

أثر استخدام بعض الجمل الحركية المتنوعة في تنمية وتطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة"

م.م فراس اكرم سليم

م.د آزاد حسن قادر

كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

تاريخ تسليم البحث: ٢٠٠٦/٣/١٩؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠٠٦/٦/٦

ملخص البحث

هدف البحث الى :

- التعرف على اثر الجمل الحركية المتنوعة في تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.
- اجري البحث على عينة من طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين حيث قسموا الى مجموعتين وواقع (١٥) طالب لكل مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث مثلت شعبة (ب) بالمجموعة التجريبية وشعبة (د) بالمجموعة الضابطة.

وقام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض المتغيرات؛ وتم بناء بعض الجمل الحركية المتنوعة ووضعها في برنامج تدريبي خاص بالمجموعة التجريبية وبعد عرضها على الخبراء والمختصين تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وبعد الانتهاء من التطبيق اجري الاختبار البعدي على المجموعتين للصفات البدنية والحركية والمهارات المحددة بالبحث، وبعد جمع البيانات وتفرغها عولجت احصائياً وتم التوصل الى استنتاجات منها تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج الجمل الحركية المتنوعة على المجموعة الضابطة في تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والمهارية المحددة بالبحث، وقد اوصى الباحثان بضرورة البحث عن آليات حديثة واساليب جديدة لتنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

The Impact of Using Some Various Kinetic Exercises in Some Basic Skills and physical motor Developing Abilities of Volleyball

Firas Akram Salim Azad Hassan Kade
University of Salahdeen - College of Sport Education

Abstract

The study aims at identifying the impact of various kinetic Exercises in developing some basic skills and physical motor Abilities of volleyball.

College of The study sample consists of the fourth stage students at the physical education/University of Salahdeen.they wereDivided into two groups, (15)students for each group,selected randomly.Class B represented the experimental group and class D representedThe control group. Equivalence was made between the two groups in some variables.Some various kinetic Program for the training exercises were constructed and put in a training group.After being reviewed by experts, the Program was applied on the experimental group. After finishing the Learning program for the two groups a post test forthetwo groups was Made for the psychical and kinetic characters and skills.Data were Statistically analyzed using the suitable statistical methods.there researcher Concluded that the experimental group using various kinetic exercisesWas better than the control group in developping kinetic abilities.the Two researchers recommended that modern mechanisms should belooked for to develop physical and kinetic skills in volleyball.

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ينصب إهتمام مؤسسات التربية الرياضية الى تطوير كوادرها الاكاديميين (الخريجين) وذلك بامتلاكهم كفاءات بدنية ومهارية جيدة فضلاً عن امتلاكهم للمعرفة العلمية؛ إذ يتطلب من المدرس او المدرب ان يكون نموذجاً جيداً في عرض المهارات الاساسية عند تعليمها او تدريبها فضلاً عن استخدامه للاساليب والوسائل الفاعلة التي تعمل في التسريع في عملية التعلم كما ونوعاً. ومن جهة اخرى بات مهماً استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع هذه

القاعدة في كافة الرياضات بصورة عامة والكرة الطائرة بصورة خاصة والعمل على تحسين كفاءة عملية التدريب.

ومما لاشك فيه بان لعبة الكرة الطائرة تتطلب توافر العديد من الخصائص الحركية المميزة للاداء الفردي او الجماعي للاعبين وكذلك توافر قدراً كبيراً من سرعة الاداء الحركي لمجاراة خطط وأساليب اللعب السائدة التي تطورت تطوراً ملحوظاً في الالونة الاخيرة، إذ ان هذا التطور فرض بالضرورة ان تتغير وسائل ونظم اعداد لاعبي الكرة الطائرة بما يتناسب مع الايقاعات السريعة والمتغيرة لمواقف اللعب المعقدة، الامر الذي يفرض على اللاعب التعود على التدريبات ذات الاحمال التدريبية المرتفعة الشدة من خلال فترات زمنية قصيرة "اذ يجب ان تتوفر معظم القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة فضلاً عن الاداء الفني من اجل استثمارها في اثناء المنافسة الرياضية والحركة المستمرة داخل الملعب في التأهيل للدفاع من قبل اعضاء الفريق كافة وبعدها ينهيا الفريق للتأهيل الهجومي". (الخطيب، ٢٠٠٠، ١٤٢)

من هنا جاء اهتمام الباحثان بهذه الفئة من خلال وضع برنامج تدريبي بالجمال الحركية المتنوعة (بدنية-مهارة) على اساس علمية لغرض تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة من اجل الارتقاء بمستوى الاكاديميين باعتبارهم يشكلون القاعدة الاساس عند تعليم وتدريب المبتدئين.

