

أثر تمرينات نفس حركية في تنمية مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الكرة الطائرة

أ. د اوراس نعمة حسن

الباحث محمد نقي تقي



ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى أعداد ترمينات نفس حركية وتطبيقها على لاعبي نادي الرميثة بالكرة الطائرة ومعرفة تأثير الترمينات في تنمية مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

ولتحقيق هذا الهدف أستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، لكونه أكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

اما مجتمع البحث فتمثل بلاعبي كرة الطائرة لنادي الرميثة والبالغ عددهم (١٢) لاعب للموسم الرياضي(٢٠٢٢-٢٠٢٣) م ، إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة .

وبعد ذلك باشر الباحث بتطبيق اختبارات البحث القبلية على عينة البحث وبعد جمع النتائج قسم عينة البحث الى مجموعتين وتأكد من التجانس والتكافؤ لهم ، وبعد ذلك باشر بتطبيق الترمينات النفس الحركية على عينة البحث التجريبية ولمدة ٨ اسابيع بواقع ٣ وحدات في الاسبوع الواحد ، وبعد الانتهاء من تطبيق الترمينات النفس الحركية باشر بالاختبارات البعدية .

وبعد جمع البيانات استعان الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS v27) لغرض تحليل النتائج وعليه توصل الباحث الى التوصل إلى ان الترمينات النفس الحركية المعدة من قبل الباحث لها دور في تنمية مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وهذا

ما بينته نتائج إذ تفوقت المجموعة التجريبية التي طبقت تمرينات الحس الحركية على المجموعة الضابطة والتي طبقت تمرينات المدرب .

الفصل الاول

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تساهم عملية التدريب النفسي في وصول الرياضيين الى المستويات العالية من خلال الضرب الساحق المتكامل لجميع النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية ، الامر الذي جعل الخبراء والمختصون يبحثون عن وسائل حديثة ومتنوعة تضم نمطا تدريبياً يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة لرفع مستوى أداء الرياضيين ومنها التمرينات النفسية او التدريب العقلي الذي يتضمن إجراءات ووسائل معرفية ذات فعالية للتأثير الإيجابي في الأداء الحركي ، فالرياضي بحاجة إلى الثقة بالنفس والتفكير بالمهارة كما هو الحال بالنسبة لأداء المهارة بدنياً .

كما وتعد التمرينات النفس حركية احدى الطرق للحصول على ((قدرة اللاعب على التحكم والانتباه والتركيز حيث يمثل الأخير نوع مباشر من أنواع التدريب العقلي إذ بواسطته يتم تصفية الذهن واعداء التنظيم))^(١) . ومن الملاحظ

(١) محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٤ .

أن جميع الألعاب الفرعية والفردية عندما يؤدي اللاعبون مهاراتهم الحركية بحالة من الثقة بالنفس فإنهم يحصلون على نتائج إيجابية في أدائهم . والكرة الطائرة واحدة من الألعاب الفرعية التي تحتاج إلى الأداء بدرجة عالية من الثقة بالنفس . ((فمن العوامل التي تسهم إسهام مباشر في تحسين مستوى أداء لاعب الكرة الطائرة هو قدرته على التركيز وان تشتيت أفكار اللاعب وضعف ثقته بنفسه وتركيزه تعد من الصعوبات التي تؤثر في دقة الأداء والقدرة المهارية للضربات)) ونظراً لطبيعة لعبة الكرة الطائرة من حيث الوقت وطبيعة الجهد النفسي والبدني من أداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية، جعل توظيف لاعب الكرة الطائرة لقدراته وإمكانياته النفسية والعقلية بصورة جيدة هي العنصر الأساسي لتعزيز وتطوير مستوى أداءه . ولكي تتم الاستفادة من إمكانياته العقلية إلى أقصى مدى ممكن ، يتطلب منه ذلك قدرة عالية من الثقة بالنفس. وتعد تمارين النفس حركية من التمارينات الحديثة نوعاً ما ، ولا شك ان الانفتاح الفكري قدم الفرد وتزداد الحاجة لدراسته وهذا يتجلى من خلال التمارين النفس حركية التي تعطى للاعبين وخاصة لاعبو الكرة الطائرة ، وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في إمكانية استخدام التمارين النفس حركية في لعبة الكرة الطائرة لضرورة الاسراع في تقليل الفجوة التي تفصل بين اللاعبين انفسهم او بين اللاعبين والكادر التدريبي وكذلك لربط الأساليب التدريبية والمهارات بالتدريبات النفسية والتمكن من السيطرة والتحكم في الأفكار السلبية

