

أثر تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

م.م ماجد حميد مرزه

قسم النشاطات الطلابية / رئاسة جامعه كربلاء

7777majid77@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

تلعب فترة الإعداد الخاص دوراً مهماً وكبيراً في صقل قابليات الرياضي وتطويرها، إذ عليه يبني الفريق نتائجه ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي يحتل فيها الإعداد الخاص جانباً مهماً من جوانب الإعداد الأخرى، إذ من خلاله يتم تطوير الرياضي من الناحية الوظيفية والمهارية المرتبطة بنوع النشاط الممارس. ولكون عينة البحث واحدة من الأنموذج الذي يخضع للتدريب وفق الخبرة الذاتية للمدرب إذ أن تطبيق المناهج التدريبية بعضها لا يستند إلى الأسس العلمية. إذ تتطلب مهارات الكرة الطائرة تنوعاً في تدريباتها إذ يحتاج إلى العمل بأقصى قوة وسرعة، ولرغبة الباحث في المعرفة العلمية قاموا بإعداد برنامج تدريبي مستنداً على أنظمة الطاقة والتي تؤدي بالتالي إلى تطوير بعض القدرات الوظيفية والمهارية وفق الأسس العلمية وإيماناً منا بمساعدة مدربيننا فيما نتوصل إليه من تحقيق الأهداف العلمية من أجل تطوير الفرق وذلك وصولاً إلى تحقيق أفضل مستويات الإنجاز. وهدف البحث الى:

١- استخدام تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الوظيفية و المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٢- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطور بعض القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان، حدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين لنادي أمام المتقين علي (ع) الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وتم اختيار عينه العشوائية والبالغ عددهم (١٦) لاعباً، وقسموا الى مجموعتين متساويتين، وتم إجراء تجربة استطلاعية وإيجاد الأسس العلمية واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية (الوسيط، الانحراف الربيعي، ولكوكسن، مان ويتني) وكانت أهم الاستنتاجات هي :

١-ظهر تطور في المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات بعض القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

٢-أفضلية تطور أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات بعض القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

٣-أن استخدام التمارين المشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي والعضلات العاملة ادت إلى الاقتصاد بوقت التدريب.

The impact of special exercises to develop some functional abilities and skills essential for budding volleyball

By

**Majid Hamid Mirza. Lecturer Assistant Department of Student Activities /
University of Karbalaa**

7777majid77@gmail.com

Abstract

Special preparation period play an important and significant role in refining the capabilities of sports and development, as the team builds its results and the game of volleyball and one of the collective games where your setup occupies an important aspect of the other aspects of the preparation of, as through the development of sports functionally and skill associated with the type of activity practitioner. And the fact that the research sample one of the model which is subject to training according to the subjective experience of the coach as the application of some of the training curriculum is not based on scientific grounds. As requiring volleyball skills varied in their training as needs to work at full power and speed, and the desire of the researcher in scientific knowledge they prepared a document on energy systems, which consequently lead to the development of some functional and technical skills capacity according to scientific principles and our belief in the help of our instructors as we reach to achieve the training program scientific objectives for the development of teams and that the way to achieve the best levels of achievement. The aims of study:

- 1. The use of special exercises to develop some functional capabilities and basic skills of young players the plane of the ball.**

- 2-impact exercise special knowledge in the development of some functional abilities and skills essential for budding players the plane of the ball.**

The researcher used the experimental approach to design equivalents groups , select the community Find players junior (Imam Almotaqen club) 24 players were selected the same random totaling 16 players, and divided into two equal groups, were conducted exploratory experience and find a scientific basis The researcher used statistical methods (median, deviation, and Caucasians, Mann-Whitney) The main conclusions are:

- 1-in the development of the experimental group and the control group in some of the functional capabilities and basic volleyball skills tests.**

- 2-preference evolution of the experimental group in some of the functional capabilities of the basic volleyball skills tests.**

- 3-that use similar exercise performance in terms of motor skills and muscles working path led to the economy in advance of the training.**

