

أثر استخدام تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة

م.م. جاسم نافع حمادي

كلية المعارف الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر استخدام تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة

م.م. جاسم نافع حمادي

كلية المعارف الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث :

هدف البحث الى تصميم تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة، وكذلك التعرف على اثر تلك التمارينات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة، وافترض الباحث ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات المدروسة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، حيث تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب كلية المعارف الجامعة للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (12) لاعبا يمثلون مجموعة البحث.

قام الباحث بتصميم مجموعة من التمارينات المركبة (بدنية – مهارية) من خلال الاستعانة بالمصادر العلمية، ثم قام بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد المناسب منها وتعديل بعضها بحيث تتناسب مع افراد عينة البحث، حيث بلغ عدد هذه التمارينات (20) تمرين، قام الباحث بعدها بتطبيق هذه التمارينات على عينة البحث وذلك يوم الاربعاء الموافق (2021/12/8) ولغاية يوم الاحد (2022/1/30)، حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع وذلك يومي (الاحد والأربعاء)، وبعد الانتهاء من تطبيق التجربة تم اجراء الاختبار البعدي على مجموعة البحث في القدرات البدنية

والحركية الخاصة، وبعد جمع البيانات وتفرغها تمت معالجتها احصائياً وتوصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات منها، ان التمارين المركبة البدنية والمهارية كان لها تأثير كبير وفعال في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لمجموعة البحث، وفي ضوء ذلك يوصي الباحث بتأكيد العمل على تطوير القدرات البدنية والحركية في المراحل الأولى من إعداد اللاعب، لان التدريب على هذه المتطلبات في مراحل متأخرة يأخذ وقت طويل وجهد شاق من قبل المدربين واللاعبين، وكذلك التأكيد على استخدام التمارين المركبة (بدنية – مهارية) في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة الآتية: (القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، المرونة، التوافق، الرشاقة، الاستجابة الحركية).

The effect of using complex exercises (physical - skill) in developing some physical and motor abilities of volleyball

Ass.Lec. Jasim Nafi Hummadi

Jasim1988sh@gmail.com

AlMaarif University College - Department of Physical
Education and Sports Sciences

Abstract

The research aimed to design complex exercises (physical - skill) to develop some of the physical and motor abilities of volleyball, as well as to identify the effect of those exercises in developing some of the physical and motor abilities of volleyball, and the researcher assumed that there are significant differences between the results of the tribal and remote tests of the research sample in The studied variables, the researcher used the experimental method and designed a single group with two tests, the pre and post tests, where the research sample consisted of the players of the University College of

Knowledge team for the academic year (2021-2022), which numbered (12) players representing the research group.

The researcher designed a set of complex exercises (physical - skill) through the use of scientific sources, then presented them to a group of experts and specialists to determine the appropriate ones and modify some of them to suit the individuals of the research sample. The number of these exercises reached (20) exercises, the researcher performed Then by applying these exercises to the research sample, on Wednesday (8/12/2021) until Sunday (30/1/2022), where the number of training units reached (16) units, with two training units per week, on (Sunday and Wednesday), After completing the application of the experiment, a post-test was conducted on the research group in the special physical and motor abilities, After collecting and unloading the data, they were processed statistically, and the researcher reached a set of conclusions, including that the combined physical and skill exercises had a significant and effective impact in developing some of the physical and motor abilities of volleyball for the research group, and in light of this, the researcher recommends to confirm work on developing physical and motor abilities in The first stages of player preparation, because training on these requirements in later stages takes a long time and hard effort by coaches and players, as well as emphasizing the use of complex exercises (physical - skill) in developing the following special physical and motor abilities: (explosive power, transitional speed, Flexibility, coordination, agility, motor response).

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن الإعداد الجيد للاعب الكرة الطائرة له متطلبات متعددة تشمل على اكتساب القدرات البدنية والحركية والتي تؤثر بشكل كبير في الجوانب المهارية، ووجود تلك المتطلبات (البدنية والحركية) لدى اللاعبين يعد عاملاً حاسماً للوصول إلى مستويات جيدة في لعبة الكرة الطائرة، وإن معرفة المدرب بهذه المتطلبات يعتبر أمراً أساسياً في التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجه المدرب في العملية التدريبية وتساعد على تحقيق أفضل النتائج وبأقل زمن ممكن.