وتنمية الثقة بالنفس والذكاء والحركات البدنية والمهارات وتنظيم السلوك الحركي واستغلال الأفكار الإيجابية والنماذج المناسبة المساهمة في تنمية النواحي المهارية وتحسين مستوى الأداء لتحقيق أهداف البحث الموضوعية قيد الدراسة .

١ - ٢ مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤلات الآتية :

- ما واقع مستوى مهارة الضرب الساحق للاعبين نادي الرميثة بالكرة الطائرة ؟
- هل التمرينات النفس حركية أثر في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين نادي الرميثة ؟

١ - ٣ أهداف البحث:

١. أعداد تمرينات نفس حركية وتطبيقها على لاعبي نادي الرميثة بالكرة الطائرة .
٢. التعرف على أثر التمرينات النفس حركية في تنمية مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين نادي الرميثة

١ - ٤ فروض البحث:

١. للتمرينات النفس حركية أثر ايجابي في مهارة الضرب الساحق الكرة الطائرة للاعبين نادي الرميثة .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لآعبوا الكرة الطائرة الدرجة الأولى للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢) .

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من (٢٠٢٢/١/١٥) ولغاية (/ / ٢٠٢٢) . (

١-٥-٣ المجال المكاني : منتدى شباب الغربي في الرميثة وقاعة الشهيد محمد علي الحساني .

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

استعان الباحث بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية) ذات الاختبار القبلي و البعدي الذي يتلاءم مع طبيعة مشكلة .

٣-٢ مجتمع البحث

حدد الباحث مجتمع بحثه والمتمثل بلاعبين كرة الطائرة لنادي الرميثة والبالغ عددهم (١٢) لاعب للموسم الرياضي(٢٠٢٢-٢٠٢٣) م ، تم تقسيمهم الى

مجموعتين متكافئتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) (٦) لاعبين لكل مجموعة .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

١. المصادر العربية والاجنبية .
٢. الاختبار والقياس.

٣-٣-٢ الأجهزة الادوات المستعملة في البحث :

١. جهاز حاسوب نوع (LENOVO).
٢. حاسبة يدوية.
٣. ساعة توقيت الكترونية.
٤. ملعب كرة طائرة .
٥. كرات طائرة .
٦. صافرة .

٧. استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.

٣-٤ توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

ثانياً اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة^(١).

(١) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص٢٠٩ .

- ❖ الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ❖ الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم الملعب .
- ❖ إجراءات الاختبار :

تقسم المنطقة الدفاعية الى نصفين (أ) و (ب) وفي كل منطقة يرسم مربع الدقة مساحته (١×١) متر

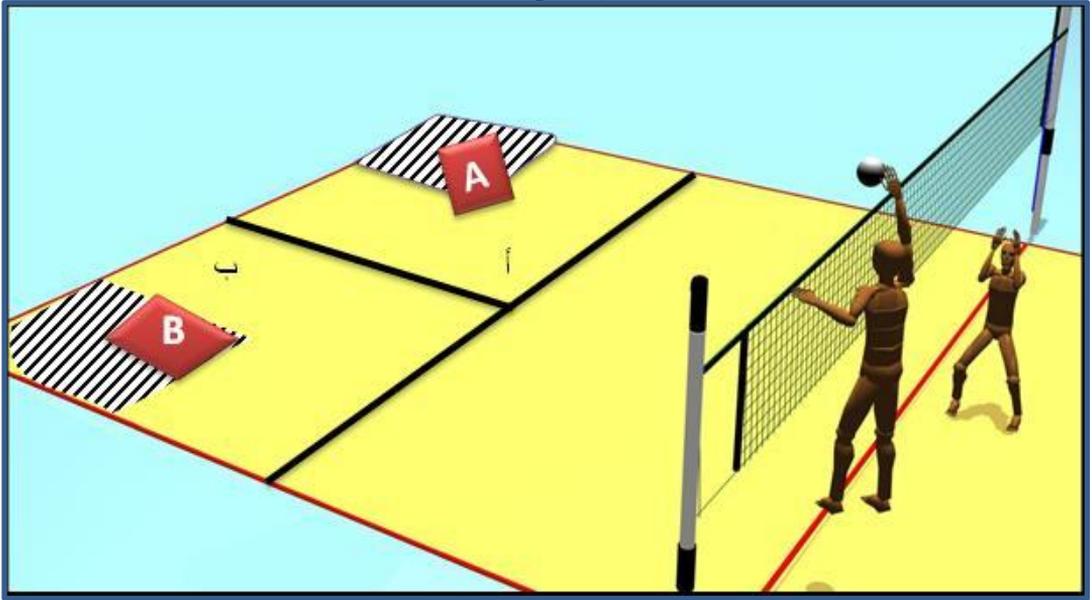
- ❖ مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) إذ يقوم المدرب بإعداد الكرات له من مركز (٣) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة .
- ❖ شروط الأداء :

