

تأثير تمارينات خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الإعدادية

د. سعاد سعدي جابر

ثانوية لبابة العلمية للبنات

تاريخ نشر البحث 2025/8/25

تاريخ استلام البحث 2025/4/17

الملخص:

تضمن البحث أربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى عملية التدريب الرياضي، واعداد التمارين إلى الوصول بالرياضي السوي أو رياضي الخواص إلى أعلى المستويات الرياضية في البطولات المحلية أو الدولية واداء المهارات بلعبة الكرة الطائرة كالارسال والاستقبال والتمرير ولا يمكن أحداث تغيرات في الأداء الا بواسطة التمارينات الخاصة لفئة الإعاقة العقلية البسيطة اما مشكلة البحث خلال عمل الباحث كمدرسة لاحظت الباحثة أن هناك تباين في اداء المهارات الخاص بالكرة الطائرة لفئة طالبات المرحلة الإعدادية بين الجيدة والضعيفة وقد تكون احد أهم الأسباب هو قلة الاهتمام التمارين بتطوير العضلات المحيطة بالجذع العميقة اذ اختارت الباحثة التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة على عينة مكونة من (١٢) لاعبة واختار اختبارات خاصة بلعبة الكرة الطائرة كالارسال والاستقبال والتمرير لفئة طالبات المرحلة الإعدادية واجراء الاختبارات القبلية وقامت بتطبيق تمارينات الخاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع واستنتجت الباحثة إن اعتماد تمارينات تمارينات الخاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع تعمل على تطوير المهارات بلعبة الكرة الطائرة كالارسال والاستقبال والتمرير لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة طالبات المرحلة الإعدادية وأوصت بضرورة اعتماد التمارينات الكريب العضلات العميقة لعضلات الجذع .

الكلمات المفتاحية : تمارينات خاصة ، العضلات العميقة لعضلات الجذع ، كرة الطائرة

The effect of specific exercises to train the deep muscles of the trunk on developing some basic volleyball skills for middle school female

Dr. Suad Saadi Jaber

Labbaba Scientific Secondary School for Girls

Research receipt date: April 17, 2025 · Research publication date: August 25, 2025

Abstract:

The research includes four chapters. The first chapter contains an introduction to the research and its importance. It addresses the sports training process and the preparation of exercises to enable normal or special athletes to reach the highest athletic levels in local or international tournaments. It also addresses the performance of volleyball skills, such as serving, receiving, and passing. Changes in performance can only be achieved through special exercises for the mild mentally disabled category. The research problem is that during the researcher's work as a teacher, she noticed a discrepancy in the performance of volleyball skills among middle school students, ranging from good to weak. One of the most important reasons may be the lack of interest in exercises to develop the deep muscles surrounding the trunk. The researcher chose an experimental design for the experimental and control groups on a sample of 12 players. She chose volleyball-specific tests, such as serving, receiving, and passing, for middle school students. She conducted pre-tests and applied special exercises to train the deep muscles. The researcher concluded that using specific exercises to train the deep muscles of the trunk develops volleyball skills, such as serving, receiving, and passing, among middle school female volleyball players. She recommended the use of crepe exercises for the deep muscles of the trunk.

