

أثر تمرينات مركبة في تطوير اهم القدرات البدنية وتعلم أداء مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب

أ.م. د. حسين عبد الزهرة عبد اليمية

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

husain.abdzhra@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

احتوى البحث على خمسة ابواب اذ تم التطرق في الباب الاول الى المقدمة واهمية البحث تناول فيها الباحث الى اهمية لعبة الكرة الطائرة باعتبارها احدى الالعاب الفرقية التي حظيت بقبول ونجاح واسعاً بمختلف بلدان العالم، بالإضافة الى تأثير واهمية التمرينات المركبة كما أن اختيار التمرينات المركبة ونوعيتها وكمية ودقة أدائها من اساسيات عملية التعلم التي ينبغي ان يدركها المتعلم ، من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات مركبة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لذا نحتاج الى تمرينات مركبة نوعية تساعد على تطوير مستوى اداء المهارات ومعرفة افضلية تلك التمرينات المركبة في اكتساب المتعلم (الطالب) مراحل التعلم وامتلاكه القدرات البدنية الخاصة وصولاً لتحقيق اعلى المستويات التعليمية .

اما بالنسبة الى مشكلة البحث:- نتيجة لضعف في مستوى اداء مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة ان لعبة الكرة الطائرة من المقررات الاساسية للمرحلة الثانية وكون هذه المرحلة تعد مرحلة تعليمية لهم لذا عمد الباحث الى اعداد تمرينات مركبة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة فضلاً عن ادخال تلك التمرينات المركبة الخاصة على عملية تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

اما بالنسبة الى اهداف البحث/ أعدد تمرينات مركبة في تطوير أهم القدرات البدنية ، التعرف على مستوى القدرات البدنية ومهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث، التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير أهم القدرات البدنية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث، التعرف على أفضلية التأثير بين التمرينات المركبة والبرنامج المعتمد من قبل مدرس المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

اما بالنسبة للباب الثالث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات الاختبارات القبلية والبعدية وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (70) طالباً للعام الدراسي 2016 م وتم اختيار عينة البحث البالغ عددها (30) طالباً ومن ثم قام الباحث بتحديد الاجراءات الميدانية للبحث المتمثلة بالقدرات البدنية واختباراتها وتحديد اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة ومن ثم تنفيذ التمرينات المركبة على عينة البحث واجراء الاختبارات البعيدة ومن ثم عرضها النتائج وتحليلها ومناقشتها في الباب الرابع ومن ثم التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات في الباب الخامس.

Impact of assembled exercises in the development of the most important physical abilities and learn to prepare the performance of beating skills for student in Volleyball

By

**Hussein Abdul-Zahra Abdul Alaema Ph.D. Prof Assistant
Karbala University / Faculty of Physical Education and Sports Science
husain.abdzhra@uokerbala.edu.iq**

The problem of the research: - as a result of weakness in the level of performance of prepare and beatings skills in Volleyball for students of the second year of the Faculty of Physical Education and Science. As the introduction of assembled exercises on the process of learning skills in Volleyball.

As for the goals of search / number of assembled exercises in the development of the most important physical abilities, to identify the level of physical abilities and prepare and beatings skills in Volleyball sample research, to identify the effect of compound exercises in the development of the most important physical abilities and learning skills.

As for the third chapter was used experimental method in a manner equal groups with tribal tests and dimensionality were identified community search students the second year of the Faculty of Physical Education and Sports Science's (70) students for the academic year 2016 was chosen as the research sample of (30) students and then the Researcher select field measures to search of capacities physical and tests and determine the technical performance and accuracy of prepare and beatings skills to plane ball tests and then assembled exercise on the research sample and hold the post tests and then display the results analyzed and discussed in chapter IV and then to reach a number of conclusions and recommendations in the Fifth chapter.

1-التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعد الالعاب الفرقيه احدى أهم الالعاب التنظيمية في التربية البدنية وعلوم الرياضة الى جانب الالعاب الفردية والعلوم النظرية والتي تحكمها قوانين خاصة واوقات واعداد لاعبين بالإضافة الى طبيعة ملاعب وخطط لعب تميزها البعض عن الآخر، ومن اجل تحقيق اعلى المستويات والارتقاء بالأداء المهاري كان لابد من اعتماد أحدث التقنيات وافضل اساليب التعلم والتدريب من اجل تجسيد النجاحات وتحقيق افضل النتائج .

لعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الفرقيه التي حظيت بقبول ونجاح واسعاً بمختلف بلدان العالم كما هو شأن الالعاب الفرقيه الاخرى (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد...الخ) فقد تحولت لعبة الكرة الطائرة من مجرد لعبة ترويحوية وتسليه وقضاء اوقات الفراغ الى لعبة تنافسية للمستويات العليا وما تحتاج من بذل الكثير من الجهد والوقت والمال للارتقاء بمستوى الاداء المهاري اضافة الى امتلاك اللياقة البدنية العالية، ومن اجل الارتقاء بمستوى الاداء كان على المدرس او المدرب او المربي الرياضي اعداد المتعلم (الطالب) بمختلف الجوانب البدني والمهاري بالإضافة الى الجانب الحركي والخططي وهذا عن طريق وضع واعداد تمارين مركبة حركية ومهارية وبدنية واعتماد البحث العلمي واسلوب التخطيط الصحيح وصولاً لمستوى الاداء الامثل.