١- التعرف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

أن عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد بالعملية السهلة المنال وذلك لان المستوى الرياضي الآن وفي معظم الأنشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من المثالية وأصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها. وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرعية ذات الجماهيرية الواسعة نظراً لقلّة تكاليفها ولسهولة ممارستها وان الوصول الى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الجهد والوقت من قبل المختصين والمدربين لاختيار رياضيين يتمتعون بمواصفات بدنية وقياسات جسمية فضلاً عن الموهبة ،ولكون المهارات الاساسية القاعدة الرئيسة والمهمة والمؤثرة في تغيير نتائج المباراة ولها الدور الكبير في احراز النقاط اذا اتقنت بالشكل الصحيح من قبل اللاعبين ،فالفريق الذي يجيد أعضاءه هذه المهارات غالباً ما يخرج فائزاً في المباراة.وتعد التمرينات الخاصة واحد من أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى رفع كفاءة اللاعبين من الناحية المهارية والوظيفية، ويعد التكيف الوظيفي من أهم الواجبات الرئيسة لعملية التدريب الرياضي ومن أهم المؤشرات التي يمكن بواسطتها قياس مستوى تأثير العملية التدريبية وتطورها ..وصولاً الى أعلى مستوى من الانجاز ، ذلك أن التعرف على التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي يدل على فهم المدرب لكيفية استجابة وتكيف أجهزة الجسم المختلفة لحمل التدريب ،والذي يعد من أهم القواعد التطبيقية لعلم الفسيولوجيا في المجال الرياضي، إذ يمكن من خلال هذه المعلومات وضع برامج التدريب وتخطيطها لوضع وتقنين مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الانجاز المثالي ولا يؤدي الى الإجهاد، وتكمن أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الوظيفية وأهم المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة لتكون وسيلة معبرة يستخدمها المدربون في تحقيق النتائج الجيدة.

١-٢ مشكلة البحث:

تلعب فترة الإعداد الخاص دوراً مهماً وكبيراً في صقل قابليات الرياضي وتطويرها، إذ عليه يبني الفريق نتائجه ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي يحتل فيها الإعداد الخاص جانباً مهماً من جوانب الإعداد الأخرى، إذ من خلاله يتم تطوير الرياضي من الناحية الوظيفية والمهارية المرتبطة بنوع النشاط الممارس. ولكون عينة البحث واحدة من الأنموذج الذي يخضع للتدريب وفق الخبرة الذاتية للمدرب إذ أن تطبيق المناهج التدريبية بعضها لا يستند إلى الأسس العلمية. إذ تتطلب مهارات الكرة الطائرة تنوعاً في تدريباتها إذ يحتاج إلى العمل بأقصى قوة وسرعة ، ولرغبة الباحث في المعرفة العلمية قام بإعداد برنامج تدريبي مستنداً على أنظمة الطاقة والتي تؤدي بالتالي إلى تطوير بعض القدرات الوظيفية والمهارية وفق الأسس العلمية وإيماناً منا بمساعدة مدربينا فيما نتوصل إليه من تحقيق الأهداف العلمية من اجل تطوير الفرق وذلك وصولاً إلى تحقيق أفضل مستويات الإنجاز.

١-٣ أهداف البحث:

١- أعداد ترمينات خاصة لتطوير بعض القدرات الوظيفية و المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٢- معرفة تأثير الترمينات الخاصة في تطور بعض القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

١-٤ فرض البحث:

١- للترمينات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الوظيفية و المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: اللاعبون الناشئون في نادي أمام المتقين علي (ع) الرياضي.

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ١٠ / ١ / ٢٠١٥ ولغاية ٢٠١٥ / ٤ / ٢٠١٥.

١-٥-٣ المجال المكاني: الساحات الخارجية والساحة الترتان المسيجة في نادي أمام المتقين علي (ع) الرياضي.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي أمام المتقين علي (ع) الرياضي فئة الناشئين والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً ، وبعدها يتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (٨) لاعبين ، والثانية ضابطة وبواقع (٨) لاعبين أيضاً .

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

الملاحظة والتجريب. الاختبارات . استمارة الاستبيان

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ميزان لقياس الوزن. شريط قياس طوله (٢)م. ساعة توقيت الكترونية (Casio) عدد (٢). كرات طائرة عدد (١٠). مصطبة بارتفاع ٤٠ سم لإجراء الاختبارات الوظيفية.