Keywords: specific exercises, deep muscles of the trunk, volleyball

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تهدف عملية التدريب الرياضي، واعداد التمارين إلى الوصول بالرياضي السوي أو رياضي الخواص إلى أعلى المستويات الرياضية في البطولات المحلية أو الدولية ضمن النشاط الممارس، وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف طبيعة ادائها ومتطلباتها في التدريب والمنافسة وأن تحقيق هذه المتطلبات من الركائز الأساسية للتطور في الأداء وكذلك تحقيق التقدم وبالتالي الوصول إلى المستويات العالية، ولذا يجب أن توجه تطوير حالة الرياضي السوي أو رياضي الخواص التدريبية بما يتلائم مع تلك المتطلبات، وكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية المحببة فهي لعبة جماعية غير معقدة تعتمد في اللعب على فريقين كل فريق يتألف من (6) لاعبين يلعبون على ملعب محدد بقياسات خاصة ، وأن الهدف الاساسي من هذه اللعبة هو الترويح والترفيه ، اذ تتميز بطبيعة خاصة عن سائر الألعاب الأخرى من حيث طريقة الأداء، وبكيفية احتساب النقاط، وكذلك عدم وجود احتكاك مباشر بين لاعبي الفريق ، وتتسم هذه اللعبة في اثناء ممارستها باحتوائها على مهارات خاصة محدد كالارسل والاستقبال والتمرير والاعداد وجدار الصد وعلى اللاعبين اجادة هذه المهارات كونها متطلبات اللعبة الاساسية وتشكل هذه المهارات الركائز للتطور في الأداء وكذلك تحقيق التقدم وبالتالي الوصول إلى المستويات العالية، وتشترك في اداء هذه المهارات مجموعات عضلية متنوعة اساسية وسائدة كعضلات الذراعين والكتف والعضلات المسبقة لجذع اللاعب هي من أهم العضلات المحركة لحركات الذراعين والكتف والساقين، والورك والجذع والتي لها أهمية كبيرة أيضا في حفظ التوازن للجسم وحماية الأجهزة الداخلية للجسم و تساهم في تثبيت الظهر والحوض كذلك أنها تعطي القوة اللازمة التي يحتاجها الجذع في بعض الحركات واداء المهارات بلعبة الكرة الطائرة كالإرسال والاستقبال والتمرير ولا يمكن أحداث تغيرات في الأداء الا بواسطة التمرينات الخاصة ومن هنا تتجلى أهمية البحث بدراسة تأثير تمرينات خاصة للعضلات العميقة لعضلات الجذع وتأثير ذلك في تطوير بعض مهارات الارسال واستقبال الارسال والتمرير من فوق الراس.

1-2 مشكلة البحث:

ان الألعاب الرياضية يختلف بعضها عن بعض بأنواع المهارات الأساسية الخاصة به وخصوصا قواعد الاداء ، وكرة الطائرة لها قواعدها التي تميزها في الأداء عن بقية الألعاب

فهي لعبة جماعية تتطلب مهارات خاصة لذلك كان على كل لاعب يمارسها أن يتقن مهاراتها الخاصة بدرجة عالية حتى تمكنه من معرفة خطط اللعب والتعاون مع أفراد الفريق بشكل يمكنه من تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية التي تساعد الفريق على إحراز الفوز والتقدم وتقف في مقدمة هذه المهارات مهارة الارسال واستقبال الارسال والتمرير من فوق الراس ومن خلال عمل الباحثة مدرسة و كمدربة متطوعة ضمن بطولات الفرق المدرسية لاحظت الباحثة ان هناك تباين في اداء المهارات الخاص بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الإعدادية بين الجيدة والضعيفة وقد تكون أحد اهم الأسباب هو قلة الاهتمام بتمارين تطوير العضلات المحيطة بالجذع العميقة والتي لها دوراً أساسياً في اداء المهارات الخاصة بالكرة الطائرة كالارسال والتمرير والاستقبال كون حركات الجذع لها دور مهم في أداء هذه المهارات مما دعا الباحثة إلى إيجاد حل لهذه المشكلة من خلال اعداد تمارينات خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لفئة طالبات المرحلة الإعدادية.

3-1 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على تمارينات خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع وبعض المهارات الأساسية لفئة طالبات المرحلة الإعدادية.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لفئة طالبات المرحلة الإعدادية.

4-1 فرضيتا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارات الارسال واستقبال الارسال والتمرير من فوق الراس .
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الارسال واستقبال الارسال والتمرير من فوق الراس .

5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري : مجموعة من طالبات المرحلة الإعدادية.

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2025/2/9 الى 2025 /5/12

3-5-1 المجال المكاني : بغداد

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

اعتمد المنهج التجريبي لملائمة منهجية البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية وتمثل طالبات الكرة الطائرة وتم اختبار عينة البحث طبقا لمتطلبات تحقيق أهدافه وعلى وفق خصائص افراد مجتمعه بطريقة عمدية ومدرسة واختيار طالبات فريق الكرة الطائرة وعددهم (14) طالبة باعمار (15-18) سنة وتم تقسيمهم بصورة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) كل مجموعة (6) لاعبين.