أن اختيار التمارين المركبة ونوعيتها وكمية ودقة أدائها من اساسيات عملية التعلم التي ينبغي ان يدركها المتعلم وهي نفسها تلك التمارين تساهم في تطوير القدرات البنية الخاصة بالكرة الطائرة ،كما تعمل على تطوير اللياقة البدنية العامة (البدنية والحركية) للمتعلم (الطالب) وهما بدورهما الارتقاء بتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اذا تعمل على زيادة روح التنافس وزيادة دافعية المتعلم للأداء المهاري لما فيها من عنصري الاثارة والتشويق وسرعة اكتساب للمهارات والاحتفاظ بها وتساعد على اختصار الوقت اللازم للتعلم المهارات فضلاً عن الاقتصاد بالجهد وتوفير الادوات المستخدمة لتعليم المهارة ،من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمارين مركبة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة وبالتالي تطوير اكتساب المهارات و تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومعرفة افضلية تلك التمارين المركبة في اكتساب المتعلم(الطالب) مراحل التعلم وامتلاكه القدرات البدنية الخاصة وصولاً لتحقيق اعلى المستويات التعليمية .

1-2مشكلة البحث:-

واكبت لعبة الكرة الطائرة تطورات ونجاحات ملموسة في الفترات الاخيرة وبمختلف جوانبها (التحكيمي ، التدريبي ، التعليمي ، التكتيكي و التكتيكي) مما ادى الى سعي الباحثين الى مزوجة سرعة الاداء المهاري بدقته وهذا من خلال الدراسة والبحث والتقصي في مختلف المتغيرات التي من شأنها الارتقاء بمستوى الاداء المهاري، ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحث والمتابعة الميدانية باعتباره تدريسي في تلك اللعبة وجد هناك ضعف في مستواء اداء مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة ان لعبة الكرة الطائرة من المقررات الاساسية للمرحلة الثانية وكون هذه

المرحلة تعد مرحلة تعليمية لهم لذا عمد الباحث الى اعداد تمرينات مركبة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة فضلاً عن ادخال تلك التمرينات المركبة الخاصة على عملية تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة معتمداً على الاساليب العلمية الحديثة والتسلسل التعليمي في تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث .

1-3 أهداف البحث :-

- 1- أعداد تمرينات مركبة في تطوير أهم القدرات البدنية لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على القدرات البدنية ومهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير أهم القدرات البدنية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 4- التعرف على أفضلية التأثير بين التمرينات المركبة والبرنامج المعتمد من قبل مدرس المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-4 فروض البحث :-

- 1- للتمرينات المركبة تأثير إيجابي في تطوير أهم القدرات البدنية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- للتمرينات المركبة أفضلية في تطوير القدرات البدنية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :-طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .
- 1-5-2 المجال الزماني :- من 2014/10/5 - 2015/5/1 م .
- 1-5-3 المجال المكاني :- القاعة المغلقة والقاعة المسيجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

2-2-1 مجتمع البحث :

مجتمع البحث هو ((جميع المفردات التي يمكن ان يأخذها المتغير)) وعلى هذا الاساس تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2015-2016م والبالغ عددهم (72) طالباً.

2-2-2 عينة البحث:

عينة البحث هي ((ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية بحيث تمثل المجتمع صحيحاً)) لهذا تم اختيار عينة البحث من نفس مجتمع البحث ، اذا بلغة عينة البحث (30) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وينسبة مئوية قدرها (41.66%) من مجتمع الاصل ومن ثم تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة كما بين جدول (1) .

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية

المتغيرات	الاعداد	مجتمع البحث(العدد الكلي)	عينة البحث	النسبة المئوية
الطلاب الممارسين للعبة		72	30	%41.66
الطلاب المؤجلون				
الطلاب الراسبون				
عينة التجربة الاستطلاعية				

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل البحثية:

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
2. الملاحظة.
3. الاختبار والقياس.
4. المقابلة .

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة :

1. استمارة تقويم اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
2. استمارة تفريغ البيانات.
3. ملعب الكرة الطائرة قانوني
4. كرات طائرة قانونية عدد(8)كرات .
5. شريط قياس
6. صفاة عدد (1)صافرة
7. كاميرة فيديو
8. اعلام ملونة عدد(8)علم
9. بساط جمباز عدد(8) بساط
10. كرة طبية (3 كغم) عدد(1) كرة

11. ساعة توقيت

12. حاسبة لاب توب

2-4 إجراءات البحث الميدانية.

2-4-1 اختيار اهم القدرات البدنية :

بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة قام الباحث بأعداد استمارات استبيان لاستطلاع اراء السادة الخبراء والمختصين في مجالات (التعلم الحركي والاختبارات والقياس وطرائق التدريس والكرة الطائرة) لاختيار اهم القدرات البدنية المؤثرة بمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة وجاءت النتائج كما في جدول (2).

