

تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والضرب الساحق الامامي للاعبين

الناشئين بالكرة الطائرة

م.م ماجد حميد مرزة

جامعة كربلاء/ قسم الرياضة الجامعية

7777majid77@gmail.com

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرعية التي تتميز بتعدد مهاراتها الاساسية وترابط تلك المهارات فيما بينها لذا فان ضعف اللاعب في أي مهارة ينعكس سلباً على أدائه للمهارات الاخرى ويختلف التعلم الحركي للفرد طبقاً للخصائص التي يتميز بها النشاط الذي يمارسه إذ يحتل أهمية كبيرة بالنسبة إلى معظم الألعاب الرياضية التي تتميز بالمنافسة ومنها لعبة الكرة الطائرة على وجه الخصوص. ومن خلال خبرة الباحث كونه ممارس للعبة الكرة الطائرة لاحظ أن هناك اهتماماً بتعلم المهارات الأساسية وبالقابليات البدنية بشكل عام وقلّة التركيز على القدرات الحركية التي يحتاجها لاعبو الكرة الطائرة وخاصة في مهارة الضرب الساحق التي تطورت وتميزت بالسرعة ، الرشاقة، القوة والقدرة على تغيير الاتجاه ،كما أن بناءها يتم على أساس الخبرة الشخصية وليست على أسس علمية مخطط لها ،لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية والتصور العقلي ومهارة الضرب الساحق للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتقديم خدمة لمدرسي فرق الأندية في تطوير فرقهم والارتقاء بها نحو المستوى الأفضل، وهدف البحث الى:

١- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٢- التعرف على افضليه التأثير للتمارين الخاصة والتمارين المتبعة من المدرب في تطوير بعض القدرات الحركية ومهاره الضرب الساحق الامامي للاعبين بالكره الطائرة.

استخدام الباحث المنهج التجريبي للمجموعة المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي)، وتحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في نادي امام المتقين علي الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة مقدارها(١٦) لاعباً. واهم الاستنتاجات هي:

١- للتمارين الخاصة الأثر الايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكره الطائرة.

٢- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الخاصة في تطوير القدرات الحركية والضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: القدرات الحركية ، مهارة الضرب الساحق.

The impact of special exercises in the development of some motor abilities and beating crushing the front of the plane budding ball players

By

**Majid Hamid Mirza Lecturer Assistant
Karbala University / Department of Undergraduate Sports
7777majid77@gmail.com**

Apstract

The volleyball game of the difference games which is characterized by the multiplicity of basic skills and interdependence of these skills with each other, so the weakness of the player at any skill will reflect negatively on the performance of the skills and other different motor learning of the individual in accordance with the properties that characterize the activity exercised it occupies great importance for most games sports competition which is characterized by including a game of volleyball in particular. Through researcher experience being a practitioner of the game of volleyball Note that there is an interest in learning the basic skills and physical in general and the lack of focus on the kinetic capabilities needed by the players in volleyball, especially in the skill of beating overwhelming that have developed and characterized by speed, agility, strength and ability to change direction, and built is based on personal experience and not on the planned scientific grounds, so it felt a researcher studying this problem by developing a training program for the development of some motor abilities and mental perception and skill beating overwhelming for the players beginners plane the ball and provide a service to the club coaches teams in the development of their teams and upgrading for the better level , and target your search:

1-to identify the impact of the special exercises in the development of some motor abilities and skill landslide hit the front of the plane junior players made the save.

2-recognition advantage vulnerability of exercises and special exercises followed from his coach in the development of some motor abilities and skill landslide hit the front plane of the players made the save.

The use of the experimental method and equal researcher for the group (with the pretest and posttest), and identifies the research community junior players in front of Club Sports and the pious Ali's (24) players were selected randomly Statistics sample of (16) players. The main conclusions are:

1-for exercises own positive impact in the development of some motor abilities and skill beating the overwhelming front of the plane junior players made the save.

2. outweigh the experimental group used special exercises to develop these capabilities and beating crushing the front of the plane junior players made the save.

Key words: motor abilities, skill beating overwhelming.

