

تأثير تمارين نوعية في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء مهارة الأعداد في الكرة الطائرة

م. د. طارق ضايح محمد

جامعة سامراء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

.....

The Impact of The Quality of Exercises to Develop Synergy and Accuracy Skills Setup in Volleyball

Inst. Dr. Tariq Daye' Mohammed (Ph.D.)



ملخص البحث

لقد هدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطوير التوافق الحركي و ودقة مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة، وتم إجراء هذا البحث في المدة من (١/٣/٢٠١٦ ولغاية ١/٥/٢٠١٦) وعلى عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء للعام الدراسي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) والبالغ عددهم (٣٠) طالبا، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (٤) لاعبين لعدم التزامهم بالمنهج، و (٦) لاعبين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية، وبهذا بلغت عينة البحث (٢٠) طالبا، وبنسبة مئوية (٦٦, ٦٦) من مجتمع الأصل وقد استخدمت المجموعة التجريبية التمارين النوعية ألمعدة من قبل الباحث والأخرى ضابطة استخدمت الأسلوب المتبع، وتم اختيار الاختبارات الملائمة التي حددها الباحث مع إجراء تجربة استطلاعية على مجموعة بعدد (٦) طلاب من خارج عينة البحث الأساسية مع استخدام الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ومن ثم تطبيق المنهج البالغ عدد وحداته (١٦) وحدة في مدة (٨) أسابيع وكان زمن الوحدة الواحدة هو (٩٠) دقيقة بعدها أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد خرج الباحث باستنتاجات محددة مهمة كان أهمها (إن لاستخدام التمارين النوعية تأثير ايجابي في تطوير التوافق الحركي و ودقة مهارة الأعداد للأمام، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولاسيما الناشئين منهم، فضلا عن الفئات العمرية الصغيرة.



Abstract

This Search aims to identify the impact of specific exercises to develop a synergy and accurate setup skill in front of the head forward in volleyball, conducted this research in the period from (01.03.2016 till 01.05.2016) and on a sample of students stage the second at the Department of Physical Education and Athletic Sciences/Samarra University for the Academic Year (2015 - 2016) and totaling 30 students, are selected sample way intentional, and are divided into two groups (control group and experimental) and of (10) students per group, having are excluded (4) players for not abiding units training, and (6) players for the purpose of conducting exploratory experiment, this amounted to the research sample (20 students), and a percentage (66.66%) of the total originally is experimental group used the qualitative exercises prepared by the researcher and the other officer used the method, was chosen as the appropriate tests set by the researcher with an exploratory test on a number of which (6) students from outside the sample basic research with the use of tools and methods to help in the search is conducted tribal tests on two groups and then the application of a number of units of (16) units in the period (8) weeks and per unit time is 90 minutes after the post tests are conducted, and then manipulate search results using appropriate statistical methods results, the researcher specifies conclusions of the mission is the most important (if using exercises quality a positive influence in the development of synergy and accurate setup skill in front of the head to the front and in the light of these findings the researcher recommends that the attention of coaches in the development of motor and accurate compatibility basic skills performance of the volleyball players, especially rookies of them, as well as the younger age groups.

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع، يجب ان يتبع الاسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا الى الارتقاء بهذا النشاط ويصبح الامتداد الفعلي لممارسيها وصولا الى اعلى المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرائق العلمية المستخدمة في جميع متطلبات ذلك النشاط، بما في ذلك الاستخدام المناسب للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية .

ولعبة الكرة الطائرة من الفعاليات التي تتميز بعدم ثباتها من حيث تكرار الحركة، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب بناءً على ذلك تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات وسرعة العمليات في أداء الاستجابات المناسبة بالواجبات الحركية والمهارية المطلوبة بحسب مواقف اللعب المختلفة، كما تعد الكرة الطائرة من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب من المتعلم توافق عالي من اجل تعلمها والعمل على تطويرها ومن هذه المهارات مهارة الأعداد للأمام، إذ تعد من المهارات المهمة في الكرة الطائرة لأنها تعتبر الخطوة الأساسية في أعداد أي هجوم على الفريق المنافس التي يتطلب أدائها اكتساب قدرة توافقية جيدة من قبل المتعلم ليستطيع أداء تلك المهارة بتوافق عالي والذي يمكن الوصول إليه بمساعدة الوسائل التعليمية المختلفة ولاسيما استخدام التمارين النوعية في تطوير التوافق الحركي والمتمثل بقدرة المتعلم على أداء أكثر من حركة لأجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد ، فأداء مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة. تتطلب من المتعلم تحريك كل من الرأس والذراعين والرجلين معا" في وقت واحد وباتجاهات أو مسارات حركية مختلفة حسب نوع واتجاه مسار الكرة مما يتطلب مستوى جيد من التوافق الحركي (عصبي - عضلي) الذي يمكن اكتسابه وتطويره عن طريق استخدام التمارين النوعية من اجل تعلمها وإتقانها وتطويرها، من خلال التدريب والحد من الطرق التقليدية واستبدالها بأشكال وأساليب حديثة تضمن تنمية قدرات التفكير والإبداع عند اللاعبين في الكرة الطائرة. ولهذا تتجلى أهمية البحث في تأثير استخدام تمارين نوعية في تطوير التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة.