جدول (2)

يبين الاهمية النسبية لترشيح اهم القدرات البدنية الخاصة بمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة

ت	القدرات البدنية	الاهمية النسبية	الترشح
1.	مطاولة القوة	42%	×
2.	القوة الانفجارية للذراعين	81%	✓
3.	القوة المميزة بالسرعة	78%	✓
4.	سرعة رد الفعل	73%	✓
5.	السرعة الحركية	72%	✓
6.	السرعة الانتقالية	76%	✓
7.	مطاولة السرعة	48%	×
8.	القوة الانفجارية للرجلين	78%	✓
9.	القدرة البدنية المضافة (مطاولة الاداء)	35%	×

2-4-2 اختيار الاختبارات البدنية :

لغرض قياس وتحديد القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد تحديد اهم القدرات المعنية بالبحث حسب رأي مجموعة من الخبراء والمختصين وهي (القوة الانفجارية للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية) قام الباحث بمسح المصادر والمراجع واعتماد مجموعة من الاختبارات المعنية بقياس وتحديد القدرات المرشحة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات ومعالجة بياناتها احصائياً باستخدام الاهمية النسبية وقبول الاختبارات التي حصلت على اهمية نسبية اكبر من (55.55 %) من الاهمية والجدول (3) يبين ذلك.

- اسماء السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الكرة الطائرة، التعلم الحركي، طرائق التدريس، الاختبار والقياس).

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	حبيب علي طاهر	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
2	ايداد ناصر حسين	أ.م.د.	علم النفس الرياضي-الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
3	وسام صلاح عبد الحسين	أ.م.د.	تعلم حركي-العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
4	ميسلون زهير	أ.م.د.	طرائق تدريس -الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
5	حيدر سلمان	أ.م.د.	طرائق تدريس-الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
6	زهير صالح مجهول	أ.م.د.	طرائق تدريس-ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
7	خليل محمد	أ.م.د.	طرائق تدريس-كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
8	حسن علي حسين	أ.م.د.	اختبار وقياس-كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
9	حاتم فليح حافظ	أ.م.د.	تعلم حركي -الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء

يبين اهم اختبارات القدرات البدنية لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية .

الاختبار المستبعد	الاهمية النسبية	وحدة القياس	الاختبارات	ت	القدرات البدنية
√	81%	م	رمي الكرة الطبية	1	القوة الانفجارية للذراعين
×	40%	سم	رمي كرة التنس من مسافة 1.5 م وارتفاع 243 سم وتقاس مسافة الارتداد	2	
√	67%	سم	الوثب الطويل للأمام من الثبات	1	القوة الانفجارية للرجلين
×	31%	سم	وثب للأمام ثم للخلف مباشرة	2	
×		سم	وثب للخلف ثم للأمام	3	
×	28%	سم	وثب للجانب بالرجل اليمنى والعودة باليسرى	4	
×	35%	سم	وثب للجانب بالرجل اليسرى والعودة باليمنى	5	
×	40%	درجة	(استقبال + اعداد + ضرب) بلاعب واحد	1	السرعة الحركية
×	28%	ثا	عدو 6م للأمام + دفاع بالطيران +درجة امامية + جري متعرج بين 6 اقماع	2	
√	68%	ثا	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس + الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح	3	
×	46%	ثا	قياس السرعة الانتقالية (لأمام) 20م	1	السرعة الانتقالية
√	76%	ثا	قياس السرعة انتقالية (لأمام) 9م	2	
×	33%	ثا	قياس السرعة الانتقالية (للخلف) 9م	3	

2-4-2 إجراءات قياس مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة.

2-4-2-1 اختيار اختبارات الاداء الفني لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان تضم تقسيمات لتقويم الاداء الفني لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة والتي اعتمدت فيها عل البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم، وعلى وفق اقسام المهارة الثلاث (القسم التحضيري القسم الرئيس و القسم الختامي) ، واقتراح لكل قسم من الاقسام الثلاثة درجات محددة ،علماً ان الدرجة النهائية والكلية للتقويم (10) درجات وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين،ضمن اختصاص الكرة الطائرة والتعلم الحركي ومن ثم اختيار افضل التقسيمات اعتماداً على اختيار الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات واستخراج نتائج الترشيح اعتمد الباحث على ما يلي :

- التقسيم ذو التسلسل الاول لتقويم الاداء الفني لمهارة الاعداد بمنح القسم التحضيري (3) درجات ،والقسم الرئيس (5) درجات والقسم النهائي (2)درجة ،كما اظهرت النتائج ان النسبة المؤية لاتفاق الخبراء والمختصين حول التقسيم المختار هي(87.5%) كما يبين جدول (6) .

- التقسيم ذو التسلسل الثاني الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بمنح القسم التحضيري (3) درجات والقسم الرئيس (4) درجات والقسم النهائي (3) درجات ، كما اظهرت النتائج ان النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول التقسيم المختار هي (63.7%) كما يبين جدول (4) .

