

تأثير تمارينات (بدنيه - مهاريه) في تطوير القوه السريعه ودقة اداء الضرب الساحق القطري للطلاب بالكرة الطائرة

أ.م.د. وسام صلاح عبد الحسين

م.م. ماجد حميد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء

قسم الأنشطة الطلابية/جامعة كربلاء

A.BM93@YAHOO.COM

لملخص البحث باللغة العربية

من خلال متابعة الباحثان للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ، وجد إن اغلب الطلاب يعانون من ضعف في قوه وسرعه أداء مهاره الضرب الساحق القطري بالكره الطائرة على الرغم من تعلم هذه المهارة بصورة صحيحة ، لذا ارتئ الباحثان اعداد تمارينات بدنيه - مهاريه من شأنها تطوير القدرة السريعه ودقه مهارة الضرب الساحق القطري للطلاب بالكره الطائرة. وهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات (البدنية - المهاريه) في تطوير القدرة السريعه ودقة اداء مهارة الضرب الساحق القطري للطلاب بالكرة الطائرة . و معرفة افضليه تأثير التمارينات (البدنية - المهاريه) عن التمارينات الاعتيادية في تطوير القدرة السريعه ودقة اداء مهارة الضرب الساحق القطري للطلاب بالكرة الطائرة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث . ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم طلاب المرحلة الثالثة شعبه (A) لعام ٢٠١٤ - ٢٠١٥ م والبالغ عددهم (28) طالب وهذا يعني استخدم الباحثان طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتضم (١٤) طالب والثانية ضابطة وتضم (١٤) طالب .

وكانت اهم الاستنتاجات هي ان التمارينات (البدنية - المهاريه) ساعدت في تطوير القدرة السريعه للطلاب بالكرة الطائرة . و إن التمارينات (البدنية - المهاريه) ساعدت على تطور دقة مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة.

وجاءت اهم التوصيات في ضرورة الاهتمام بالتمارينات (البدنية-المهاريه) بلعبة الكرة الطائرة عند تعلم الطلاب. وضرورة الاهتمام بتمارينات مركبة بين إدراك المثيرات والاستجابة لها وفي بيئات مفتوحة لان اغلب مهارات الكرة الطائرة من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى توفير استجابات متعددة.

Impact exercises (bodily - skill) in the development of rapid and accurate performance beating the overwhelming strength of the Qatari students Volleyball

**Wesam Salah Abdul-Hussein Ph.D. Prof Associate College of Physical Education and Sport Sciences / University of Karbala
Majid Hameed Lecturer Assistant. Department of Student Activities / University of Karbala**

a.bm93@yahoo.com

Abstract

Through follow-up researchers for the game of volleyball at the College of Physical Education and Sports Science - University of Karbala, he found that most of the students suffer from weakness in the power and speed of performance skill beating overwhelming Qatar Volleyball Despite learn this skill properly, so researchers prepare physical exercises - skill that will develop the ability and accuracy of the rapid beating overwhelming Qatari students volleyball skill. The goal of research is to identify the effect of exercise (physical - footwork) in the development of rapid and accurate performance ability skill beating overwhelming Qatari students Volleyball. And knowledge of the impact of preference exercise (physical - skills) for regular exercises in the development of rapid and accurate performance ability skill beating overwhelming Qatari students Volleyball.

The researchers used the experimental method design (two groups of pretest and posttest) as it suits the nature of the problem and achieve the objectives of the research. And represented the research sample the entire community Find They are the third phase students of his people (A) for the year 2014 to 2015 m and totaling (28) student This means researchers used the method of comprehensive inventory of all members of society, were divided by lot into two groups, the first trial includes 14 student and the second officer and includes 14 students.

The most important conclusions are that exercise (physical - skills) helped in the development of fast-ability students Volleyball. And that exercise (physical - skills) have helped to develop the skill of beating the overwhelming Qatari plane accuracy of the ball.