١-٢ مشكلة البحث :

تمثلت مشكلة البحث الحالي بوجود حاجة ملحة الى تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لدى طلاب السنة الدراسية الرابعة باعتبارهم الاساس الذي يرتكز عليه طلبة المدارس، كما لاحظ الباحثان من خلال تجربتهم الميدانية في تدريس مادة الكرة الطائرة للسنة الدراسية الرابعة ان هناك مستويات غير مشجعة وقصور في اداء التمرينات الرياضية وربطها بالمهارات الاساسية للعبة الكرة الطائرة. إذ تعتبر هذه المرحلة هي المرحلة التي تكتمل عندها مناهج التعلم المهاري والتمرينات الرياضية وتعد مرحلة اتقان وتثبيت لما سبق تعلمه من مهارات حتى يصل الطالب الى اعلى مستوى في الاداء.

من هنا برزت مشكلة البحث الحالي من محاولة الاجابة عن التساؤل الآتي:

- ما هو اثر الجمل الحركية المتنوعة في تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة؟

١-٣ هدف البحث :

الكشف عن اثر الجمل الحركية المتنوعة في تنمية وتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

١-٤ فرضية البحث :

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في تنمية وتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

١-٥ مجالات البحث :

-المجال البشري: طلاب السنة الدراسيةالرابعة كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين.

-المجال الزمني: الفترة من ٢٠٠٦/١/٢ الى ٢٠٠٦/٢/١٤ .

-المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين.

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ الجملة الحركية :

هي عبارة عن تمارين مركبة(بدنية-مهارة)للاداء الحركي بالكرة او بدون كرة والتي يمكن من خلالها تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي .(سالم وصالح ،١٩٩٧، ٣٠٠)

١-٦-٢ القدرات البدنية :

قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة الى الحالة الطبيعية .(حسانين وعبد المنعم ،١٩٩٧، ٢٣)

١-٦-٣ القدرات الحركية :

عرفها (محجوب)بانها "قدرات يكتسبها الانسان من المحيط او تكون موجودة وتشمل القدرات الحركية مايتأتى:الرشاقة،المرونة،التوازن،المهارة والتكنيك.(محجوب ،١٩٨٩، ٨٥)

٢- الاطار النظري والدراسات المشابهة:

١-٢ الاطار النظري :

١-١-٢ اسس وضع الجمل الحركية :

هناك بعض الاسس التي يجب مراعاتها عند وضع الجملة الحركية منها :

١- تنوع الجمل الحركية النوعية المختارة والمؤداة بالكرة اثناء الحركة والتي تتطلب مستوى عال لمعدلات استهلاك الطاقة.

٢- اتباع مبدأ التناوب المثالي الفردي للحمل والراحة.

٣- تحديد مستوى الارتباط المثالي لمكونات الحمل التدريبي والتي تساعد على احتفاظ اللاعب بمستوى عال من السرعة من تكرار لآخر مما يمكن اللاعب من الوصول الى حالة جيدة من الاستشفاء الكامل نسبياً للكفاءة البدنية في بداية كل تكرار والذي يتوقف الى حد كبير على قدرة الوظائف المسؤولة عن تعويض الدين الاوكسيجيني خلال فترات الراحة. (Ornish, 1983, 63)

٢-١-٢ تصنيف القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة :

١- القدرات البدنية وتشمل :

أ - القوة الانفجارية.

ب- السرعة الانتقالية.

ج- التحمل.

القدرات الحركية الخاصة وتشمل :

أ - الرشاقة.

ب- المرونة.

ج- المهارة والتكنيك.

د- التوازن. (الخطيب، ٢٠٠٠ ، ٦٢-٦٩)

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة (سالم وصالح) ١٩٩٧ :

" تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناشئي كرة القدم " .

هدفت الدراسة الى تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناشئي كرة القدم باستخدام بعض الجمل الحركية النوعية. وتمثلت عينة البحث من (٢٠) لاعباً من ناشئي نادي الشرقية الرياضي تم تقسيمها الى مجموعتين بصورة عشوائية كل مجموعة قوامها (١٠) لاعبين، وقام الباحثان ببناء بعض الجمل الحركية (٩ جمل حركية) وتطبيقها على المجموعة التجريبية ضمن برنامج تدريبي خاص، اما المجموعة الضابطة قامت بتطبيق البرنامج التدريبي التقليدي، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وجمع البيانات بعد اجراء الاختبارات البعدية توصل الباحثان الى

نتائج تشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج الجمل الحركية، وقد استنتج الباحثان بان تنوع الجمل الحركية كان لها الاثر الفاعل على سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى المجموعة التجريبية، وقد اوصى الباحثان بضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة واساليب مبتكرة لتنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لانها اساس الانجاز.