2-2-1 تجانس العينة :

الجدول (1)

يبين القياسات الخاصة بعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
1.	العمر	سنة	160166	16	0.717	0.262
2.	الكتلة	كغم	63.41	63,5	2,843	0,138
3.	الطول	سم	177.1	176	2,949	0.647

٢-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الشبكة العالمية (الانترنت)

- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية

4-2 ادوات البحث :

1- كرة طائرة عدد (5)

2- شريط قياس

3- صافرة

4- شبكة الكرة الطائرة.

هـ- صندوق كرات.

6- اعلام (حمراء - بيضاء) للإشارة.

7- ساعة توقيت منشأ صيني.

8- حاسبة الكترونية نوع. (DeLL)

9- الكرات السويدية متنوعة.

10- حبال مطاطية.

11- جهاز السحب بالبكرات

12- كرات طبية مختلفة الأوزان

13- اوزان حديدية وجهاز حديد

٥-٢ الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

١-٥-٢ اختبار مهارة الارسال

الاختار : قياس دقة مهارة الارسال الاعتيادي من الاسفل.

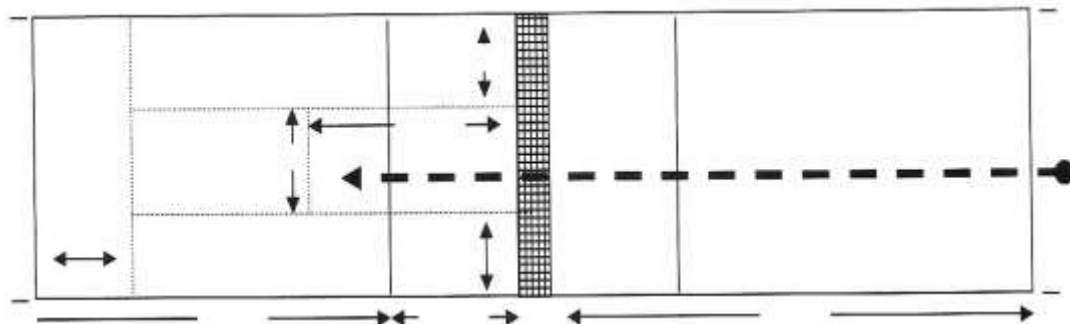
الهدف من الاختبار : قياس مهارة الارسال لدى الطالب في موقف مشابه للمباراة.

الأدوات والامكانيات : ملعب كرة طائرة وكرة طائرة وشريط لاصق وشريط قياس.

اجراء الاختبار : يقف الطالب عند نهاية خط الملعب وعلى امتداده في أي منطقة ، أي النصف المواجه لنصف الملعب المخطط إلى خمس مناطق وكل منطقة مثبت فيها درجة التقويم التي تمنح عند سقوط الكرة فيها، من هذا المكان يكون الطالب ممسكا بالكرة ليقوم بضربة الإرسال إلى نصف الملعب المخطط ، وعلى نحو ما موضح في الشكل (٢) محاولة توجيه الكرة إلى المنطقة المثبتة فيها أعلى درجة تقويم.

طريقة التسجيل:

- تعطى لكل طالب عشرة محاولات.
- تحسب لكل ضربة ارسال صحيحة رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المخطط.
- في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحسب للطالب درجة المنطقة الأعلى
- الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٤٠) درجة.



شكل (1)

طريقة أداء اختبار مهارة الارسال

2-5-2 اختيار مهارة استقبال الارسال :

الهدف من الاختبار : قياس دقة مهارة الطالب في استقبال الارسال.

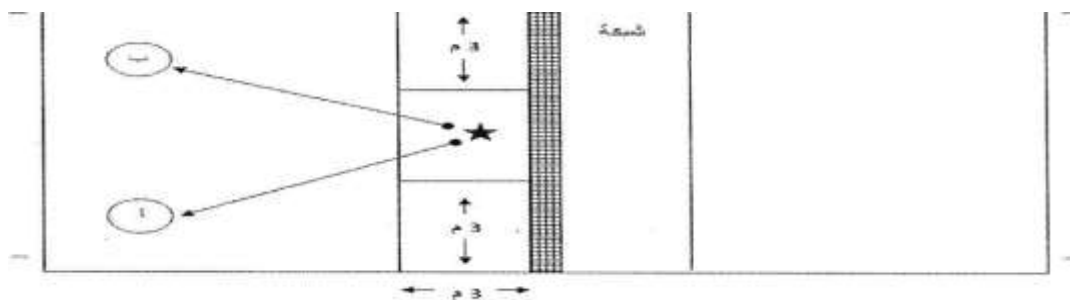
الأدوات والامكانيات : ملعب كرة طائرة ، وشريط لاصق ، وطباشير.