- لكل لاعب مختبر (٥) محاولات متتالية على المنطقة (A)
- لكل لاعب مختبر (٥) محاولات متتالية على المنطقة (B).

❖ التسجيل :

- (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) أو (B)
- (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة

- (٢) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و (ب)
- (صفر) لكل ضربة ساحقة تسقط خارج الملعب
- الدرجة الكلية لكل منطقة هي (٢٠) درجة حيث تكون الدرجة العظمى



شكل (١) يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

٣-٧ التجربة الاستطلاعية :

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها، للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية ، فالتجربة الاستطلاعية هي "دراسة

تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته^(١)، و بالطريقة العشوائية تم اختيار (6) لاعبين من نادي الرميثة، إذ طبقت هذه التجربة في قاعة الشهيد محمد علي الحساني المغلقة المخصصة لنادي الرميثة بالكرة الطائرة يوم الاحد المصادف ٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ م بالنسبة لاختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية على عدة نقاط منها.

- ✓ التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة .
- ✓ التعرف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث في الاختبارات الرئيسية .
- ✓ كفاية الفريق المساعد^(١) و استيعابهم لكيفية تطبيق مفردات الاختبار وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند إجراء الاختبارات لعينة البحث .
- ✓ مدى مناسبة المدة الزمنية المحددة للاختبار للاعب الواحد ولباقي اللاعبين في المهارات الدفاعية.
- ✓ استخراج الاسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) .من خلال اعادة الاختبار على نفس افراد عينة التجربة الاستطلاعية بعد اسبوع من اجراء اختبارات التجربة الاستطلاعية .
- وقد حققت هذه التجربة الغرض منها.

(١) قاسم المندلوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، ١٩٨٩ ، ص ١٠٧.

٣-٨ الأسس العلمية لنتائج الاختبارات :

٣-٨-١ صدق نتائج الاختبارات:

يقصد به أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه .أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه.(١) ، إنَّ من المفاهيم الأساسية التي تتعلق بصحة الاختبار أو صدقه هو قدرته على التمييز بين طرفي القدرة التي يقيسها، بمعنى أن يميز بين الأداء القوي والأداء الضعيف. فإذا كانت درجات الاختبار متقاربة دل ذلك على صدق ضعيف لأن الاختبار لم يقيم بالمهمة الأساسية في عملية القياس، وهي إظهار الفروق الفردية بين أفراد العينة. وعليه فقد تحقق الباحث من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث الحالي من خلال مقارنة درجات القسم الأعلى مع درجات القسم الأدنى في الاختبارات، أي إنها قد استخدمت طريقة مقارنة الأطراف - وهي إحدى طرائق الصدق التجريبي - وتتم المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات القسمين (الأعلى والأدنى) فإذا كانت هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين يمكن القول بأن الاختبارات صادقة. إذ قارنت النتائج بين المجموعتين لكل اختبار باستخدام إحصائية (t) لعينتين مستقلتين والجدول () يبين ذلك.

(١) محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية. دار الضياء للطباعة والنشر.