جدول (4)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول تقسيمات تقويم الاداء الفني لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة

المهارة المبحوثة	اقسام المهارة	التقسيم المختار	عدد الخبراء	النسبة المئوية
مهارة الاعداد	3	5	2	75.8%
	3	4	3	18.2%
	3	6	1	-
	2	7	1	-
	4	4	2	-
	2	6	2	-
التقسيم المضاف	10	10	10	9%
	3	5	2	18.2%
	3	4	3	63.7%
	3	6	1	-
	2	7	1	-
	3	4	2	-
	2	6	2	9%
التقسيم المضاف	10	10	10	9%

* علماً ان الدرجة النهائية لتقييم الاداء الفني هي (10) درجات .

2-2-4-2 اختيار اختبارات مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان تضم مجموعة من الاختبارات المقننة والمستخدمة لقياس مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة والتعلم الحركي والاختبار والقياس ومن ثم اختيار افضل الاختبارات من قبل الخبراء والمختصين لملائمة مستوى عينة البحث، وبعد جمع الاستمارات وفرز البيانات واستخراج النتائج باستخدام الاهمية النسبية اظهرت النتائج التالية :

- اختيار الاختبار (1) لقياس دقة مهارة الاعداد اذ كانت الاهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين هي (89%) كما يبين جدول (5).
- اختيار الاختبار (3) لقياس دقة مهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة ،اذ كانت الاهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين هي (78%) كما يبين جدول (5) .

جدول (5)

يبين الاهمية النسبية لترشيح الخبراء والمختصين لاختبارات مهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة

المهارة	هدف الاختبار	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	الاهمية النسبية
الاعداد	قياس دقة الاداء	الاختبار (1)	8	89%
	لمهارة الاعداد	الاختبار (2)	-	-
		الاختبار (3)	1	11%
الضرب الساق ة	قياس دقة الاداء	الاختبار (1)	-	-
	لمهارة الضرب	الاختبار (2)	2	22%
	الساق	الاختبار (3)	7	78%

2-5 التجربة الاستطلاعية :-

هي التجربة صغيرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى تغيير صلاحية التجربة الرئيسة وتكمن اهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسة ((1) . وعلى هذا الاساس قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 6 / 12 / 2014 وعلى عينة من مجتمع البحث وعددهم (10) طلاب من خارج عينة البحث ،واعيدت التجربة الاستطلاعية بعد اسبوع بتاريخ 13/ 2014/12 وبذلك تحقق من الاهداف التالية :-

1. التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسة لاجل وضع الحلول لها.
2. التأكد من مدى صلاحية الاجهزة والادوات.
3. التأكد من كفاءة الفريق المساعد * .
4. التأكد من مدى صلاحية ومدى الاختبارات لأفراد عينة البحث .
5. التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار وللاختبارات كافة .
6. التأكد من زمن التمرينات المعدة
7. الكشف عن ثبات الاختبارات المستخدمة.

2-5-1 الاسس العلمية للاختبارات :-

¹ وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد، مديرية دار الكتب للنشر والتوزيع، 1988، ص78.

أولاً/صدق الاختبارات:-

قام الباحث باستخراج احد انواع الصدق الظاهري وهو صدق المحتوى للاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية ومهارتي الاعداد والضرب الساحق لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند عرض الاختبارات ضمن استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد اكد السادة الخبراء والمختصين صلاحية بعض الاختبارات لقياس القدرات البدنية ومهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

ثانياً/ثبات الاختبارات:-

قام الباحث باستخراج مؤشر ثبات الاستقرار النتائج الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية ومهارتي الاعداد والضرب الساحق عند تطبيق الاختبارات في المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 6 / 12 / 2014 واعادة تطبيقها على نفس الافراد وتحت نفس الظروف بمدة اسبوع من تاريخ التنفيذ الاول بتاريخ 13 / 12 / 2014 وبعدها تم حساب الارتباط البسيط (بيرسون) بين تاريخ التطبيقين وقد اظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وموثوق فيها كما يبين جدول (6) .

جدول(6)

يبين معامل ثبات الاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات
1	رمي الكرة الطبية	0.891
2	الوثب الطويل للامام من الثبات	0.932
3	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	0.873
4	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	0.911

2-6 التجربة الاساسية :-

2-6-1 الاختبارات القبليّة : تم اجراء الاختبارات القبليّة للقدرات البدنية ومهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث بتاريخ 6/12/2014 في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

2-6-1-1 تجانس وتكافؤ العينة :

أولاً/ تجانس العينة:

قبل البدء بتنفيذ التمرينات المركبة الخاصة بالكرة الطائرة لعينة البحث ،قام الباحث بالتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجيا (الطول ،الوزن ،العمر) فضلاً عن الاداء الفني لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة كما يبين جدول (7) .