١-٢ مشكلة البحث:

تعتبر الكرة الطائرة من الألعاب السريعة تتطلب من اللاعب الانتقال من المهارات الهجومية إلى المهارات الدفاعية بتوافق وانسيابية ودقة حركية عالية وهذا يتطلب أعدادا بدنيا وحركيا وبشكل يتلاءم مع طبيعة الأداء المتغير والسريع في مواقف اللعب المختلفة. وتعتبر صفة التوافق الحركي من الجوانب الأساسية والمهمة في الكرة الطائرة، إذ يجب امتلاكها وتطويرها مع مراعاة العديد من العوامل التي ترتبط بشكل الأداء وكذلك قيام اللاعب بكل المهارات الدفاعية والهجومية وتركيز انتباهه وإدراكه لمواقف اللعب كلها طيلة زمن المباراة وفي أية لحظة من دون النظر إلى مراكز اللاعبين في الملعب، حيث يتبين تأثير التوافق ومهارة الأعداد للأمام من خلال وصول الكرة إلى المكان أو الفراغ المناسب والذي يعتمد على المعلومات الفنية والخبرة في التعامل مع ظروف اللعب المختلفة.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية وإطلاعه على عدد من المناهج التعليمية والتدريبية لاحظ إن هنالك مشكلة تكمن في وجود تفاوت في مستوى التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام لدى لاعبي الكرة الطائرة خلال سير المباراة وذلك لكونها من المهارات المهمة نسبيا في عملية بناء أي هجوم على الفريق المنافس مما ولد دافعا لدى الباحث في إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اعتماده على أعداد تمارين نوعية قد تساهم في تطوير التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام بالكرة الطائرة.

١-٣ أهداف البحث:

- ١- أعداد تمارين نوعية لتطوير التوافق الحركي ودقة أداء مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة.
- ٢- التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة.

١-٤ فروض البحث:

- ١- للتمارين النوعية تأثير ايجابي في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة.

٢- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٥).

١-٥-٣ المجال الزماني: المدة من (١/٣/٢٠١٦) ولغاية (١/٥/٢٠١٦).

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء.

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ مفهوم التوافق الحركي:

لكي نفهم التوافق الحركي لابد من التعرف على معنى التوافق، "فالتوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التوافق كلا حسب التخصص الذي يعمل ضمنه فمفهومه في الفلسفة يختلف عن مفهومه في التدريب أو التعلم أو البايوميكانيك"^(١).

ويقصد بالتوافق الحركي "القدرة على تحقيق الهدف من خلال السرعة والدقة في الأداء الحركي وبأقل جهد ممكن"^(٢). أي إن التوافق الحركي هو قدرة الرياضي على أداء المهارة بدقة ورشاقة عالية، وكلما زادت قدرة اللاعب على أداء المهارة بسرعة ودقته فانه ذلك يدل على تحسن وتطور التوافق الحركي للاعب. ويعتمد تطور التوافق على بعض الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن، حيث أن كثير من الأنشطة الرياضية تعتمد في أعداد المستويات العليا على تطوير التوافق الحركي وخاصة في المستويات العليا بغية تحقيق الانجاز العالي^(٣).

حيث أن اللاعب الذي يمتلك توافقاً جيداً ليس لديه القدرة على أداء المهارة بصورة جيدة فقط، ولكنه يستطيع أيضاً انجاز مهام التدريب بسرعة كبيرة. ويعد التوافق من القدرات الحركية والتي تتكون

من مجموعة قدرات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي والمكونات العامة للتوافق. ويلعب التوافق الحركي دوراً مهماً في العضلة الواحدة أو مجموعة من العضلات العاملة من خلال^(٤):

- ١- السرعة في تنشيط الوحدات الحركية المشاركة في الأداء.
 - ٢- ألقدره على التنسيق بين العضلات الأساسية والعضلات المضادة.
 - ٣- السرعة على التغيير بين الشد والارتخاء العضلي.
- هذا وان التوافق لا يقتصر على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضاً يمتد ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العضلي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة.

٢-١-٢ أنواع التوافق:

يقسم التوافق إلى الأنواع التالية^(٥):

- ١- التوافق العام: هو قدرة الجسم على إشراك أكثر من جزء أو عضلة باتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي موزون.
- ٢- التوافق الخاص: هي الحركات التي يقوم بها الرياضي بشكل يتلاءم مع هدف وطبيعة النشاط الممارس.
- ٣- توافق الأطراف: هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج الذراع أو الذراعين مع الرجل أو الرجلين، أثناء الأداء في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.
- ٤- توافق الجسم ككل: هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج أجزاء الجسم المختلفة عندما يتطلب الأداء العمل معاً في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.
- ٥- توافق الذراعين مع حاسة البصر: هي مجموع الحركات التي يستطيع الرياضي فيها دمج حركة الذراع أو الذراعين عندما تعمل في اتجاهين مختلفين وبتأزر مع حاسة البصر وبإيقاع حركي سليم.
- ٦- توافق الرجلين مع حاسة البصر: هي الحركات التي يستطيع فيها الرياضي دمج حركات الرجل أو الرجلين معاً عندما يتطلب عملها في اتجاهين مختلفين مع استخدام حاسة البصر وبإيقاع حركي سليم.

٢-١-٣ وظائف التوافق الحركي^(٦):

- ١- توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق أجهزة الجسم المختلفة ولاسيما الجهاز الحركي والعمل بموجب المعلومات الواردة بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله.
- ٢- أداء الحركات طبقاً للمنهج الموضوع وتوقع النتائج بين ما حصل وما يجب أن يحصل.

٣- مقارنة النتائج بنظام الاستعلامات حول مطابقة نتيجة الأداء مع الهدف الموضوع مسبقاً ومنهج التصرف الحركي.

٤- التوجيه الذاتي للمثيرات الحركية الموجهة إلى العضلات.