اجراء الاختبار : ترسم دائرتان في ركن الملعب، بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانبي ١,٥٠ م ، في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية ٣ م ، ويقف المدرب قرب الشبكة في منطقة متوسطة منطقة ٣م (ج) بحيث تبعد كم عن كل خط جانبي ويقف الطالب داخل الدائرة (أ) وهي مواجهة للشبكات، وعلى المدرب إرسال الكرات للطالب وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى المدرب ثانياً بعد استقبالها ثم يركض للدائرة (ب) لإعادة الحركة وهكذا.

تكون عدد المحاولات (٥) محاولة لكل منطقة وبحسب ما موضح بالشكل (3).

طريقة التسجيل : يسجل الطالب مجموع النقاط التي حصل عليها من المحاولات (١٠) الممنوحة له وذلك على وفق الأسلوب الآتي:

- تمنح ثلاث نقاط عند إعادة الكرة إلى المدرب .
- تمنح نقطتان لسقوط الكرة بقرب المدرب .
- تمنح نقطة واحدة لسقوط الكرة داخل الملعب .



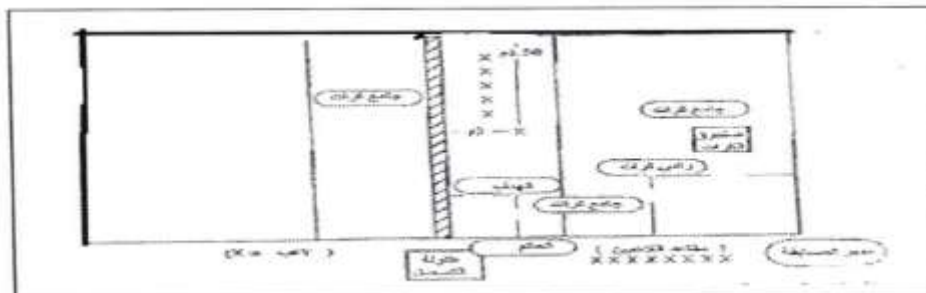
شكل (٢)

طريقة لداء اختبار مهارة استقبال الارسال

٣-٥-٢ التمرير من فوق الرأس :

الغرض : قياس قدرة اللاعب على تمرير الكرة من فوق الرأس بثبات وعلى ارتفاع يمكن منه ضرب الكرة (spiked).

- **المعدات :** ملعب قانوني بطول (9 امتار x ١٨ متر) واربع كرات طائرة (الكرة المعدلة يسمح بها) وشبكة بارتفاع (24.٢) متر للنساء و (٢٠٤٣ متر) لرجال وهوائيات وصندوق كرة.
- **الوصف:** يمنح اللاعبون عشر محاولات من موقع المنتصف الأمامي الذي يبعد (٢) متر عن الشبكة و (٤٠٥) متر من كلا الخطين الحاليين، يتلقى اللاعب (١٠) كرات مقذوفة لأعلى بكلتا اليدين لرامي الكرات (Tosser) الذي يقف في ملعبه الخلفي الذي يبعد (٤) امتار من الخط الخلفي و (٣) امتار من الخط الجانبي في الموضع الخلفي الأيسر ، يقوم اللاعب بارجاء الكرة المرمية له تجاه الهدف (شخص يقف رافعا يديه فوق رأسه بعيداً عن الشبكة بمسافة (٢) متر وعن الخط الجانبي بمسافة (٢) متر في الموضع الامامي الأيسر)، والرميات التي لا تكون عالية (ارتفاع الشبكة) يتم اعادتها.
- **حساب النتيجة :** يتم القياس لكل كرة مرمية تجاه الهدف، يحصل اللاعب على نقطة واحدة عن رمي الكرة (1) متر فوق ارتفاع رأس اللاعب، وثلاث نقاط عن رمي الكرة فوق ارتفاع الشبكة، ولا ينال اللاعب أية نقاط في الحالات التالية :
 - 1- التلامس غير القانوني.
 - 2- اية كرة تلعب على ارتفاع أقل من ارتفاع الرأس.
 - 3- اية كرة تمضي فوق الشبكة او خارج الملعب.
 وتحدد النقاط النهائية للاعب بجمع النقاط الحاصل عليها في المحاولات العشر جميعها (يقترح وقوف الحكم فوق كرسي لتقييم ارتفاع كل رمية للكرة).