It came the most important recommendations concern the need to work out (physical-skill) game of volleyball at the students' learning. And the need for attention exercises vehicle between perception and response to stimuli and in open environments because most of the volleyball skills of open skills that you need to provide multiple responses

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة والقاعدة التي تستند إليها العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية ، ودوره في اكتساب المتعلم المهارات الحركية والتحكم والأداء الحركي ، وهذا ينتج من خلال إحداث تغيرات في السلوك الحركي ناتجة عن العملية التعليمية ومن ثم يتمكن المتعلم من تطوير الكثير من الأنماط الحركية الأساسية التي تعد قاعدة أساسية في اكتساب المهارات الرياضية وإتقانها والتي تحتاج إلى سلسلة من التغيرات والممارسات المنظمة على وفق أساليب وأدوات حتى يتمكن المتعلم من اكتساب وإتقان المهارات وتطويرها والتمكن من أدائها بانسيابية ودقة عالية مع الاقتصاد في الجهد والوقت اللازم لتنفيذها وهذا سوف يفوق بالمتعلم إلى زيادة قدرته في تنظيم الاستجابات الحركية وقدرته الحركية وفقا للظروف البيئية التي تواجهه وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أخذت بالانتشار الملحوظ في مختلف أنحاء العالم وكونها من الألعاب التي تمارس في معظم الأوقات والأماكن وفي مختلف المراحل العمرية ولكلا الجنسين مما جعلها تأخذ تلك المكانة. ونتيجة الإقبال المتزايد على ممارستها فالتقدم الذي تشهده اللعبة هو نتيجة طبيعية وحتمية لعمليات البحث وإتباع الأساليب الصحيحة في التدريب سعياً لمحاولة الوصول إلى المستوى المطلوب في الأداء وبلوغ الانجاز العالي.

من هنا جاءت أهمية البحث في محاولة الباحثان في اعداد تمارينات (بدنيه -مهاريه) تساعد في تطوير القوة السريعة ودقة اداء الضرب الساحق القطري للطلاب بالكره الطائرة .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثان للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ، وجد ان اغلب الطلاب يعانون من ضعف في قوه وسرعه أداء مهاره الضرب الساحق القطري بالكره الطائرة على الرغم من تعلم هذه المهارة بصورة صحيحة ، لذا ارتى الباحثان اعداد تمارينات بدنيه - مهاريه من شأنها تطوير القوه السريعة ودقه مهارة الضرب الساحق القطري للطلاب بالكره الطائرة.

١-٣ هدفاً البحث :

١- التعرف على تأثير التمارينات (البدنية - المهاريه) في تطوير القوه السريعة ودقة اداء مهارة الضرب الساحق القطري للطلاب بالكرة الطائرة .

٢- معرفة افضليه تأثير التمارينات (البدنية - المهاريه) عن التمارينات المستخدمه في تطوير القوة السريعة ودقة اداء مهارة الضرب الساحق القطري للطلاب بالكرة الطائرة.

١-٤ فرضا البحث :

١- للتمارين البدنية - المهاريه تأثير ايجابي في تطوير القوة السريعة ودقة اداء مهارة الضرب الساحق للطلاب بالكرة الطائرة في الاختبارات القبليه والبعديه .

٢- هناك افضليه تأثير للتمارين (البدنية - المهاريه) في تطوير القدرة السريعة ودقة مهارة الضرب الساحق القطري للطلاب بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديه .

١-٥ مجالات البحث :

١- المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعه كربلاء للعام ٢٠١٤-٢٠١٥ .

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س			
الضرب الساقط القطني	١٠.٣	١.٥٢	١٠	٠.٩٩	٠.٦٧	٠.٥١	غير معنوي

٢- المجال الزمني: ٢٠١٥/٣/١ ولغاية ٢٠١٥/٤/٨ .

٣- المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه كربلاء.