٢-١-٤ تدريبات التوافق الحركي^(٧):

لا تقتصر أهمية تدريبات التوافق على الأداء الفني والخططي، ولكن تتعدى ذلك لتشمل جميع الظروف المحيطة بعملية التدريب، ويستخدم التوافق بشكل كبير عندما يصبح الجسم في الهواء كما في الوثب أو أداء القلبات الهوائية في الجمباز كما يحتاج اللاعب للتوافق في حالة فقدان توازنه في الأداء سواء في الهبوط أو التوقف بسرعة، وكذلك في الرياضيات التي تتطلب التحكم في الحركة، وتعتمد مستويات التوافق على قدرة الرياضي على الأداء الصعب والسريع بأشكال مختلفة وفعالية عالية. وإن امتلاك اللاعبين وفي مختلف الفعاليات الرياضية لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أداء المهارات الحركية بصورة دقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الأخطاء التي قد تحصل أثناء الأداء، وتكمن أهمية التدريب على التوافق الحركي في تهيئة الجهاز العصبي المركزي لزيادة سرعة اختيار الاستجابة المناسبة للاستشارة المختلفة والتي يرى تأثيرها مباشرة.

٢-١-٥ مهارة الأعداد للأمام^(٨):

يتوقف أداء أغلب المهارات في لكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من التمرير من حيث الدقة حتى تكون لدى اللاعب القدرة أو الظروف الملائمة على مواجهة كافة المواقف أثناء اللعب.

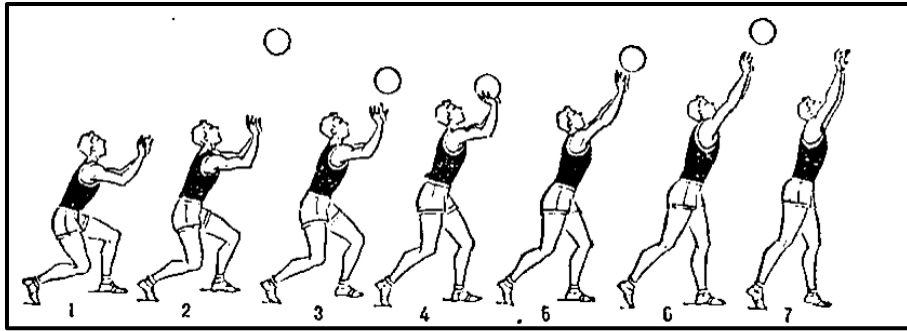
٢-١-٥-١ طريقة الأداء الحركي:

تمر هذه المهارة بثلاث أقسام هي:

القسم التحضيري: يقف اللاعب في وقفة الاستعداد بحيث تكون احد القدمان تسبق الأخرى وباتساع الحوض، والركبتان مثنيتان قليلاً، بحيث يتوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، ويكون الجذع مائل قليلاً للأمام، والرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر على الكرة، الذراعان مثنيتان قليلاً أمام الجسم والمرفقان يشيران للأسفل وللخارج بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية حادة وتكون الأصابع منتشرة وغير متصلة ومقعرة، وكما في الشكل (١).

القسم الرئيسي: عندما تصل الكرة إلى ارتفاع ١٥-٢٠ عن مستوى الرأس ترفع اليدين إلى أعلى قليلاً لاستقبال الكرة، وعند ملامسة سلاميات الأصابع الكرة تقوم الذراعان بحركة سحب خفيفة لغرض تمريرها في الاتجاه المطلوب فتغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي السفلي للكرة وهما متباعدتان وفي مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الإبهام والسبابة وفي لحظة الملامسة يجب أن تكون الأصابع مشدودة وتؤدي التمريرة بمد جميع مفاصل الجسم والعقبين والركبتين والذراعين معا وفي حركة واحدة. بحيث يتناسب قوة دفع الكرة مع المسافة والارتفاع والاتجاه المراد تمريرها.

القسم الختامي: بعد أداء التمريرة وباشتراك جميع أجزاء الجسم على اللاعب المحافظة على توازنه والتحكم بالجسم في نهاية الحركة وذلك بنقل الرجل الخلفية للأمام والاستعداد لاستقبال الكرة من الزميل أو الدفاع عن الكرة القادمة من الفريق الخصم.



الشكل (١)

يوضح مهارة التمرير للأمام

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة (عايد حسين عبد الأمير)^(٩)

(تأثير وسائل تدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة)

-هدف البحث إلى: التعرف على تأثير الوسائل التدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة.

-المنهج المستخدم: واستعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لعينة قوامها (١٤) لاعبا ناشئا تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة يمثلوا فريق نادي الحلة بكرة السلة.

- واستنتج الباحث:
- أن استعمال الوسائل التدريبية في الوحدات التدريبية أثرت وبشكل فعال في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- للوسائل التدريبية دور في تنقية الأداء المهاري وتطوير دقته كونها وفرت الفرص أمام اللاعب في إدراك مسافة الأداء وزمنه، الأمر الذي أدى باللاعب إلى تصحيح الأداء وابتعاده عن الأخطاء.
- الاستنتاجات:- أوصى الباحث ضرورة التأكيد على إدخال الوسائل التدريبية في المنهج التدريبي لفريق كرة السلة ولا سيما فرق الناشئين لتطوير العمليات العقلية والتوافق الحركي.
- التأكيد على اعتماد المدرب التمرينات الخاصة بالوسائل التدريبية لتطوير التوافق الحركي بالشكل الذي يتزامن وتطوير دقة أداء المهارات الأساسية للاعب كرة السلة وخاصة الفئات العمرية الصغيرة.

