصنعة إلى تسريع اكتساب القدرات الحركية قيد البحث، فلقد اتسمت هذه الوسائل بالإثارة والفاعلية في تحقيق التطور المطلوب لكل قدرة حركية، فضلاً عن شمولها بالأداء المهاري، لذلك اكتسبت هذه الأدوات بالفائدة العلمية القصوى لما تمتعت به من تطوير الجانب الحركي والمهاري، مما أثرت إيجاباً في تطوير الجانب المهاري للمهارات الهجومية، وهذا ما هدفت إليه الدراسة، "فكلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل المساعدة في العملية التعليمية كلما ارتفعت النتائج المرجوة وتحقيق الهدف المطلوب (9:38).

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في تقييم دقة وسرعة

الأداء الفني لمهارة الأعداد بالطائرة للاعب (المعد) ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية اللاعب (المعد) من الباحث، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للاعب (المعد) في تقييم دقة وسرعة الأداء لمهارة الأعداد

Sig	قيمة (T) المحسوبة	البعدى			القبلي			وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
		زمن الاداء	± ع	س	زمن الاداء	± ع	س		
0.00	6.130	0.873	0.573	12.121	1.121	0.583	8.222	الدرجة ثا	الإعداد باليدين من الأعلى من القفز مركز (3) للاعب لمعد للكرة القادمة من استقبال أو دفاع جديدين
0.03	5.554	0.811	1.731	12.919	1.07	0.580	9.227	الدرجة ثا	الإعداد باليدين من الأعلى من الثبات مركز (3) للاعب المعد للكرة القادمة من استقبال أو دفاع جديدين
0.02	6.998	—	0.456	12.737	—	1.155	8.667	الدرجة	الإعداد بالذراعين من الأسفل للاعب المعد مركز (3) للكرة القادمة من استقبال أو دفاع غير جديدين

دال إذا كانت درجة $(Sig) \geq (0.05)$

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تقييم دقة وسرعة الأداء لمهارة

الإعداد للاعب (المعد) بالكرة الطائرة للناشئين:

يتبين من الجدول (4) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية والذي يبين وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن المنهج المعد من قبل الباحثان ذات اثر فعال ومؤثر في تطوير مهارة الإعداد، إن الأداء الهجومي لمهارة الضرب الساحق، المهارة الأكثر فاعلية من المهارات الهجومية تعتمد اعتماداً كلياً على مهارة الإعداد لذا تركزت تمرينات المنهج التعليمي على تطوير تلك المهارة بأوضاع وأنواع

مختلفة "إذ إن اللاعب المعد هو المخطط والقائد الذي يتحكم بإيقاع الفريق الخططي الهجومي وإيقاع اللعب وكذلك يصنع الهجوم الفعال والتفوق على الفريق المنافس(91:2)"

فقد أكدت التمرينات المستخدمة على ضرورة تسريع خروج الكرة من اللاعب المعد من خلال نقر الكرة بسرعة عالية لإكسابها السرعة المطلوبة والتي تنسجم مع اللعب الحديث بالكرة الطائرة، وإن تعديل السلوك الحركي والبرنامج الحركي هذا الخاص بالمهارة وإدائها الجديد يتطلب الكثير من التمرينات الفعالة والدقيقة والتكرارات المناسبة لحدوث التطور والمتابعة المباشرة من المدرب لتصحيح كل الأخطاء الفنية محتملة الحدوث إنشاء الأداء "فإن الأمر الخاص بتدريب وتطوير وتنمية الأداء المهاري والقابليات الفنية والبدنية للاعب المعد يجب إن يكون عن طريق الملاحظة والمراقبة والمشاهدة وأجراء الاختبارات والإحصائيات(91:2)"

أن تطور القدرات الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة أسهمت بشكل فعال في تطوير فاعلية الأداء المهاري للاعب المعد، إذ أن أداء اللاعب المعد وبأوضاع وأشكال مختلفة تتطلب الكثير من العوامل المهمة لإنجاحها وأهم تلك العوامل هو الوصول بالقدرات الحركية إلى مستويات عالية وهذا ما ركز عليه المنهج التعليمي المعد، "تعد القدرات الحركية إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة، إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري، وإن امتلاك الفرد مستوى عالياً من القدرات الحركية يعني إن هذا الفرد لديه درجة من القوة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح إذ أن تطويرها في وقت مبكر من مراحل العمر عن طريق التمارين البدنية العامة سيؤدي إلى التوصل إلى المستوى في قدراته الأدائية(16:3)"