جدول(7)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	168.4	2.63	165	0.86
الوزن	كتلة(كغم)	66.38	3.11	63	0.34
العمر	سنة	21.05	1.20	21	0.04
الاداء الفني لمهارة الاعداد	درجة	4.63	0.70	4.6	0.38
الاداء الفني لمهارة الضرب لساحق	درجة	4.60	1.25	4.2	0.68

ثانياً/ تكافؤ مجموعتي البحث:

قبل البدء بتنفيذ مفردات التمرينات المركبة (الزوجية) قام الباحث بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات القدرات البدنية والاختبارات المهارية (اختبارات الاداء الفني واختبارات دقة مهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة كما يبين جدول (8).

الجدول(8)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات أهم القدرات البدنية والاداء الفني لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع		
القدرات البدنية	القوة الانفجارية للذراعين	3.60	0.32	3.44	0.48	1.03	غير معنوي
	القوة الانفجارية للرجلين	120.32	5.46	128.25	5.41	1.26	غير معنوي
الاداء الفني لمهارة الاعداد		4.36	0.45	4.84	0.70	0.811	غير معنوي
الاداء الفني لمهارة الضرب الساق		4.53	0.64	4.72	0.90	0.644	غير معنوي

2-6-2 تنفيذ التمرينات المركبة :-

- استغرقت مفردات التمرينات المركبة مدة (8) اسابيع.
- عدد الوحدات الكلية (16) وحدة تعليمية للمجموعة الواحدة .
- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة تعليمية لكل مجموعة .
- زمن الوحدة التعليمية (90)دقيقة .
- زمن تطبيق التمرينات المركبة مدة (30)دقيقة .
- اعتمدت المجموعة التجريبية التمرينات المركبة المعدة لمدة (30) دقيقة في الوحدة التعليمية ،بينما عملت المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل مدرس مادة الكرة الطائرة للمرحلة الثانية .

2-6-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث(المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية كافة ،بتاريخ 2/17 / 2015 وقد قام الباحث باتباع الاسلوب الذي استعمله في الاختبارات القبلية وبالشروط وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية نفسها .

2-7 الوسائل الاحصائية (2) (3) :-

- الاهمية النسبية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال
- معامل الالتواء
- اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد.
- مقدار التطور
- النسبة المئوية للتطور
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض نتائج اختبارات أهم القدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها .

² -محمد جاسم الياسري ،مروان عبد المجيد :الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية،ط1،(عمان،مؤسسة الوراق،2001م ص187 .

² -محسن علي السعداوي ،واخرون :ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ،ط1،النجف الاشرف،دار المواهب للطباعة والنشر،2007،ص70 .

3-1-1 عرض نتائج اختبارات أهم القدرات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها .

جدول (9)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية للمجموعة الضابطة .

الاختبارات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية	م	3.44	0.48	4.12	0.68	3.02	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل للامام من الثبات	سم	128.25	5.41	132.50	4.37	2.32	معنوي
السرعة الحركية	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	ثا	4.54	0.70	4.21	0.90	2.79	معنوي
السرعة الانتقالية	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	ثا	4.72	0.90	4.23	0.85	2.48	معنوي

- القيمة الجدولية = (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (14) .

يبين جدول (9) ان قيمة (t) المحسوبة لأختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هي (3.02) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للامام من الثبات) فقد أظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (2.32) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

كذلك لاختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م) اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (2.79) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

كما اظهرت النتائج لاختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للامام 9م) فقد كانت قيمة (t) المحسوبة هي (2.48) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2-2 عرض نتائج قياس مقدار التطور والنسب المؤية لاختبارات أهم القدرات البدنية

للمجموعة الضابطة وتحليلها .

جدول (10)

يبين قيم الاوساط الحسابية ومقدار التطور والنسبة المئوية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة .

الاختبارات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	القبلي س-	البعدي س-	مقدار التطور	النسبة المئوية لمقدار التطور
القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية	م	3.44	4.12	0.68	16.50%
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل للامام من الثبات	سم	128.25	132.50	4.25	3.256%
السرعة الحركية	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	ثا	4.54	4.21	0.33	7.838%
السرعة الانتقالية	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	ثا	4.72	4.23	0.49	11.583%

يبين الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هو (3.44) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.12) لذا ان هذه المجموعة حققت مقدار للتطور مقداره (0.68) في حين كانت النسبة المئوية لهذا الاختبار (16.50 %) .
وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للامام من الثبات) هو (128.25) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (132.50) لذا فان هذا الاختبار حقق مقدار من التطور قدره (4.25) في حين بلغت النسبة المئوية لهذا الاختبار مقدار (3.256 %) .

في حين اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م) هو (4.54) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (4.21) لذا فان مقدار التطور هو (0.33) في حين كانت النسبة المئوية للتطور لهذا الاختبار هو (7.83 %) .
كما اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للامام 9م) هو (4.72) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (4.23) لذا فقد بلغت نسبة التطور قيمة (0.49) وحققت نسبة مئوية مقدارها (11.583 %) .

3-2-3 عرض نتائج اختبارات اهم القدرات البدنية للمجموعة التجريبية وتحليلها .

جدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية .

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	
		ع	س	ع	س		الاختبارات	
معنوي	6.81	0.38	4.90	0.32	3.60	م	رمي الكرة الطبية	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	11.38	5.50	150.37	5.46	120.32	سم	الوثب الطويل للامام من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	3.48	0.60	3.94	0.45	4.36	ثا	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	السرعة الحركية
معنوي	4.68	0.70	3.90	0.64	4.53	ثا	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	السرعة الانتقالية

يبين جدول (11) ان قيمة (t) المحسوبة لأختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هي (6.81) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للامام من الثبات) فقد أظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (11.38) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

كذلك لاختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق+رفع الجذع من الانبطاح (9م) اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (3.48) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

كما اظهرت النتائج لاختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للامام (9) م فقد كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.68) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

3-2-4 عرض نتائج قياس مقدار التطور والنسب المئوية لاختبارات اهم القدرات البدنية للمجموعة التجريبية .

جدول (12)

يبين قيم الاوساط الحسابية ومقدار التطور والنسبة المئوية للاختبارات القبلي والبعدية لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	القبلي س-	البعدية س-	مقدار التطور	النسبة المئوية لمقدار التطور
القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية	م	3.60	4.90	1.3	0.265%
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل للامام من الثبات	سم	120.32	150.37	30.05	19.984%
السرعة الحركية	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	ثا	4.36	3.94	0.42	10.659%
السرعة الانتقالية	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	ثا	4.53	3.90	0.63	16.153%

يبين الجدول (12) اعلاه ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هو (3.60) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدية (4.90) لذا ان هذه المجموعة حققت مقدار للتطور مقداره (1.3) في حين كانت النسبة المئوية لهذا الاختبار (0.265%) .

وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للامام من الثبات) هو (120.32) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدية هو (150.37) لذا فان هذا الاختبار حقق مقدار من التطور قدره (30.05) في حين بلغت النسبة المئوية لهذا الاختبار مقدار (19.984%) .

في حين اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م) هو (4.36) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدية هو (3.94) لذا فان مقدار التطور هو (0.42) في حين كانت النسبة المئوية للتطور لهذا الاختبار هو (10.659%) .

كما اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للامام 9م) هو (4.53) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدية هو (3.90) لذا فقد بلغت نسبة التطور قيمة (0.63) وحقت نسبة مئوية مقدارها (16.153%) .

3-2-5 عرض نتائج الاختبارات البعدية لأهم القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .

جدول (13)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأختبارات القدرات البدنية .

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية		الاختبارات
		ع	س	ع	س				
معنوي	3.9	0.38	4.90	0.68	4.12	م	رمي الكرة الطبية		القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	10.62	5.50	150.37	4.37	132.50	سم	الوثب الطويل للأمام من الثبات		القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	2.32	0.60	3.94	0.90	4.20	ثا	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م		السرعة الحركية
معنوي	2.30	0.70	3.90	0.85	4.23	ثا	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م		السرعة الانتقالية

*قيمة (t) الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) .

يبين جدول (13) ان قيمة (t) المحسوبة لأختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هي (3.9) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) والبالغة (2.04) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

كذلك لاختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق+رفع الجذع من الانبطاح (9م) اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (10.62) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) والبالغة (2.04) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

كما اظهرت النتائج لاختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للأمام (9م) فقد كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.30) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) والبالغة (2.04) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

3-2-6 مناقشة نتائج أهم القدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لعينة

البحث .

من خلال ماتم عرضه في الجداول (9،10،11،12،13) لاختبارات القدرات البدنية اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية والمجموعتين التجريبية والضابطة . ويرى الباحث ان هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة تعود الى تاثير المنهج المتبع للمدرس في الكلية (المقرر الدراسي) وكذلك الى خبرة وكفاءة المدرس بالاضافة الى عدد تكرارات اداء المهارة مما ادى الى تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة ، اما فيما يخص المجموعة التجريبية فقد اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بالنسبة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية كما يبين جدول (13) كما ان اعداد التمرينات المركبة التي اشتملت على (تمرينات بدنية ومتدرجة الشدة لتقوية العضلات العاملة في الجسم،بالاضافة الى التمرينات الزوجية داخل الوحدات التدريبية للالعاب والفعاليات الرياضية بصورة منتظمة وبمقدار كاف طبقاً لمتطلبات اللعبة او الفعالية الممارسة و) (تعد وسيلة من الوسائل التي تساهم بشكل فعال في تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والحركات الاساسية والمهارية ذلك للوصول للاعب الى اعلى مستوى ممكن في الاداء المهاري للعبة او الفعالية الممارسة) (4) ، كما ان (توافر القدرات الحركية للاعب الكرة الطائرة من ضروريات النجاح وتحقيق المستوى الرياضي متمثلةً بالقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والسرعة الحركية والانتقالية كما ان امتلاك اللاعب لكافة عناصر اللياقة البدنية من اساسيات تحقيق النجاح وتحقيق الهدف) (5).

3-3 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة

الطائرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها .

3-3-1 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها .

جدول (14)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية للاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	4.13	0.84	5.83	0.70	4.63	درجة	اختبار الاداء الفني للاعداد
معنوي	2.94	1.70	7.20	3.15	4.40	درجة	اختبار دقة الاداء للاعداد
معنوي	2.31	0.87	5.60	1.25	4.60	درجة	اختبار الاداء الفني للضرب الساق
معنوي	5.25	2.30	14.15	2.10	7.43	درجة	اختبار دقة الاداء للضرب الساق

* علماً ان قيمة (t) الجدولية = (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) .

⁴ .موسى فهمي: التمرينات والعروض الرياضية ، مصر، الاسكندرية، دار المعارف للنشر والتوزيع، 1990، ص 149-152 .
⁵ -طلحة حسام الدين (واخرون) :الموسوعة العلمية في التدريب، القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1997، ص 245 .

من خلال جدول (14) اعلاه ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة قد اظهرت ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد هي (4.13) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار دقة الاعداد فقد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (2.94) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

كما اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة قد بلغت قيمة (2.31) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

كذلك اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار دقة الاداء لمهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة قد بلغت قيمة (5.25) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

3-3-2 عرض نتائج قياس مقدار التطور والنسب المئوية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها .

جدول (15)

يبين قيم الاوساط الحسابية ومقدار التطور والنسب المئوية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة .

الاختبارات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	القبلي س	البعدي س	مقدار التطور	النسبة المئوية لمقدار التطور
اختبار الاداء الفني للاعداد	درجة	4.63	5.83	1.2	20.583%	
اختبار دقة الاداء للاعداد	درجة	4.40	7.20	2.8	38.888%	
اختبار الاداء الفني للضرب الساق	درجة	4.60	5.60	1	17.857%	
اختبار دقة الاداء للضرب الساق	درجة	7.43	14.15	6.72	47.491%	

من خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد هو (4.63) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (5.83) لذا فقد بلغ مقدار التطور (1.2) ونسبة مئوية قدرها (20.583 %) .

اما بالنسبة لاختبار دقة الاعداد فقد اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (4.40) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (7.20) لذا قد بلغ مقدار التطور قيمة قدرها (2.8) ونسبة مئوية بلغت قيمتها (38.888 %) .

كما بلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (4.60) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (5.60) لذا فقد بلغ مقدار التطور (1) وبنسبة مئوية قدرها (17.857 %).

كذلك بلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار دقة الاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (7.43) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (14.15) لذا فقد بلغ مقدار التطور (6.72) وبنسبة مئوية قدرها (47.491 %).

3-3-3 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها .

جدول (16)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	12.4	0.80	7.30	0.50	4.20	درجة	اختبار الاداء الفني للاعداد
معنوي	7.05	2.90	11.78	2.40	4.30	درجة	اختبار دقة الاداء للاعداد
معنوي	13.18	0.85	8.26	0.60	4.70	درجة	اختبار الاداء الفني للضرب الساحق
معنوي	7.62	3.63	16.84	2.54	7.40	درجة	اختبار دقة الاداء للضرب الساحق

* علماً ان قيمة (t) الجدولية = (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) .

من خلال جدول (16) اعلاه ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية قد اظهرت ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد هي (12.4) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار دقة الاعداد فقد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (7.05) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

كما اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة قد بلغت قيمة (13.18) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

كذلك اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار دقة الاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة قد بلغت قيمة (7.62) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

3-3-4 عرض نتائج قياس مقدار التطور والنسب المئوية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها .

جدول (17)

يبين قيم الاوساط الحسابية ومقدار التطور والنسب المئوية للاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية .

الاختبارات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	القبلي س	البعدي س	مقدار التطور	النسبة المئوية لمقدار التطور
اختبار الاداء الفني للاعداد	درجة	4.20	7.30	3.1	42.46%	
اختبار دقة الاداء للاعداد	درجة	4.30	11.78	7.48	63.49%	
اختبار الاداء الفني للضرب الساحق	درجة	4.70	80.26	75.56	94.14%	
اختبار دقة الاداء للضرب الساحق	درجة	7.40	16.84	9.44	56.05%	

من خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد هو (4.20) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (7.30) لذا فقد بلغ مقدار التطور (3.1) وبنسبة مئوية قدرها (42.46 %) .

اما بالنسبة لاختبار دقة الاعداد فقد اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (4.30) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (11.78) لذا قد بلغ مقدار التطور قيمة قدرها (7.48) وبنسبة مئوية بلغة قيمتها (63.49 %) .

كما بلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (4.70) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (80.26) لذا فقد بلغ مقدار التطور (75.56) وبنسبة مئوية قدرها (94.14 %) .

كذلك بلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار دقة الاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (7.40) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (16.84) لذا فقد بلغ مقدار التطور (9.44) وبنسبة مئوية قدرها (56.05 %) .

3-3-5 عرض نتائج الاختبارات البعدية للأداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها .

جدول (18)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة

الطائرة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	4.90	0.80	7.30	0.84	5.82	درجة	اختبار الاداء الفني للاعداد
معنوي	5.1	2.90	11.78	1.70	7.20	درجة	اختبار دقة الاداء للاعداد
معنوي	8.31	0.85	8.26	0.87	5.60	درجة	اختبار الاداء الفني للضرب الساق
معنوي	2.44	3.63	16.84	2.30	14.15	درجة	اختبار دقة الاداء للضرب الساق

*قيمة (t) الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) .

من خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني للاعداد بالكرة الطائرة هي (4.90) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

كما اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة هي (5.1) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في اختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة فقد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة بلغة قيمة قدرها (8.31) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

كذلك اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة هي (2.44) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

3-3-6 مناقشة نتائج مهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة لعينة البحث .

من خلال ما تم عرضه في الجداول (9،10،11،12،13،14،15،16،17،18) لمهارتي البحث الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ،اذ يرى الباحث ان الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة نتيجة تاثير المنهج المتبع من قبل المدرس ومقررات الكلية وكذلك نتيجة تكرارات الاداء المهاري بالنسبة لمهارتي البحث ،اذ ان ((التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في اثناء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم))⁽⁶⁾ . اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث القبلية والتجريبية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي البحث الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية كما يبين الجدول(18).

⁶ .عادل فاضل علي :تأثير استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ،اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،2000.

كما يعزو الباحث ان هذه الفروق التي تفوقوا فيها عينة البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة تعود الى تاثير التمرينات المعده والتي كان لها دور في تعلم وتطوير المهارات قيد البحث اذ ان ((التمرينات المركبة تزيد من اثارة وتشويق لدى الطلبة وتوتجلب روح السرور والمرح والسعادة وكذلك تسهم في تحسين مستوى الكفاءة المهارية وتعد من افضل الوسائل للاعداد البدني واللياقة البدنية))⁷.

وكما ان التمرينات تؤدي ضمن المسار الحركي للمهارة المطلوب تعلمها وهذه التمرينات تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة او عدة عضلات عند اداء حركة المنافسة لذا فان تلك الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية الى ملائمة تلك التمرينات المركبة والخاصة بتعلم وتطوير اداء مهارتي البحث الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة كما احتوت تلك التمرينات على الشمولية التامة لجوانب الاعداد البدني والحركي والتي تكيف معها عينة البحث كما ان اداء تلك التمرينات من حيث المسار الحركي وتسلسل الاداء وتدرج مستوى صعوبتها اعطى المتعلم المزيد من الدافعية من اجل التعلم وتحسين مستوى الاداء المهاري المتمثل بالاداء الفني والدقة المهارية (8).

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات :

1. اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في القدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة تاثير التمرينات المركبة .
2. اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في دقة مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة تأثير التمرينات المركبة .
3. ان استخدام التمرينات المركبة لها تاثير فعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (القوة الانفجارية للذراعين ، القوة الانفجارية للساقين ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية) لدى عينة البحث .
4. ان استخدام التمرينات المركبة لها تاثير فعال في تطوير مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.
5. ان استخدام التمرينات المركبة تزيد من قوة ودافعية افراد عينة البحث لتطوير مستوى الطلاب .

4-2 التوصيات :

1. ضرورة ادخال التمرينات المركبة ضمن الوقت التدريسي لمادة الكرة الطائرة لتطوير مستوى الاداء المهاري لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. ضرورة اختيار نوعية من التمرينات المركبة الخاصة بالكرة الطائرة لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

⁷ فراج عبد الحميد توفيق: موسوعة التمرينات البدنية – تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الاول) نظريات التمرينات- جمل التمرينات بالعصا (زوجية)، ط1، الاسكندرية ،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2007، ص 62.

⁸ -سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، عمان، دار دجلة للطباعة و النشر والتوزيع، 2006، ص70.

3. ضرورة التأكيد على ملائمة التمرينات المركبة للمهارات الحركية بالكرة الطائرة لما له تأثير في تطوير تلك المهارات .
4. ضرورة البحث عن تمرينات مركبة اخرى تسهم في تطوير القدرات البدنية وتطوير المهارات الحركية بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية .
5. اجراء دراسة مشابهه للدراسة الحالية تتضمن تمرينات مركبة اخرى ومهارات حركية اخرى بالكرة الطائرة ولمختلف المراحل الدراسية .

المصادر العربية

- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، عمان ، دار دجلة للطباعة و للنشر والتوزيع ، 2006.
- طلحة حسام الدين (واخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب، القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1997.
- عادل فاضل علي: تأثير استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000.
- فراج عبد الحميد توفيق: موسوعة التمرينات البدنية - تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الاول) نظريات التمرينات - جمل التمرينات بالعصا (زوجية)، ط1، الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2007 .
- محسن علي السعداوي ، واخرون : ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف، دار المواهب للطباعة والنشر، 2007.
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق، 2001 م .
- موسى فهمي : التمرينات والعروض الرياضية ، مصر، الاسكندرية، دار المعارف للنشر والتوزيع، 1990 .