٣-٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم طلاب المرحلة الثالثة شعبه (A) لعام ٢٠١٤-٢٠١٥ م والبالغ عددهم (28) طالب وهذا يعني استخدم الباحثان طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتضم (١٤) طالب والثانية ضابطة وتضم (١٤) طالب ، وللتأكد من تجانس عينة البحث استخدم الباحثان الاجراءات المبينة بالجدول (١)

جدول (١)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

الاختبار	ن	س	ع	معامل الالتواء
الضرب الساقط القطني	٢٨	١٠.٥	١.٥٨	٠.٨٤

وبما ان نتائج معامل الالتواء جاءت اقل من (+١) هذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات التابعة ولغرض التأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة وكما مبين في جدول (٢)

جدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

ن = ١٤ = ٢ = ١٤ مستوى الدلالة (٠.٠٥)

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

١- ملعب الكرة الطائرة

٢- كرات للكرة الطائرة عدد (٣٠)

٣- أقلام ماجيك ملونه عدد (٥) -٤- أشرطة لاصقه ملونه عدد (١٠) روله

- ٥- شريط قياس كتان ذات طول ٢٠ م ٦- ساعة توقيت صينية عدد (٢)
٧- الاختبارات ٨- الاستبيان ٩- استمارة تفريغ البيانات ١٠- اشراطه مطاطيه عدد (٢٠)

٣-٤ المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحثان بدراسة مهارة الضرب الساحق القطري في الكرة الطائرة

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا/الاختبارات المهاريه

- ١- اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري^(١) .
- الغرض من الاختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق لمناطق محددة .
- الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة القانوني ويخطط كما هو في الشكل (١) ، وكرات طائرة عدد (٥) ، وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل للاعب المختبر إلى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي على ثلاث مناطق ، قياس كل منطقة منها (٣) أمتار.
- مواصفات الأداء:

بعد الأداء يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة .

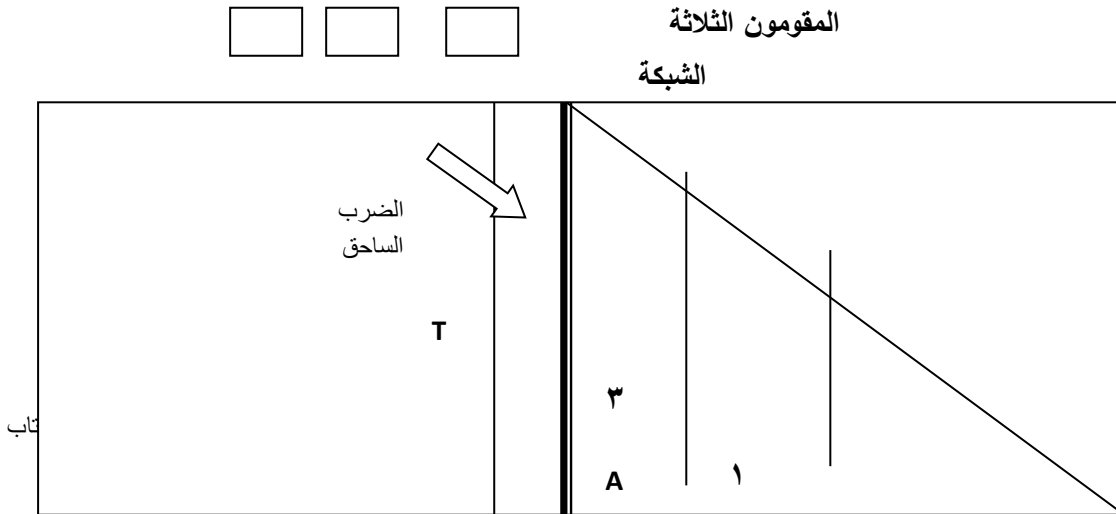
- شروط الأداء :-
- لكل مختبر خمس محاولات .
- يلزم أن يكون الأعداد جيدا في كل محاولة.
- تحسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة:
- أ- المنطقة الأولى (٣) درجات .
- ب- المنطقة الثانية (١) درجة .
- ج - المنطقة الثالثة (٥) درجات .
- د - خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر) .
- التسجيل :-

يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس أي إن الدرجة النهائية لهذا

الاختبار هي (٢٥) درجة .