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين والبالغ عددهم (٧٢) طالباً يمثلون اربع شعب اما عينة البحث فقد تم اختيار شعبتين بصورة عشوائية وهما (ب ، د) وبواقع (١٥) طالب لكل مجموعة، بعد ان استبعد عدد من الطلاب وهم الراسيون والممارسون للعبة لعدم تجانسهم مع افراد العينة. والجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

يبين عدد افراد عينة البحث

الشعبة	المجموعة	العدد الكلي	العدد المستبعد	العدد المتبقي
ب	التجريبية	١٩	٤	١٥
د	الضابطة	٢١	٦	١٥

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث :

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث. (فان دالين، ١٩٨٤ ، ٣٩٨) لذا تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:

- ١- العمر الزمني/بالسنة.
- ٢- الطول/سم.
- ٣- الكتلة/كغم.
- ٤- بعض القدرات البدنية والحركية التي تم عرضها وتحديدها من قبل المختصين* على شكل استبيان وتحديد اهم الاختبارات لقياسها (ملحق ١).
- ٥- المهارات الاساسية في الكرة الطائرة والتي تم عرضها على نفس المختصين في شكل استبيان (ملحق ٢) وتحديد اهم الاختبارات لقياسها والجدول (٢) يبين ذلك .

* أ.د. عامر جبار السعدي.	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
أ.م.د. ليث محمد داوود.	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
م.م. بسيم عيسى يونس.	كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدي

الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المحددة

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع ±	س`	ع ±	س`	
٠,٢١	٥,٥٤	٢٣,٨٠	٣,٥١	٢٤,١٨	العمر / سنة
٠,٤٢	٤,٨١	١٧٤,٤١	٥,٦٦	١٧٦,٠٨	الطول / سم
٠,٧٨	٨,٤٢	٦٤,٤١	١٠,٦٦	٦٧,٢٥	الكتلة / كغم
٠,٦٧	٣,١٤	٤٤,٠٤	٢,٧	٤٣,٢٠	القفز العمودي من الثبات / سم
٠,٤٧	٤,٠٨	٩,٢١	٣,١١	٨,٣٢	رمي الكرة الطبية زنة ٢ كغم من وضع الجلوس على كرسي من الثبات / سم
٠,٩٤	٢,١٥	٤,٣٤	١,٤٠	٤,٩٨	جري ٣٠ م من البداية الواطئة (الجلوس) / ثا
٠,٦٦	٠,١١	١,٤٣	٠,١٤	١,٤٥	نيلسون للاستجابة الحركية / ثا
١,٠٢	٥,٨٥	٤٣,٢٧	٤,٠٢	٤١,٣٠	تقوس الجذع خلفاً من الوقوف امام الحائط / سم
١,٠٣	٤,٣٦	١٧,٨٦	٢,١٤	١٦,٥٢	اختبار الجري ٨×٤,٥ متعدد الجهات رشاقة/ثا
١,٠٤	٦,٣٠	٣٥,١٦	٧,١٩	٣٢,٥٠	مهارة التمرير من الاعلى على الحائط خلال ٣٠ ثا / تكرار
١,٠٣	٤,٣٤	٣٦,٥٤	٥,٧٢	٣٨,٥١	دقة مهارة الاستقبال من الاسفل نحو المناطق/ درجة
٠,٥٤	١,٨٨	١٤,١٠	٢,٤٧	١٣,٦٩	دقة مهارة الارسال المواجه من الاسفل والاعلى التنسي / درجة
٠,٣٣	٠,٧٥	٧,١٧	٠,٥٣	٧,٢٥	دقة مهارة الضرب الساحق القطري/ درجة

قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٠

يتبين من الجدول (٢) لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب المجموعتين في المتغيرات المحددة مما يشير الى تكافؤها في هذه المتغيرات.