يوضح اختبار تمرير الكرة من فوق الرأس

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثة للوقوف بنفسها على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها في أثناء الاختبار مستقبلاً. لذلك عمدت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الأحد) الموافق (2025/2/9) على اثنين من لاعبي الفريق والذي تم استبعادهم من التجربة الرئيسية فيما بعد وذلك بهدف تدريب فريق العمل المساعد و التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.

2-7 التجربة الرئيسية :**2-7-1 الاختبار القبلي:**

تم إجراء الاختبار القبلي ليومي الأربعاء والخميس الموافقين (2025/2/12) .

2-7-2 التوزيع الطبيعي :

الجدول (2) يبين القياسات الخاصة بعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
1.	الارسال	درجة	11.5	11.5	1.167	0.000
2.	استقبال الارسال	درجة	6.583	6	0.792	0.988
3.	التمرير من الاعلى	درجة	3.250	3	0.621	0.170

3-7-3 التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلي

في المهارات الأساسية .الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة t المحتسبة المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
		ع	س	ع	س			
الارسال	درجة	11.169	11.169	11.833	1.16	0.988	0.347	عشوائي
استقبال الارسال	درجة	6.500	0.836	6.666	0.816	0.349	0.734	عشوائي
التمرير من الاعلى	درجة	3.166	0.752	3.333	0.516	0.447	0.664	عشوائي

عند درجة حرية (10) ومستوى خطأ (0.05)

4-7-2 التمارين الخاصة للتمارين العميقة :

- تم تطبيق المنهج التدريبي التأهيلي على افراد عينة البحث لمدة (٨) اسبوعا وبواقع (٢) وحدات تدريبية.
- يتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة وللأيام الاثنين والخميس من كل اسبوع للمدة من 2025/2/14 ولغاية 2025/4/12 .
- اعدت الباحثة تمرينات للعضلات العميقة في الجذع (الظهر والبطن)
- استخدام أدوات وكرات متنوعة لتطوير القوة لهذه العضلات تدريبية.
- يعتمد على استخدام أسلوب تدريبي حديثة للعضلات العميقة في الجذع (الظهر والبطن)اذ توفر عضلات البطن والظهر دعم الوضعية، وحماية الأعضاء الداخلية، وأداء وظائف عامة أخرى وأن عضلات البطن السفلى تساعد على حماية تجويف الحوض.
- راعت الباحثة المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والمرحلة التدريبية عند وضع التمارين لعينة البحث والأدوات المستعملة وطريقة التنفيذ والظروف الاقتصادية.

- استخدام الكرة السويدية في بعض التمارين التي تستهدف عضلة المليفيدوس في الظهر وكذلك عضلات البطن الداخلية .
- استخدام البكرات في التدريب على تقوية عضلات البطن الداخلية والظهر.
- استخدام وزن الجسم في التمارين التي تستهدف عضلات البطن والظهر الداخلية عن طريق الارتكاز على الذراعين وتفريق المعدة وسحبها للقفص الصدري.
- استخدام الحبل المطاط
- اقتصر العمل مع المجموعة التجريبية أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي.
- الزمن المتبقي من الوحدة التدريبية تعمل به المجموعة التجريبية مع مدرب الفريق.
- نفذت التمرينات في نهاية فترة اعداد الخاص يكون تموج الحمل من (٣ الى (1) وباعتماد طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة ما بين الشدة (70-90%)
- المجموعة الضابطة تكون تمارينها الاعتيادية.
- الملحق (1) يوضح نماذج من التمرينات الخاصة للعضلات العميقة في الجذع(الظهر

والبطن)

2-7-3 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي في يومي السبت والاحد الموافق (2025/4/14) وراعى البحث اجراء الاختبار في ظروف شبيهة بالاختبار البعدي قدر الامكان .

2-8 الوسائل الاحصائية :

عمدت الباحثة إلى معالجة البيانات التي حصل عليها لإجراء عينة البحث من خلال استخدام نظام SPSS للوسائل الإحصائية وهي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار (T) للعينات المرتبطة

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٣-١ : عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة.