٢-٢-٢ دراسة (تأثير تمرينات مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة)^(١٠)

هدفت الدراسة:

- ١- إيجاد تمارين خاصة مساعدة لتعلم التوافق الحركي في حركات السباحة الحرة، ومعرفة اثر استخدامها في تعلم حركات مهارة السباحة الحرة.
- ٢- هل إن هناك فروق معنوية بين أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمتها والمجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمارين.
- المنهج المستخدم: واعتمد الباحث المنهج التجريبي بطريقة المقارنة.
- عينة البحث: تمثلت العينة بمجموعتين من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد من غير المتعلمين للسباحة ومن غير الراسبين حيث تضمنت كل مجموعة (15) طالب أي كان عدد أفراد العينة جميعهم (30) طالبا.

- استنتج الباحث:

- ١- إمكانية تطوير قابلية الترابط الحركي (القدرة التوافقية) العامة لدى المتعلم باستخدام التمارين المقترحة كتمارين مساعدة لتطوير التوافق الحركي العام.
- ٢- إن استخدام التمارين المقترحة المساعدة أثرا "إيجابيا" في تعلم واكتساب التوافق الحركي الخاص بأداء حركات مهارة السباحة الحرة.

- توصيات الباحث فقد تضمنت استخدام وتطبيق التمارين المقترحة الخاصة بالبحث كتمارين مساعدة أساسية في عملية تعليم السباحة للمبتدئين والتركيز عليها في قسمي الإحماء والقسم الرئيسي من الوحدة التعليمية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً على تصميم المجموعات المتكافئة، لملائمته طبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعيته:

اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٥). والبالغ عددهم (٣٠) طالباً، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (٤) لاعبين لعدم التزامهم بالمنهج، و(٦) لاعبين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية، وبهذا بلغت عينة البحث (٢٠) طالباً، وبنسبة مئوية (٦٦, ٦٦٪) من مجتمع الأصل . ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث فقد لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ العينة في المتغيرات قيد البحث عن طريق استخدام اختبار (t-test) وكما هو مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

يبين تكافؤ العينة للمتغيرات قيد البحث وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t)

المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	قيمة t	الدلالة
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
توافق العين/ الذراع	عدد	٦,٤	١,٣٤٩	٦,٢	١,٤٧٥	٠,٧٥٥	٢,١٠	عشوائي
توافق العين/ الرجل	ثانية	٧,٢٨	٠,٩٩١	٧,٠٥٤	٠,٨٣٣	٠,٥٨٨		عشوائي
دقة الأعداد للأمام	درجة	٨,١	١,٧١٢	٦,٦	١,١٣٥	٠,٠٢٥		عشوائي

يتبين لنا من خلال الجدول (١) ان قيمة (t) المحتسبة اقل من الجدولية والبالغة (١٠ , ٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) مما يدل على تكافؤ عينة البحث.

٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

- ١-المصادر العربية والأجنبية.
- ٢-استمارة استبيان آراء الخبراء لتحديد الاختبارات الخاصة بالتوافق الحركي وكما مبين في ملحق (٢).
- ٣-استمارة استبيان آراء الخبراء حول التمارين النوعية المستخدمة بالبحث وكما مبين في ملحق (٣).
- ٤-الاختبارات والقياس، استمارة تسجيل النتائج.
- ٥-كرات تنس عدد (١٢)، ميزان طبي لقياس وزن الجسم.
- ٦- حاسبة الكترونية (كمبيوتر)، ساعة توقيت يدوية وصفارة عدد (٣).
- ٧-أشرطة قياس ملونة، ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة عدد (١٢).
- ٨-قائمان بارتفاع (٢٤٠) سم وحبل.

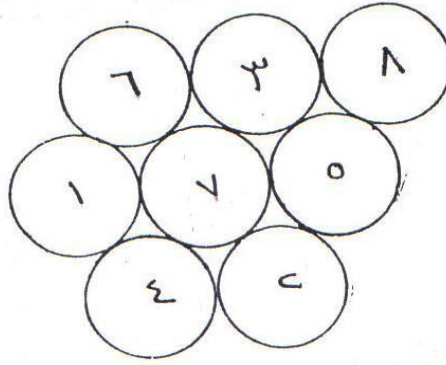
٤-٣ تحديد الاختبارات:

٣-٤-١ اسم الاختبار: الدوائر المرقمة^(١)

الهدف من الاختبار: قياس التوافق

الأدوات: ساعة إيقاف يدوية، ارض مستوية يرسم عليها (٨) دوائر قطر كل منها (٦٠) سم، ترقيم الدوائر حسب الشكل (٢).

مواصفات الأداء: يقف المختبر في الدائرة (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة (٢) ثم إلى الدائرة (٣) ويستمر بأقصى سرعة حتى الدائرة (٨).
التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر (٨).



شكل (٢) يبين اختبار التوافق الحركي

٣-٤-٢ اختبار: التوافق الحركي

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العين والذراع^(١٢)

الأدوات المستخدمة: كرة تنس، حائط مستوي، يرسم خط على بعد (٥) أمتار من الحائط.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض، وكما يلي:

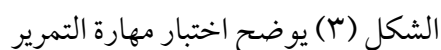
- ١- يرمي المختبر الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليمنى ويستقبلها بنفس اليد بعد ارتدادها من الحائط.
- ٢- يرمي المختبر الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليسرى ويستقبلها بنفس اليد بعد ارتدادها من الحائط.
- ٣- يرمي المختبر الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليمنى ويستقبلها باليد اليسرى بعد ارتدادها من الحائط.
- ٤- التسجيل: تحتسب درجة واحد للمحاولة الصحيحة، الدرجة العظمى للاختبار (١٥) درجة.