إن التطور الحاصل في زمن أداء مهارة الإعداد من الثبات أو القفز جاء نتيجة حداثة وفاعلية التمرينات المخصصة للإعداد والتي تركزت على جعل نقطة التلامس بين اللاعب المعد والكرة في أعلى نقطة ممكنة سواء كانت من الثبات أو القفز والغرض من ذلك هو تقليل زاوية الانطلاق الكرة، فكلما قلت زاوية انطلاق الكرة كلما كان ارتفاع الكرة أقل "إذ أن سمة اللعب الحديث يتطلب من المعد إعداد الكرة إلى اللاعب المهاجم بأقل زمن ممكن وذلك لضمان عدم وجود حائط صد أو بأقل عدد ممكن من لاعبي الصد للفريق المنافس(91:16)"، وقد ساعد على ذلك التطور هو وجود الوسائل المساعدة من بينها وجود مسدس قياس الزمن ووجود الحلق بالارتفاع المطلوب، وإن الأداء بالشكل المطلوب على طول فترة المنهج التعليمي أدى إلى ثبات البرنامج الحركي الجديد "فهناك حقيقة تقول إن التدريب أو التعلم يكون أكثر فاعلية كلما زادت الحواس المستخدمة في هذه العملية ومن تلك الحواس (السمع، البصر، اللمس)، ومن خلال هذه الحواس تكتسب الكثير من نواحي المعرفة والمهارة، ولذلك ازداد الاهتمام باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات وخطط اللعب(171:15)"

كذلك الدور الفاعل الذي تلعبه الوسائل المساعدة وما لها الأثر الواضح من رفع قدرات اللاعب المعد الحركية والمهارية من مواكبة اللعب الحديث وإعداد لاعب معد يمتلك القدرة على اللعب السريع والإبداع لذلك

فان الوسائل المساعدة "تقدم خبرات حية وقوية التأثير وتؤدي إلى زيادة بقاء اثر ما تعلمه المتعلم مما يجعل التعلم حياً ومحسوساً، وهذا يتيح له في التربية الحركية مجالاً أوسع للملاحظة والتفكير والفهم والاكتشاف والابتكار وترسيخ المعلومات في ذهنه(14:137) إن مهارة الإعداد تتطلب من اللاعب المعد مواقف متعددة ومتغيرة تمتاز بالسرعة والمباغطة والخداع وخاصةً إذا كان الإعداد ناتج من استقبال أو دفاع جيدين، لان الإعداد سوف يمتاز بالدقة العالية والأداء الفني المثالي وحسب متطلبات الهجوم والإعداد "أن الفريق الذي يكون لديه معد جيد يستطيع التغلب على أكثر الصعوبات والأخطاء التي يقوم بها الفريق أثناء الاستقبال أو لدفاع عن الملعب وإعدادها بدقة متناهية وبارتفاعات مناسبة وحسب طلب المهاجم ورغبته(5:23) .

ان الدور المثالي الذي تلعبه التمرينات التي تم إعدادها، والمسابه لحالات اللعب التي من خلالها يمكن الارتقاء بقدرات اللاعب المعد، لأنه يمثل الأداة الفاعلة والمؤثرة لإنجاح الهجوم، إن مهارة الإعداد تتطلب من اللاعب المعد مواقف متعددة ومتغيرة تمتاز بالسرعة والمباغطة والخداع وخاصةً إذا كان الإعداد ناتج من استقبال أو دفاع جيدين، لان الإعداد سوف يمتاز بالدقة العالية والأداء الفني المثالي وحسب متطلبات الهجوم والإعداد وهذا الأمر يتطلب من اللاعب القدرة العالية من النقل الحركي وتغيير أوضاع الجسم، "إن اللاعب المعد يسيطر على إيقاع الفريق الهجومي لذا يجب إن يقوم بحركات مختلفة للنجاح في إنقاذ الكرات الصعبة القادمة من استقبال غير جيد وتحويلها إلى إعداد جيد ومناسب إلى اللاعب المهاجم للقيام بالهجوم(1:58)". كما لعبت التغذية الراجعة دوراً مهماً في اكتساب التعلم للأداء الفني والخططي لمهارة الأعداد إذ أن "التغذية الراجعة تزيد من تحسن الأداء في مراحل التعلم الأولى حيث أن المتعلم يأخذ الصورة الأولية للحركة ويصنع برنامجاً حركياً مناسباً للاستجابة(12: 377)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي تقدمت يمكننا إن نستنتج ما يأتي :