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة T المحتسبة للمجموعة التجريبية في البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الارسال	درجة	١١.١٦٩	١.١٦٩	١٣.٣٣	١.٠٣٢	٢.١٦٦	٠.٩٨٣	٥.٣٩٨	٠.٠٠٣	معنوي
استقبال الارسال	درجة	٦.٥٠٠	٠.٨٣٦	٧.٨٣٣	٠.٧٥٢	١.٣٣٣	٠.٥١٦	٦.٣٢٥	٠.٠٠١	معنوي
التقرير من الأعلى	درجة	٣.١٦٦	٠.٧٥٢	٥.١٦٦	٠.٧٥٢	٢.٠٠	٠.٦٣٢	٧.٧٤٦	٠.٠٠١	معنوي

عند درجة حرية (٥) ومستوى خطأ (٠.٠٥)

٣-٢ : عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.

الجدول (٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الارسال	درجة	١١.٨٣٣	١.١٦	١٥.١٦٦	١.٧٢٢	٣.٣٣٣	٠.٨١٦	١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	معنوي
استقبال الارسال	درجة	٦.٦٦٦	٠.٨١٦	١٠.٨٣٣	١.١٦٩	٤.١٦٦	١.٦٠٢	٦.٣٧١	٠.٠٠١	معنوي
التقرير من الأعلى	درجة	٣.٣٣٣	٠.٥١٦	٧.٠٠	٠.٦٣٢	٣.٦٦٦	٠.٥١٦	١٧.٣٩٣	٠.٠٠٠	معنوي

عند درجة حرية (٥) ومستوى خطأ (٠.٠٥)

3 - 3 : عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في المهارات الاساسية .

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (t) المحتسبة المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
		ع	س	ع	س			
الارسال	درجة	١٣.٣٣	١.٠٣٢	١٥.١٦٦	١.٧٢٢	٢.٢٣٦	٠.٠٤٩	معنوي
استقبال الارسال	درجة	٧.٨٣٣	٠.٧٥٢	١٠.٨٣٣	١.١٦٩	٥.٢٨٥	٠.٠٠٠	معنوي
التمرير من الاعلى	درجة	٥.١٦٦	٠.٧٥٢	٧.٠٠	٠.٦٣٢	٤.٥٦٨	٠.٠٠١	معنوي

عند درجة حرية (١٠) ومستوى خطأ (٠.٠٥)

3 - 4 : مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في الرؤية البصرية والريط الخططي للمجموعة التجريبية .

من خلال مراجعة نتائج الجدول (6) ظهر لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية معنوية لنتائج الاختبارات البعدي لصالح المجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طالبات المجموعة التجريبية. أن المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لها علاقة بقدرة اللاعب على السيطرة والتحكم على المسارات الحركية المطلوبة للأداء الحركي خلال اداء المهارات وهذا يتطلب من المجموعات العضلية القدرة على العمل بالكفاءة من قبل العضلات العاملة والسائدة وتعتمد هذه بنسبة كبيرة جدا من التمرينات التدريبية على نمو وتطور هذه المهارات اساسا وترى الباحثة أن النتائج التي ظهرت كانت منطقية نتيجة لفاعلية التمرينات خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع المعد من قبل الباحثة إذ أن استخدام تدريب

العضلات العميقة لها دوراً في الحركات الأساسية من خلال الارتباط بين أجزاء الجسم و التحكم في التوازن ورفع مستوى التآزر العضلي المشترك في الحركة التي يقوم بها اللاعب وهي التي كان الهدف منها الوصول إلى مستوى متطور من القدرات البدنية والحركية وخصوصاً القوة والمرونة للعضلات العميقة وهي العضلات الساندة كعضلات البطن والظهر بوصفهما إحدى المكونات الرئيسية للعمل العضلي التي تؤثر في المهارات الأساسية وهنا يؤكد كل من (عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد) أن التمرين " يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة وتبين (فاتن إسماعيل محمد) إن الوحدة التدريبية تكون مكونة من مجموعة من التمارين، ويجب أن تكون تلك التمارين فعالة ومؤثرة وخاضعة لشروط واعتبارات أساسية . وهذا بالطبع لا يؤدي إلى زيادة مستويات القوة في تلك العضلات و يؤدي إلى إعطاء دعم وقوة مناسبة للمهارات الأساسية التي تتطلب قوة وسيطرة ويؤكد ذلك (كمبيتا) أن العضلة تستطيع أن تظهر قوة أكبر إذا امتدت بصورة فعالة قبل أن يسمح لها تقصر مما يؤدي إلى تحسين فعالية العمل العضلي. لذلك أن هذا النوع من التمارين الخاصة على أحداث تكيفات مطلوبة في العضلات وخصوصاً العضلات العميقة وانعكست نتائجها على الاختبارات البعيدة للمهارات الأساسية و يشير (Macardle) إلى ذلك أن خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (4) لذلك كانت منطقية