ومما لا شك فيه بأن لعبة الكرة الطائرة تتطلب توافر العديد من القدرات البدنية والحركية الخاصة والمميزة للأداء سواءً الفردي أو الجماعي للاعبين، وكذلك امتلاك اللاعب قدراً كبيراً من تلك القدرات لمجاراة خطط وأساليب اللعب السائدة التي قفزت إلى مستويات متطورة تطورت في الآونة الأخيرة، وعلى ضوء هذا التطور كان لزاماً على المدربين أن يغيروا طرائق التدريب وأن يبتكروا أساليب ونظم جديدة لإعداد لاعب الكرة الطائرة وبما يتناسب مع إيقاع اللعب السريع والمواقف المتغيرة والمعقدة التي تشهدها المباراة، وهذا الأمر يتطلب من اللاعب التعود والتكيف على احتمالات وشدة تدريبية مرتفعة خلال فترات الإعداد، ويشير (الخطيب 2000) إلى أنه "يجب أن تتوفر معظم القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة فضلاً عن الأداء الفني من أجل استثمارها في أثناء المنافسة الرياضية والحركة المستمرة داخل الملعب في التأهيل للدفاع من قبل أعضاء الفريق كافة وبعدها يتهيأ الفريق للتأهيل الهجومي"⁽¹⁾.

(1) خالد عبد المجيد الخطيب: أثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعلم بعض المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000، ص142.

ومن خلال ذلك بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار أساليب وطرق جديدة، فضلاً عن إجراء الكثير من الدراسات والابحاث التي يمكن من خلالها تطوير العديد من الجوانب البدنية والحركية والمهارية، كون ان القدرات البدنية والحركية تعد إحدى اهم المتطلبات التي يحتاجها اللاعب لأداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وكذلك تعتبر العامل الحاسم للفوز في المباريات، خاصة عندما يتساوى مستوى الأداء المهاري بين الفرق، وبما أن كل واحدة من مهارات الكرة الطائرة لها متطلبات بدنية وحركية خاصة كان لزاماً على المدربين مراعاة ذلك، واللاعب الذي يتمتع بقدرات بدنية وحركية عالية قادر على تحسين مستواه المهاري بشكل اسرع وافضل من غيره.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في تصميم تمارين مركبة (بدنية - مهارية) لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة، وبنيت هذه التمارين على اسس علمية صحيحة من اجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين كونهم يمثلون منتخب كلية المعارف الجامعة في البطولات الرسمية.

1-2 مشكلة البحث

تمثلت مشكلة البحث بوجود حاجة ملحة الى تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لدى لاعبي منتخب كلية المعارف الجامعة باعتبارهم يمثلون الكلية في البطولات الجامعية وغيرها من البطولات، كما لاحظ الباحث من خلال متابعته الميدانية للاعبي المنتخب ان هناك مستويات غير مشجعة وتدني في اداء الواجبات الحركية وربطها بالمهارات الاساسية للعبة الكرة الطائرة، إذ تعتبر هذه المرحلة هي المرحلة التي تكتمل عندها مراحل التعلم المهاري والتمارين الرياضية والوصول الى مستوى جيد في القدرات البدنية والحركية حتى يصل اللاعب الى اعلى مستوى في الاداء.

ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة للإجابة عن التساؤل الآتي:
✓ ما هو اثر التمارينات المركبة البدنية والمهارية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة؟

1-3 هدف البحث

1. تصميم تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.
2. التعرف على اثر استخدام تمارينات (بدنية – مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

1-4 فرض البحث

1. وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب كلية المعارف الجامعة للعام 2021-2022.

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من (2021/11/14) ولغاية (2022/2/27).

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المرحوم احمد راضي الرياضية المغلقة في كلية المعارف الجامعة.

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة، وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث

حدد الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية، حيث تمثلت بلاعبي منتخب كلية المعارف الجامعة والمشاركين في بطولة الجامعات العراقية للعام 2021-2022، وبلغ عددهم (12) لاعباً، خضعوا جميعهم الى القياسات والاختبارات.