النجف الاشرف. ٢٠١٠. ص٧٢

جدول (١)
صدق نتائج الاختبارات

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
مهارة الضرب الساحق	درجة	1.499	26.860	2.571	20.320	4.913	0.001	معنوي

يبين الجدول (١) ان قيم مستوى الدلالة لقيمة (t) للعينات المستقلة ولجميع المتغيرات جاءت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين افراد المجموعة العليا وافراد المجموعة الدنيا مما يدل على صدق الاختبارات .

٣-٨-٢ ثبات نتائج الاختبارات :

الاختبار الثابت " هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة " (١)، تم إعادة الاختبار على نفس افراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) لاعبين تحت الظروف بعد مرور سبعة أيام في ٨-٩ / ١٠ / ٢٠٢٢م مع مراعاة محاولة تثبيت كافة الظروف التي يتم بها الاختبار الأول ، وتم استخراج معامل الثبات بين الاختبارين بواسطة قانون معامل الارتباط (بيرسون) وأظهرت النتائج إن هنالك علاقة ارتباط عالٍ بين الاختبارات ، وذلك لأنه ((كلما اقتربت قيمة الثبات من (١+) ، يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في جدول (١).

(١) ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي - مفهومه وأدواته واساليبه ، ط٦ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص١٩٥ .

جدول (٢)

ثبات نتائج الاختبارات

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		قيمة Person	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
مهارة الضرب الساحق	درجة	3.977	23.590	3.667	23.560	0.960	0.000	معنوي

يبين الجدول () ان قيم مستوى الدلالة لمعامل الارتباط بيرسون ولجميع المتغيرات جاءت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود معنوية الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني مما يعني تمتع نتائج الاختبارات بالثبات .

٣-٨-٣ موضوعية نتائج الاختبارات :

إن الموضوعية أحد شروط المهمة للاختبار الجيد التي تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل الباحث أو أن تتوافر الموضوعية من دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المحرب أي كلما لا تؤثر الذاتية في الأحكام زادت قيمة الموضوعية (١) ، إذ تم اجراء الاختبارات بوجود اثنين من المحكمين * ،

(١) وجيه محبوب ١٩٩٣: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ص٢٢٥.

* الحكم الأول : أحسان عبد الحسن

الحكم الثاني : مرتضى محمد (لاعب منتخب وطني)

وباستخدام معامل الارتباط لبيرسون لنتائجها وجاءت معنوية عند مستوى دلالة (0.000) .

٣-٩ التجربة الرئيسية :

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة على لاعبي نادي الرميثة لكرة الطائرة على (6) لاعبين وقد تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية وبهذا اصبح العدد (١٢) ، إذ طبقت الاختبارات في قاعة الشهيد محمد علي الحساني المغلقة المخصصة لنادي الرميثة بالكرة الطائرة ، إذ طبقت الاختبارات يوم الخميس المصادف ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ م لاختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة . وقد تم تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان ، والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعيدة قدر الإمكان .

٣-٩-٢ التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث

و من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين ومن أجل التوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة في متغيرات البحث ، التي تعد مؤثرة في التجربة لابد أن يتم ضبطها ولهذا أجرى الباحث التجانس والتكافؤ والجداول (()) تبين ذلك

جدول ()

التجانس داخل مجموعات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة LEVE N	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
الضرب الساحق	درجة	19.183	2.020	19.367	2.041	0.035	0.856	متجانس

يبين الجدول () ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (Leven) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجانس بين افراد العينة لكل مجموعة .

جدول ()

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
الضرب الساحق	درجة	19.183	2.020	19.367	2.041	0.156	0.879	غير معنوي

يبين الجدول () ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

٣-٩-٣ تمارين نفس الحركية

قام الباحث بأعداد تمارين النفس الحركية للاعبين نادي الرميثة الرياضي بالكرة الطائرة ، وبأشراف مباشر من قبله ومن قبل السيد المشرف طبق التمارين

على عينة المجموعة التجريبية البالغ عددهم (٦) لاعبين ، في يوم السبت المصادف ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ م ولغاية يوم الاربعاء المصادف ١٤ / ١٢ / ٢٠٢٢ في قاعة الشهيد محمد علي الحساني في الرميثة ، اذ عمد الباحث على تضمين التمارين الحس الحركية ما يلي :

❖ استغرق التمارين النفس الحركية (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الاسبوع الواحد .