٣-٤-٣ اختبار مهارة الأعداد للأمام^(١٣)

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة الأعداد من أمام الرأس إلى الأمام لدى لاعبي الكرة الطائرة من

المنطقة الخلفية:

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة قانونية، قائمان ارتفاع كل منهما ٨ أقدام (٢٤٠ سم) شبكة.
يرسم على خط نهاية الملعب ومن الداخل مستطيل مساحته ٦ قدم × ٦ قدم (٣٠٠ سم × ١٨٠ سم) كما
يرسم على خط الهجوم وللداخل مربع مساحته ٤ × ٤ قدم (١٢٠ سم × ١٢٠ سم). ويرسم على الجانبين
في المنطقة المحصورة بين خط الهجوم والشبكة مستطيلان مساحة كل منهما ٤ × ٦ قدم (١٨٠ سم ×
١٢٠ سم). يشد الحبل على القائمين فوق خط الهجوم وبارتفاع ٨ أقدام (٢٤٠ سم) كما في الشكل (٣).



الشروط:

التسجيل:

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

- ١ - التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.
- ٢ - التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- ٣ - التعرف على زمن الاختبارات وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار.
- ٤ - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات.

٦-٣ إجراءات البحث الميدانية:

١-٦-٣ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ٧/٣/٢٠١٦، في الملعب المتعدد الأغراض في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء، وفي تمام الساعة (٩) صباحاً وللمجموعتين الضابطة والتجريبي وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٧-٣ تنفيذ مفردات المنهج المستخدم:

- خضعت المجموعة التجريبية للمنهج المعد من قبل الباحث والذي احتوى على تمارين نوعية في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة. وكما مبين في ملحق (١).
- بينما استخدمت للمجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل مدرس المادة من دون وجود التمارين النوعية، وكان واجب الباحث هو المتابعة الميدانية من دون التدخل.
- استغرق تنفيذ التمارين النوعية (٨) أسابيع، وبواقع وحدتين أسبوعياً، وبذلك بلغ مجموع الوحدات (١٦) وحدة، حيث تم تطبيق التمارين في القسم الرئيسي فقط من دون التدخل في القسم التحضيري أو الختامي.
- زمن الوحدة (٩٠) دقيقة.

٨-٣ الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٣٠/٤/٢٠١٦ وبعد إكمال الوحدات التدريبية وضمن المدة المحددة للبحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وبنفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبليّة.

٣-٩ الوسائل الإحصائية^(١٤):

١- النسبة المئوية ٢- الوسط الحسابي. ٣- الانحراف المعياري. ٤- معامل ارتباط بيرسون. ٥- قانون (t) للعينات المستقلة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد بالكرة الطائرة

مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية

في اختبارات التوافق الحركي ودقة الأعداد في الكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
		-س	ع	-س	ع			
التوافق بين العين والذراع	عدد	٦,٢	١,٤٧٥	٩,٥	١,٨١٣	٢,٤٩٤	١,٨٣	معنوي
التوافق بين العين والرجلين	ثانية	٧,٠٥٤	٠,٨٣٣	٦,٠١٢	١,١٦٧	٠,٠٣٥		عشوائي
دقة مهارة الأعداد للأمام	درجة	٦,٦	١,١٣٥	١٠,١	١,٥٢٣	٢,٦١٢		معنوي

- قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٩).

يبين الجدول (٢) نتائج المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى لقياس التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة ففي اختبار التوافق بين العين والذراع حيث وجد الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٦,٢) وبانحرافاً معيارياً (١,٤٧٥) اما في الاختبار البعدى فقد تبين ان الوسط الحسابي (٩,٥) وبانحراف معياري (١,٨١٣) وقيمة (t) المحسوبة (٢,٤٩٤) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (٩) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

اما في اختبار التوافق بين العين والرجل تبين أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ (٠,٥٤, ٧) والانحراف المعياري (٠,٨٣٣) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٠,١٢, ٦) وبانحراف معياري مقداره (١,١٦٧) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٠,٣٥, ٠) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (٩) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وكذلك يتبين لنا من خلال الجدول اعلاه تبين أن الوسط الحسابي لاختبار دقة مهارة الأعداد للأمام في الاختبار القبلي (٦,٦) وانحرافاً معيارياً بلغ (١,١٣٥) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠,١) وبانحراف معياري بلغ (١,٥٢٣) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٦١٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (٩) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لقياس التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة:

يتبين من نتائج الجدول (٢) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس التوافق بين العين والذراع ودقة مهارة الأعداد للأمام بالكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى طبيعة ما يحتويه مفردات المنهج المتبع من قبل تدريسي المادة على تمارين مهارية وبدنية وعلى ما يتضمنه كذلك من شرح وعرض واستخدام التكرار والتوجيه المستمر من قبله أثناء التدريب واستمرارهم بأداء المهارة وتكرارها كان له دور واضح في تطور أفراد المجموعة الضابطة من خلال وجود الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التوافق بين العين والذراع ودقة مهارة الأعداد للأمام إذ أكدت المصادر على إن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها اللاعب في أثناء التطبيق العملي يساعد على اكتساب الأداء وتطويره^(١٥)".

كذلك يتبين لنا من خلال الجدول (٢) عدم وجود فروق معنوية في اختبار التوافق بين العين والرجل ويعزو الباحث سبب ذلك إلى عدم تأثير المنهج المتبع من قبل تدريسي المادة نتيجة لعدم تضمين مفردات المنهج مجموعة من المواقف التنافسية بين الطلاب وتمارين التشويق والإثارة ولدت عدم الرغبة والدافعية لدى الطلاب في الوصول إلى الدقة والأداء الجيد.

٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلي والبعدي

في والتوافق الحركي ودقة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدوليّة	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
التوافق بين العين والذراع	عدد	٦,٤	١,٣٤٩	١١,٤	٠,٥٦٧	٢,٦٠٠	١,٨٣	معنوي
التوافق بين العين والرجلين	ثانية	٧,٢٨	٠,٩٩١	٤,٦٧١	٠,٦٧٣	٣,٨٧٧		معنوي
دقة مهارة الأعداد للأمام	درجة	٨,١	١,٧١٢	١٤,٥	١,٤٣٣	٤,٤٤٢		معنوي

- قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٩).

يبين الجدول (٣) نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لقياس التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق بين العين والذراع في الاختبار القبلي (٦,٤) وانحرافاً معيارياً بلغ (١,٣٤٩) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي (١١,٤) وبانحراف معياري بلغ (٠,٥٦٧) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٦٠٠) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (٩) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

أما في اختبار التوافق بين العين والرجل فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧,٢٨) وانحرافاً معيارياً (٠,٩٩١) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي (٤,٦٧١) وبانحراف معياري (٠,٦٧٣) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٨٧٧) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (٩) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وكذلك يتبين من خلال الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي لاختبار دقة مهارة الأعداد للأمام في الاختبار القبلي قد بلغ (٨,١) وانحرافاً معيارياً (١,٧١٢) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي (١٤,٥) وبانحراف معياري (١,٤٣٣) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٤٤٢) وهي اكبر من

قيمة (t) الجدولية البالغة (٨٣, ١) عند درجة حرية (٩) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لقياس التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية:

من خلال العرض والتحليل المبين في الجدول (٣) أظهرت النتائج بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام بالكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات التمارين النوعية التي وضعها الباحث لكي يطبقها بصيغة علمية وفق آراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وعمد الباحث إلى تكرارها لتثبيت الأداء وتجاوز الأخطاء، وأن التمرينات التي احتواها المنهج التدريبي هي خليط من القدرات البدنية والحركية والهدف منها تطوير التوافق الحركي ودقة أداء مهارة الأعداد من الأعلى في الكرة الطائرة، إذ أن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرار مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب أن يصل ويتطور من خلال تنفيذ هذه التمرينات، "حيث يمكن أن نصل باللاعب إلى الإلية في الأداء من خلال التكرار مع تصحيح الأخطاء"^(١٦). كذلك استخدم الباحث تنويع التمرينات لكي يبعد الملل عن اللاعبين ويدفعهم بشكل جدي نحو الأداء بشكل أفضل لان التمرينات المتنوعة تهدف إلى جعل اللاعب متشوقا إلى التدريب وتعمل على تحفيز مجاميع عضلية مختلفة بحسب نوع التمرين المطبق من قبل الطالب او اللاعب.

فضلا عن "توزيع حمل التدريب وتدرجه بحيث يتناسب مع مستوى أفراد العينة فضلا عن التمرينات التي أخذت حيزا من وقت الوحدات التدريبية نظرا إلى تأثيرها الفعال في رفع كفاءة الفرد في الصفات الأخرى لاسيما السرعة والقوة والرشاقة"^(١٧).

٣-٤ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في التوافق الحركي ودقة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في التوافق الحركي ودقة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة.

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
التوافق بين العين والذراع	عدد	١,٨١٣	٩,٥	١١,٤	٠,٥٦٧	٣,٢٦٦	٢,١٠	معنوي
التوافق بين العين والرجلين	ثانية	١,١٦٧	٦,٠١٢	٤,٦٧١	٠,٦٧٣	٠,٢٥٢		غير معنوي
دقة مهارة الأعداد للأمام	درجة	١,٥٢٣	١٠,١	١٤,٥	١,٤٣٣	٣,١١٩		معنوي

- قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (١٨).

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارات البعدية لقياس التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام في الكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث ظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق بين العين والذراع في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (٩,٥) وانحرافاً معيارياً (١,٨١٣) في حين كان الوسط الحسابي لاختبار التوافق بين العين والذراع في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١١,٤) وبانحراف معياري بلغ (٠,٥٦٧) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٢٦٦) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند درجة حرية (١٨) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما فيما يخص اختبار قياس التوافق بين العين والرجلين تبين أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (١,١٦٧) وانحرافاً معيارياً بلغ (١,١٦٧) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٤,٦٧١) وبانحراف معياري بلغ (٠,٦٧٣) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٠,٢٥٢) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند درجة حرية (١٨) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

وكذلك تبين لنا من خلال الجدول (٤) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة مهارة الأعداد للأمام للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي قد بلغت (١, ١٠) وبانحرافاً معيارياً (١, ٥٢٣) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٥, ١٤) وبانحراف معياري بلغ (٤٣٣, ١) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١١٩, ٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١٠, ٢) عند درجة حرية (١٨) ونسبة خطأ (٠, ٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لقياس التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