3-2 الاجهزة والأدوات المستعملة بالبحث

استعمل الباحث الوسائل البحثية والأجهزة والأدوات الآتية:
(المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات، المقابلات الشخصية، استمارة تحديد القدرات البدنية والحركية، استمارة تقييم القدرات البدنية والحركية، استمارة تفريغ البيانات، كاميرة تصوير فيديو، شريط قياس متري، كرات طائرة قانونية، حبال متعددة، شواخص، ساعة إيقاف، صافرة).

4-2 تحديد القدرات البدنية والحركية الخاصة

لتحديد أهم القدرات البدنية والحركية الخاصة ذات الأولوية في لعبة الكرة الطائرة، قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية التي لها علاقة بالقدرات أعلاه، ثم بعدها تم اعداد استمارة خاصة بهذه القدرات وعرضها على مجموعة من المختصين والخبراء في مجال التدريب الرياضي ولعبة الكرة الطائرة، والبالغ عددهم (9) خبراء ومختصين، وفي ضوء النتائج التي أفرزتها تلك الاستمارة، تم استبعاد القدرات التي حصلت على نسبة أقل من 70% لأن "للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات"⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979، ص366.

جدول (1)

يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين في تحديد أهم القدرات البدنية والحركية الخاصة

الصفات	ت	القدرات البدنية والحركية الخاصة	الاهمية النسبية	التأشير	الملاحظات
البدنية	1	القوة الانفجارية للرجلين	%100	/	
	2	القوة الانفجارية للذراعين	%100	/	
	3	التحمل	%55,5	X	
	4	مطاولة القوة	%66,6	X	
	5	مطاولة السرعة	%55,5	X	
	6	السرعة الانتقالية	%77,7	/	
	7	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	%66,6	X	
	8	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%66,6	X	
الحركية	1	التوازن الثابت	%33,3	X	
	2	التوازن المتحرك	%44,4	X	
	3	التوافق بين العين واليدين	%100	/	
	4	التوافق بين العين والرجلين	%44,4	X	
	5	الرشاقة	%100	/	
	6	المرونة	%88,8	/	
	7	السيطرة الحركية	%66,6	X	
	8	الدقة	%66,6	X	
	9	الاستجابة الحركية	%100	/	

2-5- التجربة الاستطلاعية

قبل الخوض في تجربة البحث الرئيسية قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة صغيرة مكونة من (5) لاعبين من ضمن عينة البحث، ولم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية للبحث، وذلك يوم الاربعاء الموافق (2021/12/1)،

في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وعلى قاعة الرحوم احمد راضي الرياضية المغلقة في كلية المعارف الجامعة، وكان الغرض من التجربة هو:

1. التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية.
2. التأكد من صلاحية الملعب وتوفر الادوات والاجهزة المستخدمة.
3. التعرف على زمن إجراء كل اختبار، فضلاً عن الزمن الكلي للاختبارات.
4. التأكد من كفاءة فرق العمل المساعد.
5. التأكد من تسلسل الاختبارات.
6. ملأمة الاختبارات والتمارين المركبة لعينة البحث.

2-6- الاختبارات المستخدمة في البحث

قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات البدنية والحركية مستعينا بالمصادر العلمية، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد المناسب منها، وكما مبين في الجدول ادناه:

جدول (2)

يبين الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء

الملاحظات	الاختبارات الملائمة للقدرة	الصفات البدنية والحركية
/	اختبار القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
	اختبار القفز العمودي من الحركة	
	اختبار الوثب الطويل	
/	رمي كرة طبية زنة (2) كغم من فوق الراس من الوقوف	القوة الانفجارية للذراعين
	رمي كرة طبية زنة (2) كغم من وضع الجلوس على كرسي	
/	الركض (20) متر من البدء العالي	السرعة الحركية
	اختبار جري (30 م) من البداية الواطئة	
	الدوائر المرقمة	التوافق
/	رمي واستقبال الكرات	
/	ثني الجذع اماما اسفل	مرونة العمود الفقري

	اختبار الانبطاح على الارض وثني الجذع للخلف	
/	اختبار 9-3-6-3-9 الجري المكوكي متعدد الجهات	الرشاقة
	اختبار جري متعدد الجهات 4,5م x 8مرات	
/	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	سرعة الاستجابة الحركية
	اختبار المسطرة لنيلسون	

2-7- التجربة الرئيسية

2-7-1- الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي الاحد والاثنين الموافق (2021/12/6-5) وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحاً، حيث تم ضبط جميع المتغيرات الخارجية ليتم تطبيقها في الاختبارات البعدية، وتمت هذه الاختبارات على قاعة المرحوم احمد راضي الرياضية المغلقة في كلية المعارف الجامعة.