١- التعرف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي يعد احد الأسباب الرئيسية لتقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس ، إذ إن هذا التقدم شمل مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي ، فقد ساعدت الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالعملية التدريبية ، المدرب على تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن إن تؤثر في نجاح العملية التدريبية . فقد اتجهت الأبحاث العلمية نحو دراسة التطبيقات المختلفة للعلوم الصرفة، ومنها علم فسيولوجيا التدريب، لما لهذه العلوم من أهمية أساسية في تطوير وسائل التدريب وتقييم أساليبها وبما يسهم في رفع المستوى الرياضي.

وتعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين فهي بالإضافة إلى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي.

أن كل نشاط رياضي يحتاج الى متطلبات بدنية ومهارات حركية معينة وان القدرة التوافقية واحدة من تلك المتطلبات التي يحتاجها الرياضي وبمستوى عالٍ ولاسيما قدرات التوافق والرشاقة وان هذه القدرات تساعد الرياضي على دمج عدة مهارات حركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك أداء حركات تحت ظروف متغيرة كما يحدث في عمليات الضرب الساحق بالكرة الطائرة، فسرعة الحركة التي يبذلها اللاعبون نجدها مطلوبة في كل لحظة، وتميز اللعبة بالتكرار في الأداء وبذل القوة بمقادير معينة كل هذه المتغيرات تتطلب من اللاعبين إمكانيات بدنية ومهارية خاصة ومترابطة لتحقيق الانجاز الأفضل، لذلك ركزت الباحث على جانب مهم فيها الا وهو مكونات القدرة الحركية لأنها تعد مطلباً مهماً لإنجاح الجانب المهاري ، فهي قدرات مترابطة ومكملة بعضها البعض الآخر.

ولعبة 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 مهارة الضرب الساحق من المهارات الاساسية المهمة والمؤثرة في تغيير نتائج المباراة ولها الدور الكبير في احراز النقاط اذا اتقنت بالشكل الصحيح من قبل اللاعبين إذ تعد هذه المهارة المحصلة النهائية لأداء المهاري ، والعامل الحاسم في تحديد نتائج المباريات، فالفريق الذي يجيد أعضاءه هذه المهارة غالباً ما يخرج فائزاً في المباراة . وتكمن أهمية البحث في وضع تمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرة الحركية والضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتركيز التدريب عليها من اجل المساهمة في الارتقاء بمستوى اللاعبين الى أعلى مستوى وتحقيق أفضل النتائج مستقبلاً .

١-٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرعية التي تتميز بتعدد مهاراتها الاساسية وترابط تلك المهارات فيما بينها لذا فإن ضعف اللاعب في أي مهارة ينعكس سلباً على أدائه للمهارات الاخرى ويختلف التعلم الحركي للفرد طبقاً للخصائص التي يتميز بها النشاط الذي يمارسه إذ يحتل أهمية كبيرة بالنسبة إلى معظم الألعاب الرياضية التي تتميز بالمنافسة ومنها لعبة الكرة الطائرة على وجه الخصوص. ومن خلال خبرة الباحث كونه ممارس للعبة الكرة الطائرة لاحظ أن هناك اهتماماً بتعلّم المهارات الأساسية وبالقدرات البدنية بشكل عام وقلّة

التركيز على القدرات الحركية التي يحتاجها لاعبو الكرة الطائرة وخاصة في مهارة الضرب الساحق التي تتميز بالسرعة، الرشاقة، القوة والقدرة على تغيير الاتجاه، كما أن بناءها يتم على أساس الخبرة الشخصية وليست على أسس علمية مخطط لها، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتقديم خدمة لمدرسي فرق الأندية في تطوير فرقهم والارتقاء بها نحو المستوى الأفضل.

٣-١ هدفاً للبحث:

١- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٢- التعرف على افضليه التأثير للتمارين الخاصة والتمارين المتبعة من المدرب في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين بالكره الطائرة

٤-١ فرض البحث:

١- هناك تأثيرا ايجابيا للتمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في الاختبارات القبلية والبعديه.

٢- هناك افضليه التأثير للتمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في الاختبارات البعديه.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: اللاعبون الناشئون في نادي امام المتقين علي الرياضي ٢٠١٤-٢٠١٥ .