من خلال الجدول (٤) لاختبارات والتوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد للأمام بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي أظهرت وجود فروقا معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى تأثير التمرينات النوعية، فضلاً عن التزام الطلاب وانتظامهم بالتدريب وتكرار الأداء كان له دور كبير في تطور عينة البحث، وان التمرينات النوعية ساهمت في تنمية التوافق الحركي وهو ما انعكس إيجاباً على تطور مهارة الأعداد إلى الأمام في الكرة الطائرة لان هذه المهارة تتطلب توافق حركي بين العين والذراع إضافة إلى التوافق بين أجزاء الجسم الأخرى وبالتالي حدوث ترابط وتوافق بين العين والذراع من خلال نتائج قياس دقة مهارة الأعداد " أن من الأهداف الرئيسية والمهمة للتربية البدنية هي تنمية التوافق الحركي^(١٨) " يعزو الباحث التطور الحاصل في التوافق الحركي إلى استخدام التمرينات النوعية والمتنوعة التي كان لها تأثير ايجابي في تطوير صفة التوافق الحركي، إذ إن " تكمن أهمية التمارين في تشغيل عدد كبير من العضلات وتحسين المهارات السابقة وتطوير الرياضي بدنياً ومهما ربا بغية الوصول إلى التوافق الآلي^(١٩) ". وان التنوع في التمرينات أعطت تفاعلاً مع أجواء التدريب من خلال والتشويق والإثارة في الأداء وبدون ملل أو تعب وان التكرارات المستخدمة للتمرينات ساعدت في تطوير صفة التوافق الحركي والتي كان لها تأثير واضح لدى أفراد المجموعة التجريبية " أن استخدام التمرينات الخاصة لا تعتبر وسيلة بديلة لوسائل التدريب الأخرى ولكنها وسيلة مهمة و ذات دور فعال ومؤثر خلال فترة الإعداد الخاص^(٢٠) ".

وان مهارة الأعداد في الكرة الطائرة تحتاج إلى توافق حركي عالي لغرض أعدادها بشكل سليم ويؤكد الباحث إعطاء أكثر من تكرار أثناء أداء مجموعة من التمارين التي تحتاج إلى جهد عضلي عصبي لغرض

الحصول على الثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق والذي سوف ينعكس إيجاباً خلال الأداء في الكرة الطائرة.

ويؤكد ذلك (مفتي إبراهيم حماد) "أن تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين يتجنبون الخطأ التي يقعون فيها ويصبحون أكثر تحكماً في أداء المهارة وذلك من خلال اتخاذه للوضع الصحيح في الأداء فضلاً عن اكتسابه التوافق الجيد لأداء المهارة^(٢١)".

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

لقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- إن استعمال التمارين النوعية أثرت وبشكل فعال في والتوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد في الكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- حققت المجموعة التجريبية تفوق على المجموعة الضابطة في اختبارات والتوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد في الكرة الطائرة.
- ٣- للتمارين النوعية دور في تطوير التوافق الحركي دقته مهارة الأعداد في الكرة الطائرة لدى أفراد كونها وفرت الفرص أمام اللاعب لغرض تصحيح المسارات الحركية أثناء الأداء وابتعاده عن الأخطاء.

٥-٢ التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

- ١- ضرورة التأكيد على استخدام التمارين النوعية في المناهج التدريبية لفرق الكرة الطائرة ولاسيما فرق الناشئين لتطوير التوافق الحركي.
- ٢- ضرورة اهتمام المدرب في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولاسيما الناشئين منهم، فضلاً عن الفئات العمرية الصغيرة.
- ٣- ضرورة اهتمام مدربي الكرة الطائرة وبقية الألعاب على توفير الوسائل التدريبية التي تعمل على تطوير المهارات التي تمتاز بصعوبة أدائها ودقتها (التصويب) كونها تحتاج إلى المتطلبات العقلية والحركية والبدنية أثناء أدائها.

-المصادر العربية والأجنبية:

- أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- أكرم زكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط ١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، (١٩٩٦).
- سيرجي، بوليسكي، التدريبات البدنية، ترجمة: علاء الدين محمد عليوة، ط ١: (الإسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، ٢٠١٠).
- ريسان خريط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨).
- قاسم حسن حسين؛ فعاليات الوثب والقفز، ط ١: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩م).
- عويس ألبالي؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط ١: (دار G.M.S، ٢٠٠٠م).
- عايد حسين عبد الأمير: تأثير وسائل تدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٣، المجلد الخامس، ٢٠١٢.
- عادل فاضل علي. تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠).
- وجيه محبوب. علم الحركة: (جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩).
- وجيه محبوب؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
- وديع ياسين التكريتي، ومحمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٦).
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، (ج ١، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥).
- مصطفى صلاح الدين عزيز: تأثير تمرينات مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، ٢٠١٠.
- محمد صبحي حسانين، وحدي احمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، (ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧).
- مفتي إبراهيم حمادة؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).



- Matviev L.P Teorie ; Adidahlike Telesne Vgchovy ,A sport, Paraha Olympic .1981.

الملاحق

الملحق (١) : يبين التمارين النوعية المستخدمة في البحث

١- رسم دوائر ملونة على الأرض مختلفة القياسات، يقوم اللاعب بأداء التمرير عليها من مسافات واتجاهات مختلفة والعمل على إسقاط الكرة داخلها، لغرض إدراك مسافة الرمي والتوافق الحركي بين الذراع والعين.

٢- يقف اللاعب المعد في المركز (٦) ويقف لاعبين على الخطوط الجانبية للمنطقة الخلفية من جهة يمين ويسار الملعب يقوم اللاعب من جهة اليمين برمي الكرة نحو اللاعب المعد الذي يقوم بإعدادها إلى مركز (٢) وكذلك رمي الكرة من جهة اليسار ويقوم اللاعب المعد بإعدادها إلى مركز (٤) لغرض تطوير التوافق الحركي. يكرر التمرين (٥) مرات يمين ويسار بالتعاقب.