2-7-2 البرنامج التدريبي للتمارين المركبة

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية في مجال لعبة الكرة الطائرة قام بتصميم مجموعة من التمارين المركبة (بدنية – مهارية)، ووضعها في استمارة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال لعبة الكرة الطائرة لإبداء آرائهم حول صلاحية هذه التمارين ومدى ملاءمتها لمجموعة البحث وقدرتها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة، وبعد اجراء بعض التعديلات على هذه التمارين، ورفض قسم منها، تم الاتفاق على اعتماد (20) تمرين مناسب لعينة البحث، إذ تراوحت نسبة اتفاق المحكمين بين (75-100)% وتشير المصادر بأنه يمكن للباحث الحصول على نسبة اتفاق 75% فأكثر من آراء المحكمين، وبعد حصول اتفاق الخبراء وتحديد التمارين المناسبة تم توزيعها

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية المعارف

* أ.د. جمعة محمد عوض
* م.د. علي خالد حواس
* م.م. عبدالرحيم نوري حربي
الجامعة

على الوحدات التدريبية بشكل متدرج ومتناسق ومناسب يضمن حدوث تطور شامل لكافة القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة.

تم تطبيق هذه التمارين على شكل وحدات تدريبية بلغ عددها (16) وحدة تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ليومي (الاحد والأربعاء) حيث احتوت كل وحدة تدريبية على (4) تمارين في قسمها الرئيس مع قيام الباحث بمراعاة عدد التكرارات وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات، فضلاً عن ذلك فقد قام الباحث بخلق عنصر الإثارة والتشويق بهدف تحقيق الرغبة الذاتية للاعبين وزيادة دافعيتهم للأداء وبذل أقصى جهد لديهم لضمان تحقيق افضل النتائج، حيث كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، وتم عرض هذه الوحدات على نفس الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة، واستمرت هذه التجربة لثمان أسابيع وذلك من يوم الأربعاء الموافق (2021/12/8) ولغاية يوم الاحد الموافق (2022/1/30).

2-7-3- الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين المركبة، وذلك لتحديد مستوى تطور القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة، وذلك في يومي الأربعاء والخميس الموافقان (2022/2/3-2) في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وبنفس الشروط التي تمت فيها الاختبارات القبلية، من حيث الزمان والمكان وأدوات الاختبار وغيرها، ففي اليوم الأول تم إجراء الاختبارات البعدية للقدرات البدنية، اما بالنسبة للقدرات الحركية فقد تم إجراء الاختبارات لها في اليوم الثاني.

3-8- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج نتائج المتغيرات المدروسة.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات

البدنية والحركية

الجدول (3)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات

البدنية والحركية

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			س	± ع	س	± ع		
القفز العمودي من الثبات	سنتيمتر	45.20	2.8	52.54	4.34	3.43	معنوي	
رمي كرة طبية زنة (2كغم)	متر	7.42	2.91	11.17	3.87	3.11	معنوي	
جري 20م من البداية العالية	ثانية	3.61	1.35	3.09	0.87	2.89	معنوي	
الجري المكوكي	ثانية	14.89	1.90	13.24	1.13	3.15	معنوي	
التوافق بين العين واليد	مرة	14	1.42	17	1.21	4.43	معنوي	
ثني الجذع اماما اسفل	سم	7.12	1.83	11.61	1.63	3.47	معنوي	
نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	1.65	1.22	1.12	1.04	3.63	معنوي	