٣-٤ تحديد متغيرات البحث وضبطها :

تم تحديد متغيرات البحث من خلال (الجمل الحركية) التي مثلت المتغير المستقل، في حين مثلت المهارات الاساسية المحددة (الاعداد-استقبال الارسال- الارسال - الضرب الساحق) وبعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة (القوة الانفجارية للرجلين - القوة الانفجارية للذراعين - الرشاقة - سرعة الاستجابة - السرعة الانتقالية - مرونة العمود الفقري) متغيرات تابعة.

٣-٥ التصميم التجريبي :

تمثل التصميم التجريبي بالاتي (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي) (داؤد وعبد الرحمن، ١٩٩٠ ، ٢٧٦)؛ وتكون التصميم من مجموعتين (مجموعة تجريبية استخدمت برنامج تدريبي خاص بالجمل الحركية، بينما المجموعة الضابطة استخدمت الاسلوب التقليدي في التدريب).

٣-٦ وسائل جمع البيانات :

استعان الباحثان بالوسائل البحثية الآتية :

- الاستبيان (ملاحق) .
- الاختبار والقياس.

٣-٧ الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المحددة :

تعد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة تتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية وحسب المصادر العلمية في فعالية الكرة الطائرة، فضلاً عن ذلك تم استخدامها في دراسات وبحوث مطبقة على البيئة العراقية منها دراسة (الخطيب، ٢٠٠٠) ودراسة (باجرد، ٢٠٠٢) ولفئة عمرية تتراوح ما بين (١٨-٢٥) سنة.

٣-٨ البرنامج التدريبي للجمل الحركية :

بعد الرجوع الى العديد من المصادر العربية (ابراهيم، ٢٠٠١) (حسانين وعبد المنعم، ١٩٩٧) (حسن ، ١٩٩٨) (الكاتب، ١٩٨٨) (قطب والـصميدعي، ١٩٨٥) (خطيب، ١٩٩٦) (خريبط وحميدي ، ١٩٩٠) في مجال لعبة الكرة الطائرة قام الباحثان

بتصميم بعض الجمل الحركية المتنوعة (مهارية-بدنية) على شكل تمارين اشتملت على (١٨) جملة حركية وتم عرضها في استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال لعبة الكرة الطائرة لابداء آرائهم حول صلاحية كل جملة وتناسقها لتنمية وتطوير المهارات الاساسية والصفات البدنية والحركية المحددة وقد تم الاتفاق بين المحكمين على (١٢) جملة حركية (ملحق ٣) ، إذ تراوحت نسبة الاتفاق للمحكمين بين (٧٥-١٠٠)% اذ يشير بلوم "على الباحث الحصول على نسبة اتفاق ٧٥% فاكثر من اراء المحكمين " (بلوم واخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

تضمن البرنامج التدريبي على (٨) وحدات تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع واحتوت كل وحدة تدريبية في قسمها الرئيسي على (٣) جمل حركية مع مراعاة تكرار كل جملة حركية وفترة الراحة بين تكرار وآخر، وزمن كل وحدة (٩٠) دقيقة وتم عرضه في استبيان على نفس الخبراء والمختصين وكما موضح في (ملحق ٤).

٣-٩ التجربة الاستطلاعية :

كان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- التأكد من الوقت المستغرق في تنفيذ كل جملة حركية وتكرارها.
- التأكد من صلاحية الملعب وتوفر الادوات والاجهزة المستخدمة.
- التأكيد على فترة الراحة بين كل تكرار لكل جملة حركية.
- التأكد من ملائمة الوقت للقسم الرئيسي في تنفيذ الجمل الحركية.

٣-١٠ الاختبارات البعدية :

بعد تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية والذي يتكون في محتواه (جمل حركية متنوعة) والبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين، إذ اتبع الباحثان الطريقة التي تم استخدامها في الاختبارات القبلية وبنفس الشروط وتحت الظروف الزمانية والمكانية وادوات الاختبارات نفسها.

٣-١١ الوسائل الاحصائية :

- | | |
|--------------------------|---|
| * أ.د. عامر جبار السعدي. | كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد |
| * أ.م.د. ليث محمد داوود. | كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل |
| * م.م. بسيم عيسى يونس. | كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين |

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- اختبار (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد.
- ٤- اختبار (ت) للعينات المترابطة.