❖ بلغت عدد الوحدات للتمارين (٢٤) وحدة .

❖ نفذت التمارين الحس الحركية في ايام (السبت - و الاثنين - و الاربعاء) من كل اسبوع .

❖ طبقت التمارين النفس الحركية في بداية القسم الرئيسي وبعد الاحماء مباشرة ليتسنى للاعب في ان يكون على مستوى من الاستعداد الذهني والبدني والتوافق العضلي العصبي لتحقيق الهدف من التمارين .

٣-٩-٤ الاختبارات البعدية :

بعد تطبيق تمارين الحس الحركية باشر الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث والبالغ عددها (١٢) لاعب في قاعة الشهيد محمد علي الحساني المغلقة المخصصة لنادي الرميثة بالكرة الطائرة ، و سيأخذ الباحث بنظر الاعتبار

أن تجرى الاختبارات البعدية في الظروف نفسها المتبعة عند تنفيذ الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة وبمساعدة فريق العمل المساعد ذاته في الاختبار القبلي ، إذ طبق الاختبار يوم الخميس المصادف ٢٦ / ١ / ٢٠٢٢ م .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستعمال عدة وسائل احصائية التي تلائم مع اهداف البحث للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. قيمة اختبار LEVEN .
٤. اختبار (t) للعينات المترابطة.
٥. اختبار (t) للعينات المستقلة.

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

وتحليلها

جدول ()

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الضرب الساحق للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
مهارة الضرب الساحق	درجة	21.100	2.990	27.383	1.855	5.121	0.004	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة في مهارات كرة الطائرة (مهارة الضرب الساحق) جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

٤-٢ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (١)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
مهارة الضرب الساحق	درجة	21.200	2.953	32.333	1.751	6.058	0.002	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة في مهارات كرة الطائرة (مهارة الضرب الساحق) جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .

٣-٤ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها:

جدول ()

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية بالاختبار البعدي في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
مهارة الضرب الساحق	درجة	27.383	1.855	32.333	1.751	4.753	0.001	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة في مهارات كرة الطائرة (مهارة الضرب الساحق) جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يعني وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٤ مناقشة النتائج

٤-٢-٥ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة

تبين الجداول وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي ويعزو الباحث هذه الفروق الى المنهاج المعد من قبل المدرب والذي ساهم في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة . ويعزو الباحث هذه الفروق نتيجة التزام المجموعة بالمنهاج المعد من قبل المدرب من خلال الاشتراك في الأداء وتكراره ، فضلاً عن تأثير الطريقة الاعتيادية التي يتبعها معهم المدرب ، وهذا ما اكده شميدت^(١) (أن المحاولات التكرارية هي المفتاح المهم للأداء ، وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات ممكن توقعها وتوقيتها) .

ويرى الباحث أنّ عملية تنمية الاداء لها ارتباطا وثيقاً بالممارسة والخبرة ، والتي تؤدي إلى تغير ثابت في الاداء ، فكلاهما عنصران أساسيان في تنمية الفرد وهذا ما تم تأكيده من قبل (ناهدة الدليمي) من أنّ عملية التعلّم هي سلوك يتغير

¹ -Shmidet . R .A . craig .A . Wrisberg . Motor learning and performance .
Second Edibion 2000,p.p63.

بالخبرة والتجربة، وهو كُلاً ما يكتسبه من علوم، وميول، وقدرات، واتجاهات، ومهارات حركية سواء متعمدة أم غير متعمدة.^(١)

ويرى الباحث تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ان التمرينات النفس الحركية والمعدة من قبل البحث والتي ساهمت في تنمية مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

ويعزو الباحث كذلك الفرق بالتطور الى استخدام المجموعة التجريبية للوسائل المساعدة في المنهج التدريبي المصاحب لتمارين النفس حركي التي كان لها تأثير فعال في تطور الاداء الهجومي لدى اللاعبين في مهارة (الضرب الساحق) (لان الوسائل المساعدة تساعد اللاعبين على معالجة اوجه القصور وخاصة الذين تكون استجاباتهم بطيئة كما تزيد من فاعلية الوحدة التدريب ^(٢)

لذا نرى الاختصاصيين في الكرة الطائرة يهتمون اهتماما واضحا ببعض الادوات التي تستخدم ضمن بعض البرامج التدريبية ومنها تمارين النفس حركي والتي يستطيع بواسطتها المدرب ان يرفع مستوى اللاعب الفني والخططي، وقد ساهمت تلك التمارين للاعبين على التطور في فاعلية الأداء لمهارة الضرب الساحق من خلال

١_ ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلّم الحركي، ط١، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٥، ص٢٩.