قيمة (ت) الجدولية (2،20) امام درجة حرية (ن-1 = 11) ومستوى دلالة 0,05

4-2 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات البدنية والحركية المبحوثة ولصالح الاختبارات البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى مدى تأثير التمارين المركبة التي صممها الباحث والتي تم تطبيقها بصيغة علمية مدروسة وفقاً لآراء الخبراء والمختصين بهذا المجال مع التزام عينة البحث بتنفيذ تلك التمارين طيلة مدة التجربة الرئيسة، وقد راعى الباحث في ذلك تطبيق التمارين بالتكرارات والشدد المحددة التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإعطاء الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات، وان التمارين المستخدمة هي عبارة عن خليط من القدرات البدنية والحركية المرافقة

للأداء المهاري بالكرة الطائرة، حيث يتم إعطاء هذه التمارين بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرار المناسب وتصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يحقق أقصى فائدة من تنفيذ تلك التمارين، حيث ان لطرق وأساليب التدريب الجديدة والمبتكرة أهمية بالغة في العملية التدريبية فهي تعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة وبشكل اسرع، ويشير (علاوي 1975) الى ان "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" (1).

كما اظهرت النتائج المعروضة في الجدول نفسه الى وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية والحركية الخاصة، ويعزو الباحث سبب ذلك الى انه عندما استخدمت التمارين المركبة كانت على قدر كبير من الموازنة والتناسق لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة والتي ترتبط بشكل مباشر بالمهارات الاساسية للكرة الطائرة، حيث ان كل وحدة تدريبية احتوت في طياتها على مجموعة من التمارين المركبة (البدنية والمهارية) مما ادى الى تطوير مستوى تلك القدرات، إذ يشير (عويس 1978) الى ان "هناك علاقات تبادلية بين القدرات البدنية والحركية والمستويات المهارية، فنجد ان القدرات البدنية والحركية تؤثر على الارتقاء بالمستوى المهاري للألعاب الجماعية" (2).

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط4، دار المعارف، مصر، 1975، ص170.

(2) مسعد عويس: اللياقة البدنية للنشء والشباب، المجلس القومي للشباب والرياضة، مصر، 1978، ص126.

والسبب الآخر المحتمل لهذه النتيجة هو تركيب التمارين في كل وحدة تدريبية بين البدني والمهاري أو العكس، وهذا يحتاج الى متطلبات وقدرات عالية في كل وحدة، مما أدى الى تكيف وتطبع افراد عينة البحث على القيام بجهد بدني وحركي مختلف ومتباين في كل وحدة تدريبية، إذ يشير (قطب والصميدعي 1985) الى "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"⁽¹⁾.

وكذلك يعزو الباحث سبب التفوق الذي حققته مجموعة البحث في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة إلى فاعلية التمارين المركبة الموضوعة لتحقيق اهداف البحث، إذ يذكر ريسان (خريط 1988) "أن التمارين الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص"⁽⁴⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان التمارين المركبة البدنية والمهارية كان لها تأثير كبير وفعال في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لمجموعة البحث.
- 2- إن القدرات البدنية والحركية على الرغم من صعوبتها لكن يمكن تطويرها والاستفادة منها في المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

(3) سعد محمد قطب، لوي الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، مكتبة بسام، الموصل، 1985، ص183.

(4) ريسان خريط: التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، 1988، ص202.

4-2 التوصيات

- 1- تأكيد العمل على تطوير القدرات البدنية والحركية في المراحل الأولى من الإعداد، لان تدريبها في مراحل متأخرة يأخذ وقت طويل وجهد شاق من قبل المدربين واللاعبين.
- 2- التأكيد على استخدام التمارين المركبة (بدنية – مهارية) في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة الآتية: (القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، المرونة، التوافق، الرشاقة، الاستجابة الحركية).
- 3- ضرورة استخدام تمارين مركبة لتنمية القدرات البدنية والحركية الأخرى.
- 4- ضرورة البحث عن أساليب ونظم جديدة ومبتكرة لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

المصادر

- خالد عبد المجيد الخطيب: اثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعلم بعض المهارات الاساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000، ص142.
- ريسان خريط: التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، 1988.
- سعد محمد قطب، لؤي الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، مكتبة بسام، الموصل، 1985.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط4، دار المعارف، مصر، 1975.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979.
- مسعد عويس: اللياقة البدنية للناشئين والشباب، المجلس القومي للشباب والرياضة، مصر، 1978.