(التكريتي والعيبيدي، ١٩٩٦ ، ٢٧٢)

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل النتائج :

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

الجدول (٣)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والحركية والمهارة المحددة بالبحث

قيمة (ت) الجدولية	البعدي		القبلي		المتغيرات المعالم الاحصائية
	ع ±	س`	ع ±	س`	
*٣,١٦	٤,٧٢	٤٩,٥٤	٢,٧	٤٣,٢٠	الفقر العمودي من الثبات / سم
*٢,٥٨	٣,٨١	١٣,٠٧	٣,١١	٨,٣٢	رمي كرة طبية زنة (٢كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات / سم
*٣,٠٨	٠,٦٣	٣,٨٥	١,٤٠	٤,٩٨	جري ٣٠ من البداية الواطئة(الجلوس)/ ثا
*٢,٩٦	٠,١٢	١,١٧	٠,١٤	١,٤٥	نيلسون للاستجابة الحركية/ ثا
*٢,١٩	٣,٢٢	٤٧,٨٧	٤,٠٢	٤١,٣٠	تقوس الجذع خلفاً من الوقوف امام الحائط/ سم
*٢,٩٨	١,١٠	١٤,٢٠	٢,١٤	١٦,٥٢	الجرى المكوكي (٥,٤×٨) متعدد الجهات/ ثا
*٣,٥١	٤,١٦	٤٢,٢٣	٧,١٩	٣٢,٥٠	التمرير من فوق الرأس للامام مع الحائط خلال ٣٠ ثا/تكرار
*٢,١٤	٢,٨١	٤٣,١٨	٥,٧٢	٣٨,٥١	دقة مهارة الاستقبال من الاسفل نحو المناطق المحددة/ درجة
*٣,٤٤	٢,١٥	١٨,٠٣	٢,٤٧	١٣,٦٩	دقة مهارة الارسال المواجهة من الاسفل والاعلى التنسي/ درجة
*٢,٠٧	١,٦١	١٠,١٤	٠,٥٣	٧,٢٥	دقة مهارة الضرب الساحق القطري/ درجة

* قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٦

يتبين من الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحتسبة ظهرت اكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة :

الجدول (٤)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والحركية والمهارية المحددة بالبحث

قيمة (ت) المحتسبة	البعدى		القبلي		المتغيرات المعالم الاحصائية
	ع ±	س`	ع ±	س`	
*٢,١٥	٢,٠٥	٤٦,٤١	٣,١٤	٤٤,٠٤	الفقز العمودي من الثبات/ سم
*٢,٣٢	٣,١١	١٠,٢٥	٤,٠٨	٩,٢١	رمي كرة طبية زنة (٢كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات / سم
*١,٨٨	٠,١٣	٤,٢٥	٢,١٥	٤,٣٤	جري ٣٠ من البداية الواطئة(الجلوس)/ ثا
*٢,٠٥	٠,٢٢	١,٢٩	٠,١١	١,٤٣	نيلسون للاستجابة الحركية/ ثا
*٢,٢٩	٣,٠٦	٤٥,٠٢	٥,٨٥	٤٣,٢٧	تقوس الجذع خلفاً من الوقوف اما الحائط/ سم
*٣,٠٧	٢,١١	١٥,٧٠	٤,٣٦	١٧,٨٦	جري متعدد الجهات (٥×٨) مرات / ثا
*٢,٥٤	٤,٣٣	٣٨,١٧	٦,٣٠	٣٥,١٦	مهارة التمرير من فوق الرأس للامام مع الحائط خلال ٣٠/ثا/تكرار
*٣,٨٨	٣,٠٥	٤٠,١٠	٤,٣٤	٣٦,٥٤	دقة مهارة الاستقبال من الاسفل نحو المناطق المحددة/ درجة
*١,٩٣	٢,٤١	١٦,٢١	١,٨٨	١٤,١٠	دقة مهارة الارسال المواجه من الاسفل والاعلى التنسي/ درجة
*١,٩٧	١,٨٠	٨,٠٣	٠,٧٥	٧,١٧	دقة مهارة الضرب الساحق القطري/ درجة

* قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٦.

يتبين من الجدول (٤) ان قيمة (ت) المحتسبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (٥)

يبين الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والحركية والمهارة المحددة بالبحث