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٢٠ / ٧ / ٢٠١٤ ولغاية ١ / ١١ / ٢٠١٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني: الساحات الخارجية والساحة الترتان المسيجة القاعة في نادي امام المتقين علي الرياضي.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي).

٢-٢ مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين في نادي امام المتقين علي الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة مقدارها(١٦) لاعباً وبعدها تم تقسيم العينة الى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين بالعدد ، حيث بلغ عدد كل مجموعه (٨) لاعبين، وبعدها تم استخدام اختبار مان وتني وقد جاء مستوى الدلالة لجميع الاختبارات اعلى من (٠,٠٥). مما يدل على عدم وجود فروق معنويه بين المجموعتين.

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

٢-٣-١ الوسائل المستخدمة بالبحث

١- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .٢- استمارة الاستبيان . ٣- الاختبارات والقياس .

٢-٢-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

١-ملعب الكرة الطائرة.٢- كرات طائرة قانونية عدد (١٠) .٣- شريط قياس بطول (٣٠) م.٤- ميزان طبي (كغم).٥-شواخص .٦- ساعة إيقاف الكترونية لقياس الوقت عدد (٢).٧-حاسبة يدوية نوع (Casio).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد صلاحية مكونات القدرات الحركية :

لغرض تحديد صلاحية مكونات القدرات الحركية والتصور العقلي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية والبحوث الخاصة في الكرة الطائرة والتي من خلالها تم تحديدها وأدرجها في استمارة استبيان تم عرضها على (الخبراء والمختصين) وبالبالغ عددهم (٩) خبراء في الكرة الطائرة لغرض استطلاع آرائهم في تحديد صلاحيتها التي تركز عليها اللعبة ، وبعد جمع البيانات تم تحديد صلاحية المتغيرات عن طريق (كا^٢) والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين صلاحية مكونات القدرات الحركية والتصور العقلي بالكرة الطائرة

ت	المتغيرات	يصلح	لا يصلح	كا	الدلالة
١	الرشاقة	٩	٠	٩	معنوي
٢	التوازن	٩	٠	٩	معنوي
٣	المرونة الحركية	٩	٠	٩	معنوي
٤	التوافق	٩	٠	٩	معنوي

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

٢-٤-٢ تحديد صلاحية اختبارات مكونات القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي بالكرة الطائرة:

لغرض تحديد صلاحية اختبارات مكونات القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية والبحوث الخاصة في الكرة الطائرة والتي من خلالها تم تحديد الاختبارات وأدرجها في استمارة استبيان تم عرضها على (الخبراء والمختصين) وبالبالغ عددهم (٧) خبراء في الكرة الطائرة لغرض استطلاع آرائهم في تحديد صلاحيتها التي تركز عليها اللعبة ، وبعد جمع البيانات تم تحديد صلاحية الاختبارات عن طريق (كا^٢) والجدول (٢) يبين ذلك

الجدول (٢) يبين صلاحية مكونات القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي بالكرة الطائرة

المتغيرات	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	٢٤	الدلالة
الرشاقة	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	٧	٠	٧	معنوي
	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	٣	٤	٠.١٤	غير معنوي
التوافق	نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)	٧	٠	٧	معنوي
	الاشكال الهندسية (توافق عين وذراع)	٥	٢	١.٢٨	غير معنوي
التوازن	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)	٧	٠	٧	معنوي
	الوقوف على قدم واحدة مع قتل الجذع للجانبين (١٠ ثا) توازن ثابت	٤	٣	٠.١٤	غير معنوي
المرونة الحركية	لمس المستطيلات الاربعة (١٠ ثا)	٤	٣	٠.١٤	غير معنوي
	اللمس السفلي والجانبى (٣٠ ثا)	٧	٠	٧	معنوي
الضرب الساحق الامامي	قياس دقة مهاره الضرب الساحق الامامي بالكره الطائره	٧	٠	٧	معنوي

*القيمة الجدولية لـ ٢٤ عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٣.٨٤)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الرئيسية على (٦) لاعبين من الناشئين يمثلون (نادي امام المتقين علي الرياضي) وأجريت التجربة في تمام الساعة (٥) عصرا في بتاريخ (٥ / ٨ / ٢٠١٤) في ساحة منتدى شباب المسيب لاختبارات مكونات القدرات الحركية والتصور العقلي والضرب الساحق بالكرة الطائرة وبعد مرور (٧) أيام وتم إعادة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (١٢ / ٨ / ٢٠١٤) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها:

- ١- التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات.
- ٢- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.
- ٣- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.
- ٤- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا
- ٢-٤-١ الأسس العلمية للاختبارات:
- ٢-٤-١-٢ صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله"^(١). ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى.