صندوق بارتفاع ٥٠ سم لإجراء الاختبارات الوظيفية. صناديق بارتفاعات مختلفة. حواجز ومصاطب عدد (٦). شريط لاصق ملون. حبل عادي بطول (٣)م. قوائم حديدية عدد (٢). جدار مؤثر عليه بالسنتيمتر.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ تحديد صلاحية القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة:

لغرض تحديد صلاحية القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع تم تحديد القدرات ووضعت في استمارة استبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين* (ملحق ١) وبعد جمع البيانات تم تحديد الصلاحية عن طريق (كأ) والجدول (١) يبين ذلك

الجدول (١) يبين صلاحية القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

ت	القدرات	يصلح	لا يصلح	٢كا	الدلالة
١	القدرات الوظيفية	٩	٠	٩	معنوي
٢		٩	٠	٩	معنوي
٣		٨	١	٥.٤٤	معنوي
٤		٥	٤	٠.١١	غير معنوي
٥		٤	٥	٠.١١	غير معنوي
٦		٤	٥	٠.١١	غير معنوي
١	المهارات الاساسية	٩	٠	٩	معنوي
٢		٨	١	٥.٤٤	معنوي
٣		٨	١	٥.٤٤	معنوي
٤		٩	٠	٩	معنوي
٥		٦	٣	٣	غير معنوي
٦		٥	٤	٠.١١	غير معنوي

*القيمة الجدولية لـ ٢كا عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٣.٨٤)

٣-٤-٢ تحديد صلاحية اختبارات القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة:
لغرض تحديد صلاحية اختبارات القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع تم تحديد الاختبارات ووضعت في استمارة استبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين* (ملحق ٢) وبعد جمع البيانات تم تحديد الصلاحية عن طريق (كا^٢) والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) يبين صلاحية اختبارات القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

١	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	٢كا	الدلالة
١	اختبار الوثب العمودي (سارجنت)	٧	٠	٧	معنوي
٢	اختبار الدرج لماركاريا	٣	٤	٠.١٤	غير معنوي
١	اختبار لكيونيك (90 ثا)	٥	٢	١.٢٨	غير معنوي
٢	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	٧	٠	٧	معنوي
١	اختبار الحظوة لهارفرد	٧	٠	٧	معنوي
٢	اختبار الصناديق	٤	٣	٠.١٤	غير معنوي
١	اختبار الإرسال الساق	٧	٠	٧	معنوي
٢	اختبار دقة مهارة الإرسال	٢	٥	١.٢٨	غير معنوي
١	اختبار الضرب الساق الأمامي	٧	٠	٧	معنوي
٢	اختبار الضرب الساق الخلفي	٥	٢	١.٢٨	غير معنوي
١	اختبار دقة استقبال الإرسال	٧	٠	٧	معنوي
١	اختبار الاستقبال المتنوع	٢	٥	١.٢٨	غير معنوي
٢	اختبار الإعداد القريب من الشبكة	٧	٠	٧	معنوي

اختبار الإعداد البعيد من الشبكة	٤	٣	٠.١٤	غير معنوي
---------------------------------	---	---	------	-----------

* القيمة الجدولية لـ ٢ كما عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٣.٨٤)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الرئيسية على (٨) لاعبين من الناشئين يمثلون (نادي أمام المتقين علي (ع) الرياضي) وأجريت التجربة في تمام *ينظر ملحق (٢)

الساعة (٣) عصرا في بتاريخ (٢٠ / ١ / ٢٠١٥) في ساحة نادي أمام المتقين علي (ع) الرياضي للاختبارات القدرات وبعد مرور (٧) أيام وتم إعادة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٧ / ١ / ٢٠١٥) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها:

١- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية

٢- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث

٣- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيتها مستقبلا

٤- استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

٣-٥-١١ الأسس العلمية للاختبارات:

٣-٥-١-١ صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله"^(١). ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحثون بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى.

٣-٥-١-٢ ثبات الاختبار: من أجل استخراج معامل الثبات للاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"^(٢). وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (٧) أيام. وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط سبيرمان للترتيب بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (٣).

٣-٥-٢-٣ الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"^(٣). واستخدم الباحث معامل الارتباط سبيرمان لترتيب لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني) كما مبين بالجدول (٣).

(١) يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ١٤٩
(٢) نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية. ط٣. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص ١٤٥
(٣) ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص ١٦٩

جدول (٣) يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات الكفاءة الهوائية واللاهوائية والتصويب من القفز

ت	الاختبارات	الثبات	ت ر للمعنوية	الموضوعية	ت ر للمعنوية
١	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	0.84	4.12	0.88	4.54
٢	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	0.86	4.34	0.91	5.38
٣	اختبار الخطوة لهارفرد	0.91	5.38	0.92	5.75
٤	اختبار الإرسال الساحق	0.86	4.34	0.88	4.54
٥	اختبار الضرب الساحق الأمامي	0.84	4.12	0.88	4.54
٦	اختبار دقة استقبال الإرسال	0.86	4.34	0.91	5.38
٧	اختبار الإعداد القريب من الشبكة	0.91	5.38	0.92	5.75

* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) بلغت (٠.٦٢)

٣-٦ الاختبار القبلي: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ (٢٩ / ١ / ٢٠١٥) قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات.