قيمة (ت) المحتسبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
	ع ±	س`	ع ±	س`	
*٢,٢٨	٢,٠٥	٤٦,٤١	٤,٧٢	٤٩,٥٤	القفز العمودي من الثبات / سم
*٢,١٥	٣,١١	١٠,٢٥	٣,٨١	١٣,٠٧	رمي كرة طبية زنة (٢ كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات / سم
*٢,٥	٠,١٣	٤,٢٥	٠,٦٣	٣,٥٨	جري ٣٠ من البداية الواطئة (الجلوس) / ثا
*١,٧٩	٠,٢٢	١,٢٩	٠,١٢	١,١٧	نيلسون للاستجابة الحركية / ثا
*٢,٤١	٣,٠٦	٤٥,٠٢	٣,٢٢	٤٧,٨٧	تقوس الجذع خلفاً من الوقوف امام الحائط / سم
*٢,٣٨	٢,١١	١٥,٧٠	١,١٠	١٤,٢٠	جري المكوكي (٥,٤ × ٨ مرات) متعدد الجهات / ثا
*٢,٥٣	٤,٣٣	٣٨,١٧	٤,١٦	٤٢,٢٣	التمرير فوق الرأس للامام مع الحائط خلال ٣٠ ثا/تكرار
*٢,٨	٣,٠٥	٤٠,١٠	٢,٨١	٤٣,١٨	دقة مهارة الاستقبال من الاسفل نحو المناطق المحددة / درجة
*٢,١١	٢,٤١	١٦,٢١	٢,١٥	١٨,٠٣	دقة الارسال المواجه من الاسفل والاعلالتنسي / درجة
*٣,٢٩	١,٨٠	٨,٠٣	١,٦١	١٠,١٤	دقة مهارة الضرب الساحق القطري / درجة

* قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٠ .

يتبين من الجدول (٥) ان قيم (ت) المحتسبة ظهرت اكبر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين، وبمراجعة الاوساط الحسابية يتضح ان الفرق هو لصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تدل على قبول فرضية البحث البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

٤-٢ مناقشة النتائج :

يتبين من الجدولين (٣) و (٤) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البدنية والحركية والمهارية (القبليّة والبعدية) ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

ويعزى اسباب هذه الفروق الى تأثير البرنامج التدريبي. إذ لاحظنا تقدماً عند افراد مجموعتي البحث في الختبارات البعدية ودرجات متفاوتة، حيث ان لطرق واساليب التدريب المتبعة ذات اهمية بالغة في العملية التدريبية وذلك يؤثر على تنمية المهارات الحركية وبصورة اسرع، وان جوهر عملية التدريب هو اكتساب اللاعب لمجموعة القدرات البدنية والحركية والمهارية ليتمكن من الحصول على مستوى جيد للمهارة المطلوبة، إذ ان التعليم والتدريب يعمل على تحسين القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري على حد سواء . (علاوي ، ١٩٧٥ ، ١٧٠) كما اظهرت النتائج المعروضة في الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزي الباحثان سبب ذلك ان المجموعة التجريبية التي استخدمت الجمل الحركية كانت على قدر من الموازنة بين تطور القدرات البدنية والحركية وربطها بالمهارات، إذ ان كل جملة حركية احتوت في طياتها على سلسلة من التمارين البدنية والمهارية مما ادى الى تطوير مستوى الانجاز في القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية المحددة، إذ يشير (عويس) الى ان " هناك علاقات تبادلية بين القدرات البدنية والحركية والمستويات المهارية، فنجد ان القدرات البدنية والحركية تؤثر على الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب الجماعية". (عويس ، ١٩٧٨ ، ١٢٦)

والسبب الآخر المحتمل لهذه النتيجة هو تناوب العمل في كل جملة حركية من بدني الى مهاري او العكس الصحيح، وهذا يحتاج الى متطلبات ومواصفات لكل جملة حركية مما ادى الى تكيف وتطبع افراد المجموعة التجريبية على القيام بجهد بدني مختلف ومتباين عند اداء كل جملة، إذ يشير (قطب والصميدعي) ان اللياقة البدنية الخاصة هي مهمة في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة، وتعمل على تحسين اللياقة البدنية للاعب الذي يؤدي الى تحسين مستوى قدرته المهارية وكذلك قدرته التكتيكية، كما تساعد اللياقة البدنية الخاصة للاعبين على اتقانهم المهارات ذات التعقيد والمهارات المتقدمة للعبة.