(١) يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ١٤٩

٢-٤-٢-٢ ثبات الاختبار: من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات 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 للرتب بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (٣).

٢-٤-١-٣ الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"^(٣). واستخدم الباحث معامل الارتباط سبيرمان للرتب لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني)* كما مبين بالجدول (٣) .

جدول (٣) يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات القدرات الحركية والضرب الساحق الامامي بالكرة

الطائرة

الاختبارات	معامل الثبات	ت ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	ت ر المحسوبة	الدلالة الموضوعية
الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	٠.٨٥	٣,٩٥	معنوي	٠.٨٨	٤.٥٤	معنوي
نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)	٠.٨٨	٤.٥٤	معنوي	٠.٩٢	٥.٧٥	معنوي
الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)	٠.٩١	٥.٣٨	معنوي	٠.٩٢	٥.٧٥	معنوي
اللمس السفلي والجانبى (٣٠ ثا)	٠.٨٠	٣.٢٧	معنوي	٠.٨٥	٣,٩٥	معنوي
مهارة الضرب الساحق الامامي	0,88	3.22	معنوي	0.90	3.44	معنوي

* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤) بلغت (٠.٧٣)

٢-٥ الاختبار القبلي: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبالية لعينة البحث بتاريخ ١٨ / ٨ / ٢٠١٤ قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات.

٢-٦ التمرينات الخاصة: قام الباحث بأعداد التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية المدروسة والتصور العقلي ومهارة الضرب الساحق للاعبى الناشئين بالكرة الطائرة معتمد على تجربته و خبر الميدانية و مستعين بأراء بعض الخبراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي كرة اليد لذا استغرقت مدة تنفيذ التمرينات (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبمجموع (٢٤) وحدة تدريبية للمدة من (٢٠/٨/٢٠١٤) ولغاية (١٩/١٠/٢٠١٤)، . واستخدم الباحث أسلوب رفع الحمل التدريبي للأسابيع الأولى والثانية والثالثة وخفضه في الأسبوع الرابع والخامس ثم رفعه في الأسبوع

(١) نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية. ط٣. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص ١٤٥

*د. فراس كسوب ، تعلم حركي - كرة الطائرة .

د.عايد كريم ، اختبارات - كرة الطائرة

(٢) ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص ١٦٩

السادس والسابع والثامن ،بلغ زمن الوحدة التدريبية لتنفيذ مفردات المنهج التدريبي ما بين (٢٠-٣٠) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية فقط.

- مدة التمرينات الخاصة : (٨) أسابيع
- عدد الوحدات في الأسبوع : (٣) وحدات
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات : (٢٤) وحدة
- شدة التمرينات (٨٥ % الى ٩٠ %)
- طريقة التدريب (فترتي مرتفع الشدة)

٢-٧ الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٤ ، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقارنة للاختبارات القبلية وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحث.

٢-٨ الوسائل الإحصائية: ١-الوسيط ٢- الانحراف الربيعي ٣- ارتباط سبيرمان للرتب ٤- اختبار مان ويتني ٥- اختبار ولكوكسن. اختبار(ت) للمعنوية.

٣. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣ - ١ عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدى للاختبارات لإفراد المجموعة الضابطة.