٢ ايلين وديع فرج: الكرة الطائرة ، دليل المعلم والمدرب واللاعب، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٦، ص٧٧

توفر المجال الكافي اثناء الجلسات لتصحيح الأداء والابتعاد عن الاخطاء وبالتالي سيحصل اللاعب على ثبات الأداء لأن تفكيره سيكون منصبا على الأداء فقط ، وكذلك تظهر أهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة في أنه أساس الهجوم ، وهذا ما كان واضحا للاعبين في جلسات التمارين حيث أوضح الباحث بأن مهارة الضرب الساحق تعد الخطوة الأولى التي اذا ما تمت بشكل صحيح ومتقن فإن نجاح الهجوم سيكون نسبته عالية لذا فان من يقوم بهذه المهمة يجب أن يعرف اولاً مدى أهمية دوره في احراز الفوز لانه العقل المخطط داخل الملعب والموزع للكرات حسب ماتقتضيه خطة اللعب لذا يمكن أن يكون اللاعب المعد هو المسؤول عن إعداد الكرات جميعها التي تصل إليه بدقة وكفاءة عالية للمهاجمين.^(١)

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. ان التمارينات النفس الحركية والمعدة من قبل الباحث لها الدور في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين كرة الطائرة لنادي الرميثة .

^١ سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، منشورات مكتبة وسام، الموصل، ص٨٦.

٢. توقفت عينة المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

٥-٢ التوصيات :

١. يوصي الباحث المدربين بتضمين منهاج التدريبي لديهم بالتمارين النفس الحركية لما لها دور في تنمية مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
٢. اجراء دراسات اخرى للكشف بتطبيق تمارين النفس الحركية على فعاليات اخرى غير كرة الطائرة.
٣. البحث عن مناهج وتمرينات حديثة وتطبيقها على لاعبي كرة الطائرة.

المراجع والمصادر

- (١) محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٤ .
- ١- أزهار عبد الوهاب؛ تصميم مجموعة اختبارات وتقنياتها لبعض المهارات بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠)، ص ٦٥.
- (١) قاسم المندلوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، 1989 ، ص 107.
- (١) محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية .دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف. ٢٠١٠. ص٧٢
- (١) ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط٦ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص ١٩٥ .

(١) وجيه محبوب ١٩٩٣: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ص ٢٢٥.

¹ -Shmidet . R .A . craig .A . Wrisberg . Motor learning and performance . Second Edition 2000,p.p63.

١_ ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلّم الحركي، ط ١، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٥، ص ٢٩.

^١ ايلين وديع فرج: الكرة الطائرة، دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٦، ص ٧٧

^١ سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، منشورات مكتبة وسام، الموصل، ص 86.

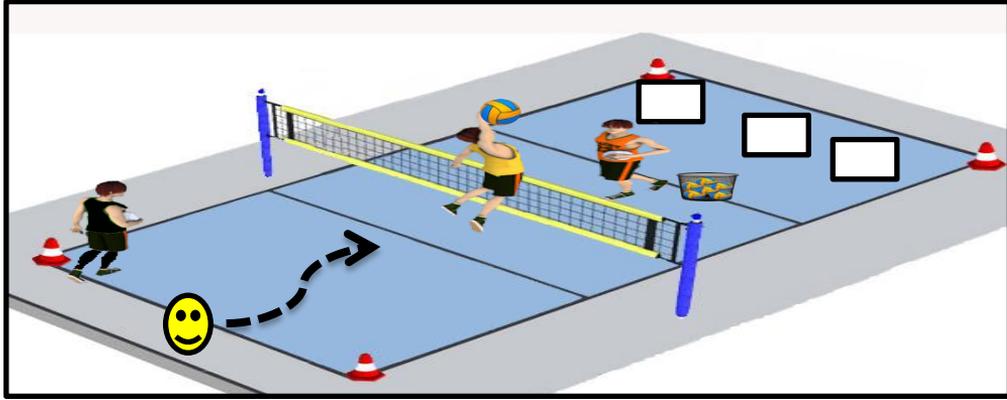
التمرين (١)