(قطب، والصميدعي، ١٩٨٥ ، ١٨٣)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- برنامج الجمل الحركية المتنوعة المستخدمة في الدراسة الحالية كان له تأثيرات ايجابية وفعالة على تنمية وتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية.
- تفوق افراد المجموعة التجريبية الذين استخدموا برنامج الجمل الحركية المتنوعة على المجموعة الضابطة في تنمية وتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

٥-٢ التوصيات والمقترحات :

- التاكيد على استخدام برنامج الجمل الحركية المتنوعة المقترحة في تنمية وتطوير مهارات (الاعداد - استقبال الارسال - الارسال - الضرب الساحق) .
- التاكيد على استخدام برنامج الجمل الحركية المتنوعة في تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية الآتية : (القوة الانفجارية - السرعة - الرشاقة - المرونة) .
- ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

المصادر

١. ابراهيم، مروان عبد المجيد. (٢٠٠١). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط١، الوراق للنشر والتوزيع، الاردن.
٢. باجكرد، فراس اكرم. (٢٠٠٢). اثر استخدام التعلم التعاوني وفق الاختبارات البنائية في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صلاح الدين، اربيل.
٣. بلوم بنيامين، وآخرون، (١٩٨٣). تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
٤. التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد. (١٩٩٦)، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٥. حسنين، محمد صبحي، وحمدي عبد المنعم. (١٩٧٧). الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٦. حسن، زكي محمد. (١٩٩٨)، الكرة الطائرة، استراتيجية الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٧. خريبط، ريسان مجيد، وحميدي عبد الزهرة، (١٩٩٠)، الكرة الطائرة للمستويات العليا، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
٨. خطابية، اكرم زكي. (١٩٩٦)، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، عمان.
٩. الخطيب، خالد عبد المجيد. (٢٠٠٠)، اثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعلم بعض المهارات الاساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٠. سالم، ياسر عبد العظيم، وصالح ابراهيم (١٩٩٧). تأثير استخدام الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناشيء كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢، حامد حلوان، ص ٢٩٧.
١١. علاوي، محمد حسن. (١٩٧٥)، علم التدريب الرياضي، ط٤، دار المعارف، مصر.
١٢. عويس، مسعد. (١٩٧٨)، اللياقة البدنية للنشء والشباب، المجلس القومي للشباب والرياضة، مصر.
١٣. فان دالين، ب، ديو بولد وآخرون، (١٩٨٤). مناهج البحث في التربية وعلم النفي، ط٣، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- ١٤ . قطب، سعد محمد والصميدعي، لؤي. (١٩٨٥)، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة بسام ، الموصل.
- ١٥ . الكاتب ، عقيل عبد الله. (١٩٨٨) ، الكرة الطائرة (التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية)، ج ١، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ١٦ . محجوب، وجيه، (١٩٨٩)، علم الحركة ،دار الكتب للطباعة والنشر ،الموصل.
- 17.Ornish, D. (1983). Stress diet and your heart, Rinehart and Winston, N.Y, p. 63.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (١)

استبيان يوضح كيفية تحديد اهم القدرات البدنية والحركية من قبل المختصين واهم الاختبارات لقياسها

اي اضافة اخرى	الاختبارات الملائمة للقياس	الصفات البدنية والحركية
	-اختبار القفز العمودي من الثبات -اختبار القفز العمودي من الحركة -اختبار الوثب الطويل	١- القوة: أ- القوة الانفجارية للرجلين
	-اختبار رمي كرة طبية زنة (٢)كغم من فوق الراس من الوقوف -اختبار رمي كرة طبية زنة (٢)كغم من وضع الجلوس على كرسي من الثبات	ب- القوة الانفجارية للذراعين
	-اختبار نيلسون للاستجابة الحركية -اختبار جري (٣٠ م) من البداية الواطئة	٢- السرعة: أ- سرعة الاستجابة الحركية ب- السرعة الحركية
	-اختبار مرونة العمود الفقري امام الحائط والتفوس للخلف -اختبار الانبطاح على الارض وثني الجذع للخلف	٣- المرونة: -مرونة العمد الفقري
	-اختبار ٩-٣-٦-٣-٩ الجري المكوكي متعدد الجهات اختبار جري متعدد الجهات ٤,٥ م ٨×مرات	٤- الرشاقة

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٢)

استبيان يوضح كيفية تحديد اهم الاختبارات المهارية من قبل المختصين

اي اضافة اخرى	الاختبارات الملائمة للقياس	المهارة
	- اختبار تكرار التمرير من الاعلى على الحائط خلال (٣٠) ثا - اختبار القدرة على التمرير من الاعلى بالاصابع لاي بعد مسافة	١- التمرير
	- اختبار دقة استقبال الارسال نحو المناطق المحددة - اختبار دقة استقبال الارسال داخل الحلقة التي ترتفع عن الارض (١٣٠) سم) ويقطر ١ م	٢- استقبال الارسال
	- اختبار دقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى نحو منطقتين محددتين للملعب المجاور - اختبار دقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى نحو المناطق المحددة ب(٥) مناطق	٣- الارسال
	- اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس	٤- الضرب الساحق