الجدول (٥)

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

الدلالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	٤	٠.٥	٩.١٠	٠.٧٥	٩.٨٠	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)
معنوي	٢	٠.٧٥	٢٠.٢٢	١	١٨	نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)
معنوي	٢.٥	٠.٥	٦.٣٠	٠.٥	٥.٥	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)
معنوي	٣.٥	١.٥	٢٥.١٢	١	٢٣.٢٦	اللمس السفلي والجانبى (٣٠ ثا)
معنوي	٤	١.٢٢	٦.٩٠	١.٢٥	٦.٥٧	الضرب الساحق الامامى

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

من خلال الاطلاع على الجدول (٥) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٩.٨٠) بانحراف ربيعي (٠.٧٥)، وبعد إجراء الاختبار البعدى للمجموعة نفسها جاء الوسيط (٩.١٠) وبانحراف ربيعي (٠.٥٠). اما اختبار(نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (١٨) بانحراف ربيعي (٠.٧٥)، وبعد إجراء الاختبار البعدى للمجموعة نفسها جاء الوسيط (٢٠.٢٢) وبانحراف ربيعي (١.٧٥). اما اختبار(الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٥.٥) بانحراف ربيعي (٠.٥)، وبعد إجراء الاختبار البعدى للمجموعة نفسها جاء

الوسيط (٦.٣٠) وبانحراف ربيعي (٠.٥)..اما اختبار(اللمس السفلي والجانبى (٣٠ ثا) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢٣.٢٦) بانحراف ربيعي (١)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٢٥.١٢) وبانحراف ربيعي (١.٥)..اما اختبار(التصور العقلي البصري) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (١٠.٩٠) بانحراف ربيعي (٢.١٦)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (١٢.٤٤) وبانحراف ربيعي (٢.٢٥). ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات(٢،٤، ٢.٥، ١، ٣.٥، ٣، ١، ١) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

٣-٢ عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات لإفراد المجموعة التجريبية.

الجدول (٦)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها

الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة التجريبية))

الدالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	٣	٢	٨.٤٠	١	١٠	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)
معنوي	١.٥	١.٥	٢٢	١.٥	١٧	نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)
معنوي	٤	١	٧.٥	٠.٧٥	٤.٥	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)
معنوي	٤	١.٧٥	٢٨.٥٦	١.٥	٢٢.٤٣	اللمس السفلي والجانبى (٣٠ ثا)
معنوي	١	١.٢٥	٨.١٠	١.١٥	٦.٤٠	الضرب الساحق الامامي

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

من خلال الاطلاع على الجدول (٦) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (١٠) بانحراف ربيعي (١)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٨.٤٠) وبانحراف ربيعي (٢). اما اختبار(نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (١٧) بانحراف ربيعي (١.٥)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٢٢) وبانحراف ربيعي (١.٥). اما اختبار(الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٤.٥) بانحراف ربيعي (٠.٧٥)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٧.٥) وبانحراف ربيعي (١)..اما اختبار(اللمس السفلي والجانبى (٣٠ ثا)) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢٢.٤٣) بانحراف ربيعي (١.٥)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٢٨.٥٦) وبانحراف ربيعي (١.٧٥). اما اختبار(التصور العقلي البصري) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (١١.٢٤) بانحراف ربيعي (٢.٤٣)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (١٤.٣٥) وبانحراف ربيعي (٢.١٤). ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات(٢،٤، ٣، ٣، ٤، ٤، ٣، ١.٥) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

٣-٣ عرض نتائج الفرق في القياس البعدي البعدي للاختبارات لإفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (٧)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين البعدي البعدي وقيمة مان وتنتي المحسوبة ودلالاتها

الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعتين الضابطة و التجريبية))

الدلالة الإحصائية	قيمة مان ويتني المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	٧	٢	٨.٤٠	٠.٥	٩.١٠	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)
معنوي	٣	١.٥	٢٢	٠.٧٥	٢٠.٢٢	نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)
معنوي	٦	١	٧.٥	٠.٥	٦.٣٠	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)
معنوي	٨	١.٧٥	٢٨.٥٦	١.٥	٢٥.١٢	اللمس السفلي والجانبى (٣٠ ثا)
معنوي	٢	١.٢٥	٨.١٠	١.٢٢	٦.٩٠	الضرب الساحق الامامي

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

من خلال الاطلاع على الجدول (٧) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٩.١٠) بانحراف ربيعي (٠.٥)، إما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٨.٤٠) وبانحراف ربيعي (٢). أما اختبار (نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٢٠.٢٢) بانحراف ربيعي (٠.٧٥)، أما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٢٢) وبانحراف ربيعي (١.٥). أما اختبار (الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٦.٣٠) بانحراف ربيعي (٠.٥)، أما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٧.٥) وبانحراف ربيعي (١). أما اختبار (اللمس السفلي والجانبى (٣٠ ثا)) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٢٥.١٢) بانحراف ربيعي (١.٥)، أما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٢٨.٥٦) وبانحراف ربيعي (١.٧٥). أما اختبار (التصور العقلي البصري) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (١٢.٤٤) بانحراف ربيعي (٢.١٠)، أما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (٨.٣٥) وبانحراف ربيعي (٢.١٤).

ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (مان وتنتي) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات ((٧، ٣، ٦، ٨، ٢، ٥، ٤، ٨)) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٤ مناقشة النتائج الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعتي البحث :

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول السابقة يتضح ان هناك تطور لاختبارات القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق 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. إذ 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 البنائية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة^(٤). ويعزو الباحث سبب التطور الكبير الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية ان سبب التطور يعود للتمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث والذي شملت على تمرينات نوعية مقننة لاكتساب القدرات الحركية والتصور العقلي وهذا يتفق مع ما اشار اليه (SHARMA, 1992) "ان التدريب على التمرينات النوعية يؤدي الى تحسن القدرات الحركية للمراحل السنية المختلفة وخاصة المبتدئين"^٥. وكذلك إلى إن استخدام وتطبيق وتكرار التمارين التي ركزت على تطوير القابلية لدى المتعلمين على الأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد أفراد هذه المجموعة في تعلم واكتساب التوافق الحركي وكما يشير (وجيه محجوب) بأن التوافق " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية ويبقى الجهاز المركزي (الدماغ) هو الأساس في عملية التوافق " ^٦ ، وبمعنى أدق ساعدت تلك التمارين على اكتساب المتعلم القدرة على " التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب للإيعازات والسيالات العصبية المرسلّة من الدماغ إلى العضلات والأجزاء العاملة من الجسم بحيث ساهم التكرار المستمر لتلك التمارين المعقدة على تنمية القدرة على إرسال وتنظيم إيعازات عصبية محددة ومختلفة من حيث اتجاه الحركة والقوة إلى أجزاء متعددة من الجسم في نفس الوقت"^٧

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات: من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث كانت أهم الاستنتاجات هي:

١- للتمرينات الخاصة الأثر الإيجابي في تطوير القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٢- هنالك أفضلية للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق الامامي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٤-٢ التوصيات: من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

١- استخدام التمرينات الخاصة من قبل المدربين لاستفادة منه في تطوير القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق لنفس الفئة العمرية.

٢- الاهتمام بتطوير القدرات الحركية ووضعها على شكل تمرينات متدرجة تتلائم مع خصائص المبتدئين.

٣- إجراء دراسات مشابهة مع مراحل عمرية مختلفة لتطوير مهارات اخرى.

(٤) 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.

⁵ Sharma, K. D. (1992). "Effects of Biological Age on Coordination abilities". Biology of sport. S. 61-67.

^٦ وجيه محجوب واحمد بدري .أصول التعلم الحركي .الموصل:الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2002،ص113.

^٧ وجيه محجوب واحمد بدري:المصدر السابق، ص9.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- أسامة كامل راتب: (تدريب المهارات النفسية) (تطبيقات في المجال الرياضي) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ريسان خريبط وعبد الرحمن مصطفى الأنصار ؛ موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية ط ١ ، ج ١ ، عمان ، ب ط ، ٢٠٠١ .
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة . ط ١ . عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .
- ليلى السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط ١ . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ .
- محمد العربي : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان . مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط ٣ . عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
- هارا . أصول التدريب . ترجمة عبدعلي نصيف . ط ٢ . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- وجيه محجوب : علم الحركة (التعلم الحركي) جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- وجيه محجوب واحمد بدري . أصول التعلم الحركي . الموصل: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2002 .
- يوسف لازم كماش . اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .

12-Sharma, K. D. "Effects of Biological Age on Coordination abilities".

Biology of sport. 1992.

13-Martens, pausing mental imagery to enhance intrinsic motivation journal of sport and exercise psychology 1987.