هدف التمرين / تنمية مهارة الضرب الساحق من مراكز اللعب (٢-٣-٤)

الأدوات المستعملة / ملعب طائرة ، كرة طائرة ، صافرة ، الواح

يقف اللاعب في بداية الملعب وفي الجهة المقابلة خلف الشبكة يوجد مساعد المدرب الذي يقوم برمي الكرات الى الأعلى ، باتجاه مركز اللعب الذي يحدده المدرب وعلى اللاعب الركض والوصول الى المركز والقيام بعملية الضرب

الساحق بنفس الاتجاه الذي يتواجد فيه مربع للدقة (1) متر مربع في نهاية طرفي الملعب في الجهة الأخرى

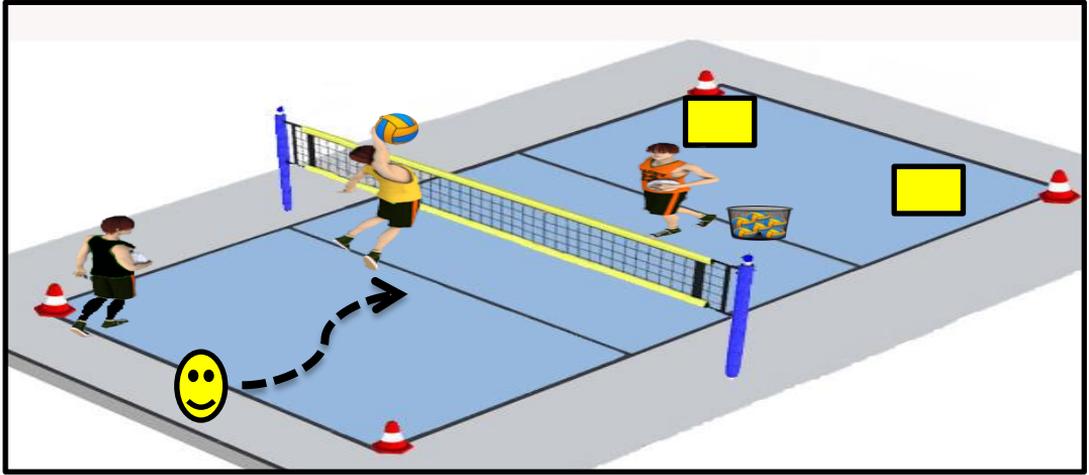


التمرين (٢)

هدف التمرين / تنمية مهارة الضرب الساحق بشكل قطري من مراكز اللعب (٢) -

(٤)

الأدوات المستعملة / ملعب طائرة ، كرة طائرة ، صافرة ، الواح
يقف اللاعب في بداية الملعب وفي الجهة المقابلة خلف الشبكة يوجد مساعد
المدرّب الذي يقوم برمي الكرات الى الأعلى ، باتجاه مركز اللعب الذي يحدده
المدرّب وعلى اللاعب الركض والوصول الى المركز والقيام بعملية الضرب
الساحق بشكل قطري الى الاتجاه الذي يتواجد فيه مربع للدقة (1) متر مربع في
نهاية طرفي الملعب في الجهة الأخرى .



التمرين (٣)

هدف التمرين / تنمية مهارة الضرب الساحق من مراكز اللعب (٢-٣-٤)

الأدوات المستعملة / ملعب طائرة ، كرة طائرة ، صافرة .

يقف اللاعب في بداية الملعب وفي الجهة المقابلة خلف الشبكة يوجد مساعد المدرب الذي يقوم برمي كرات ملونة ، باتجاه مركز اللعب الذي يحدده المدرب وعلى اللاعب الركض والوصول الى المركز والقيام بعملية الضرب الساحق بنفس المربع الذي ابعاده (١) متر الذي يحمل نفس لون الكرة الموجود نهاية طرفي الملعب في الجهة الأخرى