٣-٦-١ إجراءات تكافؤ العينة: من أجل تكافؤ المجاميع البحثية فيما بينها عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لاختبارات القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية وكذلك الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي وتطبيق الأسلوب الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح لنا ان قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمة (مان ويتني) الجدولية والبالغ قيمتها (١٥) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يشير ان الفروقات ما بين المجموعتين غير معنوي عند هذه الاختبارات وهذا يؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية. وكما موضح بالجدول (٤).

الجدول (٤) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسيط		
اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	٤.٦١	٥٧.٦٧	٤.٤٣	٥٨.٦٠	١٧	غير معنوي
اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	١٨.١٤	٤٤٣.٠٥	١٩.١١	٤٥٥.٠٩	٢٢	غير معنوي
اختبار الخطوة لهارفرد	٦.٤٥٩	٦٥.٠٥	٧.٠٦	٦٤.٩٨	١٩	غير معنوي
اختبار الإرسال الساحق	١.٢٠	٥.١٠	١.٤٠	٥.١٧	٢١	غير معنوي
اختبار الضرب الساحق الأمامي	١.١٥	٦.٤٠	١.٢٥	٦.٥٧	١٨	غير معنوي
اختبار دقة استقبال الإرسال	١.١٠	٦.٣٠	١.١٥	٦.٦٠	٣٤	غير معنوي

اختبار الإعداد القريب من الشبكة	٥.١١	١.٤٥	٥.٤٠	١.٢٠	٢٤	غير معنوي
الطول	١٧٧.٢٢	٢.٤٦	١٧٦.٨٨	٢.٧٤	٢٤	غير معنوي
الوزن	٧٠.٣٣	٢.٨١	٧٠.٦٤	٢.٣٠	٣١	غير معنوي
العمر الزمني	١٧.٣٥	٠.٥٣	١٧.١١	٠.٢٢	٢٨	غير معنوي
العمر التدريبي	٤.٢٧	١.٤١	٤.٥١	١.٣٠	٣٦	غير معنوي

*بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (١٥) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)

٣-٧ البرنامج التدريبي: قام الباحث بأعداد البرنامج التدريبي ومستنداً على بعض المصادر والمراجعة العلمية فضلاً عن آراء بعض المختصين في مجال التدريب الرياضي، والفلسفة، والكرة الطائرة، ولقد راعا الباحث في أعدادها لمستوى القابليات المهارية والوظيفية والبدنية لعينة البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ والظروف المحيطة والتي تكون الركيزة الأساسية لتطوير القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية وذلك من خلال المنهج على تطوير نظم الطاقة وقدراتها وذلك من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المعد، وتضمن المنهج ما يأتي:-

-تم تطبيق المنهج المستخدم خلال فترة الإعداد الخاص في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/١/٣٠ ولغاية ٢٠١٥/٣/١ على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات منهجها المعد من قبل المدرب.

-اشتمل المنهج المستخدم على (٢٤) وحدة تدريبية وواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، إذ استغرق تطبيق المنهج المستخدم (٨) أسابيع.

-كانت مدة الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة وكانت حصة المنهج التدريبي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية (٢٠-٣٠) دقيقة وهي الفترة التي تم تطبيق التمرينات الخاصة.

راعا الباحث قاعدة التدرج في تطبيق المنهج المستخدم وذلك لضمان توفير مقومات النجاح إذ إن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل التدريبي ولذلك يجب أن يزداد الحمل التدريبي من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى شهر آخر.^(٤)

- تمثلت محتويات الجرعة التدريبية في التمرينات المستخدمة من الحجم والشدة والكثافة، فمن حيث الحجم والشدة والراحة اعتمد الباحث في وضعها على بعض المصادر العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية وآراء الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي والفلسفي والكرة الطائرة فلقد كانت الشدة تتراوح ما بين القسوى أما فترات الراحة فكانت موضوعة وفق أنظمة الطاقة حيث الراحة يجب أن تكون مناسبة وكافية لاستعادة الشفاء والبدء بالتمرين الذي يليه.^(٥) أما المجموعة الضابطة فاستمرت مع المنهج الاعتيادي للمدرب .