- 1- حصل تطور الواضح في نتائج الاختبارات والأداء نتيجة ملائمة المنهج المتبع في تطوير القدرات الحركية، ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة.
2. إن للتمرينات الخاصة والمسابه للعب تأثيراً ايجابياً في اكتساب بعض القدرات الحركية والأداء الفني لمهارة لمهارة الأعداد لدى اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.
- 3- أن رفع مستوى القدرات الحركية يؤدي إلى رفع مستوى الأداء الفني لمهارة الأعداد.
- 4- أن معرفة اللاعبين بهدف وفلسفة التمرين يساعدهم في اكتساب الأهداف التي وضعت من اجلها تلك التمرينات .

5-2 التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية(الرشاقة -التوافق - التوازن) لدورها الفاعل في تطوير دقة وسرعة الأداء الفني الهجومي بالكرة الطائرة.

- 2- ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات في مراحل التعلم والتدريب ولمختلف الفئات العمرية في تدريبات المدارس التخصصية والأندية العراقية بالكرة الطائرة من أجل الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين .
3. التأكيد على ضرورة استخدام التمرينات الخاصة والمشابهة لموقف اللعب في المناهج التعليمية.
- 4- التأكيد على الإشكال الفنية للمهارات الأساسية المناسبة التي تساعد في سرعة الأداء .
- 5- إجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية أخرى ولمهارات الكرة الطائرة والألعاب الجماعية الأخرى.

المصادر

- (1) حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي، الكرة الطائرة - تعليم - تدريب - بناء وقيادة الفريق - التغذية انواع الكرة الطائرة - قواعد اللعبة، دار الكتب والوثائق، بغداد، ط1، 2011.
- (2) رياض خليل خماس وطارق حسن، حسن سبهان الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباريات والتدريب، ط1، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2012.
- (3) زهير يحيى محمد علي: اثر استخدام أسلوب المنافسات الجماعية في تعلم عدد المهارات الهجومية وفي تنمية القدرات الحركية بالكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997.
- (4) عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيق، مطبعة الانتصار للطباعة، الإسكندرية، 1999.
- (5) عقيل عبدالله الكاتب: الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- (6) علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط 1، القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- (7) عماد الدين عباس ابو زيد :التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية، ط 2، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2007.
- (8) لؤي غانم الصميدعي ونوري إبراهيم الشواك وكوران محمود واويد عوديشو :الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، اربيل، ط1، 2010.
- (9) ماهر عبد الإله عبد الستار : أثر جهاز تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 2007.
- (10) محمد صبحي حسنين:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط 3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- (11) محمود حسين وعلي فلاح:اساليب البحث العلمي، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2011.
- (12) مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية:كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة البصرة، العدد (50)، 2017.

- (13) مصطفى عبد الزهره عبود : تصميم وتقنين اختبارات مهارية مركبة (دفاعية هجومية) للتقييم والتنبؤ بفاعلية الاداء وفقاً لمؤشر عمل القلب الايسر للاعبي كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 2018.
- (14) ناهد عبد زيد: مفاهيم في التربية الحركية ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2009.
- (15) ناهده عبد زيد: أساسيات في التعلم الحركي؛ ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2008.
- (16) وسام صلاح، سامر يوسف، التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، بيروت، ط 1، دار دار الكتب العلمية، 2014.