4- الاستنتاجات والتوصيات

4 – 1 الاستنتاجات

- 1- إن اعتماد تمارين خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع يعمل على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

٢- إن اعتماد تمرينات خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع يعمل على تطوير مهارة الإرسال لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

٣- إن اعتماد تمرينات خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع يعمل على تطوير مهارة استقبال الإرسال لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

٤- إن اعتماد تمرينات خاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع يعمل على تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

4 - 2 التوصيات

١- ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة لتدريب العضلات العميقة لعضلات الجذع في لعبة الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

٢- ضرورة الاهتمام بالتمرينات الخاصة من قبل مدربي اللعبة .

3- تعميم النتائج على مدربي اللعبة لتطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

٤- إجراء دراسات مشابهة على الكرة الطائرة من الجلوس أو فئات عمرية أخرى.

المصادر:

١- ابتهال ناجي كريم؛ تأثير منهج تعليمي تدريبي مقترح في بعض المهارات الأساسية والقدرات (الفسولوجية) بالكرة الطائرة للمعاقين الخواص. رسالة ماجستير. جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية. ٢٠٠٣.

٢- حمد عفات رشيد؛ تأثير منهج تدريبي تأهيلي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين عقلياً (الإعاقة البسيطة). أطروحة دكتوراه. جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية. ٢٠١١.

٣- عباس السامرائي، بسطويسي أحمد؛ طرق التدريب في المجال الرياضي. جامعة الموصل، ١٩٨٤.

4- فاتن إسماعيل محمد العزاوي؛ أثر تداخل أساليب التمرينات في تعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. رسالة ماجستير. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.

٥ - قاسم حسن المنذلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، (بغداد: بيت الحكمة، ١٩٨٩)

٦- Gambetta, pyrometers: usa, round table, rol.4, no.1989.pp12.

٧- Macardle, W.O. et al: Exercise physiology, Energy, Nutration and Human performance Lea and Febiger., 1981..

ملحق (١)

نماذج للتمارين المستخدمة في التدريب العميق لعضلات الجذع

- ١ - استخدام وزن الجسم (الضغط الامامي) في التمارين التي تستهدف عضلات البطن والظهر الداخلية عن طريق الارتكاز على الذراعين وتفريق المعدة وسحبها للقفص الصدري.
- ٢ - استخدام الكرة السويسرية (الضغط الامامي) في بعض التمارين التي تستهدف عضلة المليفيدوس في الظهر وكذلك عضلات البطن الداخلية.
- ٣ - التمارين التي تستهدف عضلة الظهر (المليفيدوس) عن طريق رفع الجذع من الأسفل والتنشيت لمدة من الوقت مع أداء حركات في الظهر والساقين.
- ٤ - تمارين لتقوية عضلات البطن الداخلية (الاسناد على الذراعين) عن طريق تثبيت لمدة معينة مع أداء حركات سحب ودفع للساقين ويكون الظهر مرتفع من الأسفل ويكون الأداء مكرر.
- ٥ - استخدام الكرة السويسرية (سحب للأعلى) من الاستلقاء على الظهر في تمارين تستهدف عضلات البطن والحوض.
- ٦ - استخدام البكرات في التدريب (سحب أعلى وجانبي) على تقوية عضلات البطن الداخلية والظهر.
- ٧ - استخدام الحبل المطاط في سحب الساقين (بواسطة الذراعين) الى الصدر من أجل تقوية عضلات البطن الداخلية ويكون الأداء مكرر.
- ٨ - استخدام الكرة السويسرية في التمرينات لتقوية عضلات الظهر والبطن والحوض