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٣)

استبيان آراء الخبراء والمختصين حول الجمل الحركية المتنوعة (مهارة - بدنية)

١. الاعداد من القفز مع الحائط (٥ تكرار) - مسك الكرة والانطلاق باقصى سرعة لمسافة (٥م) - اداء مهارة الاستقبال مع الزميل (٥ تكرار).
٢. اداء الارسال المواجه من الاعلى (٥ تكرار) - من وضع الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين (٥ تكرار) - اداء الضرب الساحق (٥ تكرار).
٣. القفز في المكان مع سحب الفخذين الى الصدر (٥ تكرار) - اداء الارسال الساحق (٥ تكرار) - اداء درجة امامية ثم درجة خلفية.
٤. الدفاع عن الكرات المرمية من قبل المدرب مع الدرجة الجانبية (٥ تكرار) - الجري المتعرج بين الشواخص (١٠ شواخص) - اداء مهارة التمرير من الاعلى مع الزميل (٥ تكرار).
٥. استقبال الارسال من وسط الملعب (٥ تكرار) - القفز من فوق الموانع (٥ موانع) - اداء مهارة الاعداد للخلف مع زميلين (٥ تكرار).
٦. اداء الضرب الساحق من الملعب الخلفي (٥ تكرار) - استلقاء ثني ومد الجذع (٥ تكرار) - اداء مهارة التمرير بالذراعين من الاعلى مع المشي (٥ تكرار).
٧. الاستلقاء مع رفع الرجلين (١٥ ثانية) - جلوس طويل مع اداء مهارة التمرير من الاعلى مع الزميل (٥ تكرار) - الانبطاح مع ثني الجذع للخلف (٥ تكرار).
٨. اداء الضرب الساحق بانواعه المختلفة - رمي كرة طبيعية زنة (١ كغم) باليد الضاربة (٥ تكرار) - اداء مهارة التمرير من الاسفل مع المشي على طول الملعب .
٩. اداء الارسال المواجه من الاعلى (٥ تكرار) - الانطلاق باقصى سرعة بقدم واحدة حتى وسط الملعب - اداء الاعداد الطويل مع الزميل على طول الشبكة.
١٠. الدفاع عن الارسال الموجه من قبل المدرب (٥ تكرار) - القفز على صندوق خشبي ثم النزول منه (٥ تكرار) - اداء مهارة الاعداد من القفز على الشبكة مع الزميل (٥ تكرار).
١١. اداء مهارة التمرير من فوق الرأس للاعلى مع التصفيق خلف الظهر بعد كل محاولة (٥ تكرار) - اداء نصف دبني مع حمل كرة طبيعية (٥ تكرار) - الضرب الساحق من المنطقة الخلفية (٥ تكرار).
١٢. الجري بين الشواخص المتعرجة ذهاباً واياباً (٥ تكرار) - اداء مهارة الاعداد بالقفز مع الزميل على الشبكة (٥ تكرار) - القفز فوق المقعد السويدي تارة لليمين وتارة للييسار .

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة صلاح الدين

كلية التربية الرياضية

ملحق (٤)

استبيان آراء المختصين حول كيفية توزيع الجمل الحركية على وحدات البرنامج التدريبي

الاسبوع	الوحدة	المحتوى	التقسيم	الاسبوع	الوحدة	المحتوى	التقسيم
الاول	الاول	الاحماء الجمل الحركية الختام	(٢٠) د (٣-٢-١) ٦٥ د (٥) د	الثالث	الخامسة	الاحماء الجمل الحركية الختام	(٢٠) د (٣-٢-١) ٦٥ د (٥) د
	الثانية	الاحماء الجمل الحركية الختام	(٢٠) د (٦-٥-٤) ٦٥ د (٥) د		السادسة	الاحماء الجمل الحركية الختام	(٢٠) د (٦-٥-٤) ٦٥ د (٥) د
الثاني	الثالثة	الاحماء الجمل الحركية الختام	(٢٠) د (٩-٨-٧) ٦٥ د (٥) د	الرابع	السابعة	الاحماء الجمل الحركية الختام	(٢٠) د (٩-٨-٧) ٦٥ د (٥) د
	الرابعة	الاحماء الجمل الحركية الختام	(٢٠) د (١٢-١١-١٠) ٦٥ د (٥) د		الثامنة	الاحماء الجمل الحركية الختام	(٢٠) د (١٢-١١-١٠) ٦٥ د (٥) د