(٤) Britten Ham, Greg & Saf. Playmetrics: "Performance conditioning for volleyball. Vol. 7, No.5, 1994. P.5.

(٥) ابو العلا احمد عبد الفتاح، الاستقصاء في المجال الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ٦٤.

٣-٨ الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ ٢ / ٣ / ٢٠١٥ ، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقارنة للاختبارات القبلية وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحث .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية: ١-الوسيط ٢- الانحراف الربيعي ٣- ارتباط سبيرمان للرتب ٤-٢١٥-٥ اختبار ولكوكسن ٦- اختبار مان ويتني.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤ - ١ عرض نتائج اختبارات القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبدي :

جدول (٥) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة الضابطة))

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
اختبار الوثب العمودي (لسارجت)	٥٨.٦٠	٤.٤٣	٦٠.٤٠	٤.١٠	٣	معنوي
اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	٤٥٥.٠٩	١٩.١١	٤٦٠.٣٠	١٨.٢٠	١.٥	معنوي
اختبار الحظوة لهارفرد	٦٤.٩٨	٧.٠٦	٦٦.٨٥	٧.٠٢	٢	معنوي
اختبار الإرسال الساحق	٥.١٧	١.٤٠	٦.٤٠	١.١٠	٢.٥	معنوي
اختبار الضرب الساحق الأمامي	٦.٥٧	١.٢٥	٦.٩٠	١.٢٢	٤	معنوي
اختبار دقة استقبال الإرسال	٦.٦٠	١.١٥	٧	١.٣٠	٣	معنوي
اختبار الإعداد القريب من الشبكة	٥.٤٠	١.٢٠	٦	٠.٧٥	٢.٥	معنوي

*قيمة ولكوكسن الجدولية(٥) عند مستوى دلالة(٠.٠٥)

من خلال الاطلاع على الجدول (٥) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الوثب العمودي لسارجت) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٥٨.٦٠) بانحراف ربيعي (٤.٤٣)، وبعد إجراء الاختبار البدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٦٠.٤٠) وبانحراف ربيعي (٤.١٠). اما اختبار(الخطوة للقدرة اللاهوائية) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٤٥٥.٠٩) بانحراف ربيعي (١٩.١١)، وبعد إجراء الاختبار البدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٤٦٠.٣٠) وبانحراف ربيعي (١٨.٢٠). اما اختبار(الحظوة لهارفرد) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٦٤.٩٨) بانحراف ربيعي (٧.٠٦)، وبعد إجراء الاختبار البدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٦٦.٨٥) وبانحراف ربيعي (٧.٠٢). اما اختبار(اختبار الإرسال الساحق) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٥.١٧) بانحراف ربيعي (١.٤٠)، وبعد إجراء الاختبار البدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٦.٤٠) وبانحراف ربيعي (١.١٠). اما اختبار(اختبار الضرب الساحق الأمامي) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٦.٥٧) بانحراف ربيعي (١.٢٥)، وبعد إجراء الاختبار البدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٦.٩٠) وبانحراف ربيعي (١.٢٢). اما اختبار(اختبار دقة استقبال الإرسال) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٦.٦٠) بانحراف ربيعي (١.١٥)، وبعد إجراء الاختبار البدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٧) وبانحراف ربيعي (١.٣٠). اما اختبار(اختبار الإعداد القريب من الشبكة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٥.٤٠) بانحراف ربيعي (١.٢٠)، وبعد إجراء الاختبار

البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٦) وبانحراف ربيعي (٠.٧٥). ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (٣ ١.٥، ٢، ٢.٥، ٤، ٣، ٢.٥) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

٤-٢ عرض نتائج اختبارات القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي :

جدول (٦) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة

ودالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة التجريبية))

الدلالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	٢	٤.١٢	٦٢.٥٤	٤.٦١	٥٧.٦٧	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)
معنوي	٠.٥	١٦.٣٠	٤٦٣.٤٤	١٨.١٤	٤٤٣.٠٥	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية
معنوي	٤	٥.٥٢	٧٢.٢٦	٦.٤٥٩	٦٥.٠٥	اختبار الخطوة لهارفرد
معنوي	٢.٥	١.٣٠	٧.٢٠	١.٢٠	٥.١٠	اختبار الإرسال الساحق
معنوي	١	١.٢٥	٨.١٠	١.١٥	٦.٤٠	اختبار الضرب الساحق الأمامي
معنوي	٣.٥	١.٤٠	٧.٩٠	١.١٠	٦.٣٠	اختبار دقة استقبال الإرسال
معنوي	٢.٥	١.٢٠	٧	١.٤٥	٥.١١	اختبار الإعداد القريب من الشبكة

*قيمة ولكوكسن الجدولية (٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

من خلال الاطلاع على الجدول (٦) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الوثب العمودي لسارجنت) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٥٧.٦٧) بانحراف ربيعي (٤.٦١)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٦٢.٥٤) وبانحراف ربيعي (٤.١٢). اما اختبار (الخطوة للقدرة اللاهوائية) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٤٤٣.٠٥) بانحراف ربيعي (١٨.١٤)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٤٦٣.٤٤) وبانحراف ربيعي (١٦.٣٠). اما اختبار (الخطوة لهارفرد) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٦٥.٠٥) بانحراف ربيعي (٦.٤٥٩)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٧٢.٢٦) وبانحراف ربيعي (٥.٥٢). اما اختبار (اختبار الإرسال الساحق) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٥.١٠) بانحراف ربيعي (١.٢٠)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٧.٢٠) وبانحراف ربيعي (١.٣٠). اما اختبار (اختبار الضرب الساحق الأمامي) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٦.٤٠) بانحراف ربيعي (١.١٥)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٨.١٠) وبانحراف ربيعي (١.٢٥). اما اختبار (اختبار دقة استقبال الإرسال) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٦.٣٠) بانحراف ربيعي (١.١٠)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٧.٩٠) وبانحراف ربيعي (١.٤٠). اما اختبار (اختبار الإعداد القريب من الشبكة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٥.١١) بانحراف ربيعي (١.٤٥)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٧) وبانحراف ربيعي (١.٢٠). ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج

لاختبارات (٢،٢.٥، ٤، ٢.٥، ١، ٣.٥، ٢.٥) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعيدة.

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعيدة للقدرات الوظيفية والمهارات الأساسية وقمة مان ويتني المحسوبة والدلالة الإحصائية لمجموعتي البحث.

جدول (٧) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين وقمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية))

الدلالة الإحصائية	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	٧	٤.١٢	٦٢.٥٤	٤.١٠	٦٠.٤٠	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)
معنوي	٢	١٦.٣٠	٤٦٣.٤٤	١٨.٢٠	٤٦٠.٣٠	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية
معنوي	٥	٥.٥٢	٧٢.٢٦	٧.٠٢	٦٦.٨٥	اختبار الحظوة لهارفرد
معنوي	٩	١.٣٠	٧.٢٠	١.١٠	٦.٤٠	اختبار الإرسال الساق
معنوي	٣	١.٢٥	٨.١٠	١.٢٢	٦.٩٠	اختبار الضرب الساق الأمامي
معنوي	٦	١.٤٠	٧.٩٠	١.٣٠	٧	اختبار دقة استقبال الإرسال
معنوي	٢	١.٢٠	٧	٠.٧٥	٦	اختبار الإعداد القريب من الشبكة

*بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (١٥) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥).

من خلال الاطلاع على الجدول (٧) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الوثب العمودي لسارجنت) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٦٠.٤٠) وانحراف ربيعي (٤.١٠)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٦٢.٥٤) وانحراف ربيعي (٤.١٢). اما اختبار (الخطوة للقدرة اللاهوائية) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٤٦٠.٣٠) وانحراف ربيعي (١٨.٢٠)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٤٦٣.٤٤) وانحراف ربيعي (١٦.٣٠). اما اختبار (الخطوة لهارفرد) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٦٦.٨٥) وانحراف ربيعي (٧.٠٢)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٧٢.٢٦) وانحراف ربيعي (٥.٥٢). اما اختبار (اختبار الإرسال الساق) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٦.٤٠) وانحراف ربيعي (١.١٠)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٧.٢٠) وانحراف ربيعي (١.٣٠). اما اختبار (اختبار الضرب الساق الأمامي) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٦.٩٠) وانحراف ربيعي (١.٢٢)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٨.١٠) وانحراف ربيعي (١.٢٥). اما اختبار (اختبار دقة استقبال الإرسال) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٧) وانحراف ربيعي (١.٣٠)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٧.٩٠) وانحراف ربيعي (١.٤٠). اما اختبار (اختبار الإعداد القريب من الشبكة) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٦) وانحراف ربيعي (٠.٧٥)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٧) وانحراف ربيعي (١.٢٠). ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (مان ويتني) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (٢، ٦، ٣، ٩، ٥، ٧، ٢) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٤ مناقشة النتائج:

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول السابقة يتضح ان هناك تطور لاختبارات القدرات الوظيفية والمهارة للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في هذا التطور. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"^(٦). ويعزو الباحث سبب التطور الكبير الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات الى المنهج التدريبي التي وضعه الباحث في تطوير القدرة الاوكسجينية هو استخدام التدريبات اللاهوائية، إذ تعمل على تطوير السعة الهوائية هذا ما أكدته وأشار اليه (ابو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧)^(٧) (ومفتي ابراهيم حماد ١٩٩٨)^(٨) إذ إنهم يؤكدون أن السعة الهوائية تتحسن في هذا النوع من التدريب اللاهوائي ونظراً لكون المنهج المطبق يحتوي على تمارينات لاهوائية مما أدى هذا إلى تطوير القدرة الاوكسجينية.

ويؤكد (بسطويسي أحمد ١٩٩٩) " تنحصر أهمية التمارين الخاصة بأنها تعمل جنباً إلى جنب مع التكنيك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات الرياضية المختلفة"^٩ ، وهذا مما يظهر شاهداً علمياً واضحاً على ارتباط التمارين ومشاركتها في تطوير الأداء المهاري للاعبين. ويرى الباحث أن القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تعد من أهم القدرات البدنية الرئيسية والتي لا بد من تواجدها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب العمودي مثل حائط الصد والقفز لأعلى وضرب الكرة ، وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطوير القدرة الانفجارية . ويذكر (بولوك 1990 Pollock) " إن القدرة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي "^{١٠}.

(٦) سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦، ص ٩٨

(٧) ابو العلا أحمد عبد الفتاح، المصدر السابق، ص ١٦٨ .

(٨) مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ١٢٢ .

٩ بسطويس احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩، ص ١٧٩

10 - Pollock, M. L And Wilmore J. H ; Exercise In Health And Disease , W.B., Saunders, Philadelphia , 1990, p69.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث كانت اهم الاستنتاجات هي:

١-ظهر تطور في المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات بعض القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

٢-أفضلية تطور أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات بعض القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

٣-أن استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي والعضلات العاملة ادت إلى الاقتصاد بوقت التدريب.

٥-٢ التوصيات

١. تطبيق المنهج المستخدم لتطوير اختبارات بعض القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
٢. التأكيد على أن تكون التمرينات المستخدمة مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي التي تؤدي إلى تطوير بعض القدرات الوظيفية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
٣. ضرورة إجراء اختبارات دورية وعلى مدد منتظمة لاختبار القدرات الوظيفية والمهارية الخاصة عند تطبيق مناهج التدريب ومن خلال الاختبارات الميدانية لسهولة ادائها من قبل المدرب والرياضي دون اللجوء للاختبارات المعملية المعقدة والمكلفة.
٤. ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد مناهج باستخدام تمرينات تعمل على تطوير قدرات وظيفية ومهارية أخرى التي من شأنها تحقيق أفضل النتائج

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- أبو العلا عبد الفتاح؛ بيولوجية الصحة والرياضيين، القاهرة: دار الفكر العربي ١٩٩٨.
- ابو العلا عبد الفتاح وابراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح، الاستقصاء في المجال الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩
- بسطويسى أحمد، عباس أحمد: طرق التدريس في المجال الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٤.
- بسطويسى احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ريسان خريط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي، البصرة، دار الحكمة، ١٩٩١ .
- زهير الخشاب ، محمد خضر اسمر: كرة القدم لطلاب كليات وإقسام التربية الرياضية ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦ .
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١ .

- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط٣. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- هارة؛ اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠.
- يوسف لازم كماش . المهارات الاساسية بكرة القدم ، تعليم تدريب ، عمان : دار الخليج ، ١٩٩٩ .
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ .
- John, J. Bray and the other: Human physiology, 4 the, Ed, the university press Cambridge, 1999.
- Pollock, M. L And Wilmore J. H ; Exercise In Health And Disease , W.B., Saunders, Philadelphia , 1990 .