٣- استخدام حلقات سلة مختلفة في ارتفاعاتها، يقوم اللاعب بأداء التمرير عليها من مسافات واتجاهات مختلفة لغرض إدراك المسافة وتطوير التوافق الحركي والدقة.

٤- رسم ثلاث دوائر بقطر (٤٠) سم بحيث ترسم واحدة بالمركز (٢) والمركز (٣) والمركز (٤) ويقف المختبر على خط نهاية الملعب ويطلب منه توجيه الكرة بعد استلامها من الزميل إلى الدوائر الثلاث بالتعاقب.

٥- إعادة نفس التمرين السابق ولكن يطلب من اللاعب توجيه الكرة إلى مركز (٤) ثم إلى (٣) وبعدها إلى (٢) لغرض تطوير التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد.

٦- إعادة نفس التمرين السابق ولكن يطلب من اللاعب توجيه الكرة إلى مركز (٢) ثم إلى (٣) وبعدها إلى (٤) لغرض تطوير التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد.

٧- إعادة نفس التمرين السابق ولكن يطلب من اللاعب توجيه الكرة مره للمركز (٢) و ثم للمركز (٤) وللمركز (٣) لغرض تطوير التوافق الحركي ودقة مهارة الأعداد.

٨- إعادة نفس التمرين السابق ولكن تتم المناولة من فوق سلك الذي يبلغ ارتفاع (٢٤٠) سم.

ملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد المحترم

تحية طيبة ..

يود الباحث إجراء البحث الموسوم (تأثير تمارين نوعية في تطوير التوافق الحركي ودقة مهارة الإعداد للأمام في الكرة الطائرة) .

ونظرا لمكانتكم العلمية في مجال تخصصكم حرص الباحث بأخذ آرائكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل ترشيحكم للاختبار الملائم لقياس (التوافق الحركي) في الاستمارة المرفقة طيا .
مع التقدير

اسم التدريسي :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التوقيع :

الباحث

استمارة تحديد أهم الاختبارات الخاصة لقياس التوافق الحركي

ت	ألفه الحركية	الاختبارات المرشحة	الملاحظات
١	التوافق الحركي	أ	التوافق بين العين والذراع √
		ب	التوافق بين العين والرجل √
		ج	الأشكال الهندسية X
		د	نط الحبل X



الملحق (٣) بين السادة الخبراء والمختصين في مجالات (والتدريب الرياضي والتعلم الحركي والكرة

الطائرة)

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	ا.م.د جمال محمد شعيب	تدريب رياضي	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	ا.م محمد ضايح محمد	تدريب رياضي/ كرة طائرة	جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	م.د حيدر فاضل	تعلم حركي/ كرة طائرة	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	م.د رجا عبد الكريم	تدريب رياضي	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	م.د حسنين ناجي	تعلم حركي/ كرة طائرة	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية
٦	م.د خالد خميس جابر	تدريب رياضي	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية
٧	م.د ناظم عكاب احمد	تعلم حركي/ جمناستك	معهد أعداد المعلمين/ ديالى

هوامش البحث

- (١) وجيه محبوب . علم الحركة . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩ ، ص ٤١ .
- (٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٠٥ .
- (٣) أبو العلا احمد عبد الفتاح . المصدر نفسه ، ص ٢٠٥ .
- (٤) أبو العلا احمد عبد الفتاح : المصدر نفسه ، ص ٢٠٩ .
- (٥) سيرجي ، بوليفسكي ، التدريبات البدنية ، ترجمة : علاء الدين محمد عليوة ، ط ١ : (الإسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، ٢٠١٠) ، ٩٦ .
- (٦) قاسم حسن حسين ؛ فعاليات الوثب والقفز ، ط ١ : (الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ م) ، ص ٢٨ .
- (٧) عويس ألبالي ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (دار G.M.S ، ٢٠٠٠ م) ، ص ٤٥٦ .
- (٨) أكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، (١٩٩٦) ص ١٠٣-١٠٥ .
- (٩) عايد حسين عبد الأمير : تأثير وسائل تدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب لنائشي كرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد ٣ ، المجلد الخامس ، ٢٠١٢ .
- (١٠) مصطفى صلاح الدين عزيز : تأثير تمرينات مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثالث ، ٢٠١٠ .
- (١١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥) ص ٤٢٥ ، ٤٢٦ .
- (١٢) محمد صبحي حسانين . المصدر نفسه ، ١٩٩٥ ، ص ٤١٥ .
- (١٣) محمد صبحي - حسانين ، ومحمدي احمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، (ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧) ص ١٦٥-١٦٧ .
- ✻ فريق العمل المساعد:
- ١- م.م عمر فاضل يحيى / ماجستير تربية رياضية / جامعة سامراء .
- ٢- م.م عبد الرحمن إبراهيم / ماجستير تربية رياضية / جامعة سامراء .
- ٣- م.م حيدر عبد الحافظ شهاب / ماجستير تربية رياضية / جامعة سامراء .
- (١٤) وديع ياسين التكريتي ، و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، (دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٦) ص ١٠٢-٢٧٩ .
- (١٥) عادل فاضل علي ؛ تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) ، ص ٩٥ .
- (١٦) مفتي إبراهيم حمادة ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٢٣ .



(17) Motive L.P Theorie ; Adidahlike Telesne Vgchovy ,A sport, Paraha Olympic
.1981,P203.

(١٨) أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي ولأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧،
ص ٢٠٥.

(١٩) وجيه محجوب؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠١)، ص ٧٦.

(٢٠) ريسان خريط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص ٢٠٢.

(٢١) مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٢.