المقومون الثلاثة

الشبكة



يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

الشكل (١)

يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

ثانيا- الاختبارات البدنية^(١):

١- الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين لمدة ١٥ ثا) :

الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة لعضلات الذراعين

مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يجب أن تكون اليدين بجانب الصدر وأصابع الكف إلى الأمام والرجلين متلاصقتين والجسم ممتد في استقامة دون تقوس ، يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يمس الصدر الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي وكما موضح بالشكل (٢).

طريقة التسجيل : يتم حساب التكرارات التي يؤديها المختبر خلال (١٥) ثانية .



شكل (٢)

يوضح اختبار الاستناد الأمامي

٢- الحجل أقصى مسافة في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين:

الغرض من الاختبار : قياس القوة السريعة لكل رجل على حده.

مواصفات الأداء :يقف المختبر خلف خط البداية من وضع التهيؤ ، عند سماع إشارة البدء ، يبدأ المختبر بالحجل على احد الرجلين اليسار أو اليمين ، بعد ذلك يتوقف المختبر عند سماع إشارة النهاية من المؤقت بعد انتهاء (١٠) ثانية.

طريقة التسجيل : تسجل المسافة بالمتر من إعطاء إشارة البدء للمختبر حتى انتهاء (١٠) ثانية.

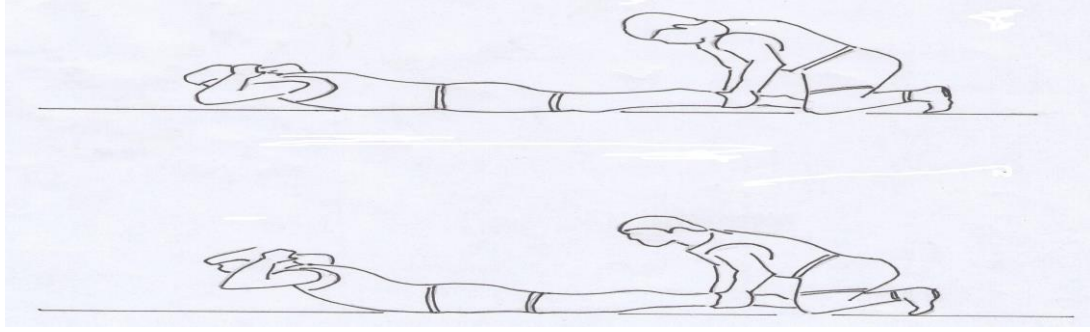
٣- من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع في (١٠) ثانية :

الغرض من الاختبار : قياس القوة السريعة لعضلات الجذع

مواصفات الأداء :يقوم اللاعب بأخذ وضع الانبطاح مع تشبيك الذراعين خلف الرأس ثم يقوم اللاعب برفع وخفض الطرف العلوي من الجسم (الجذع) مع قيام الزميل بتثبيت قدمي اللاعب وكما موضح في الشكل (٣)

طريقة التسجيل : يتم حساب عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب خلال (١٠) ثانية .

١- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، الاردن ، دار الرضوان للطباعة والنشر ، ٢٠١٣ ، ص ١١-



شكل (٣)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع

٣-٦ التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم ١/٣/٢٠١٥ الساعة العاشرة صباحا .

- مكان التجربة : القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من (٦) طلاب من أفراد التجربة الرئيسية

- أهداف التجربة :

١- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .

٢- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .

٣- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .

٤- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات ٥- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة

٦- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات :

١- الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات البدنية واختبار الضرب الساق القطري

على السادة الخبراء والمختصين* ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في

الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ للاختبارات

المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة كا ^٢		%	غير الموافقين	%	الموافقين	درجة التوافق (درجة)	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر	١٠٠%	٧	(درجة)	الاستناد الأمامي خلال (٥ ثا)
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر	١٠٠%	٧	(درجة)	من وضع الانبطاح رفع وخفض

* الخبراء والمختصين : ١- د.م. سهيل جاسم جواد ٢- د.م. ميثم لطيف ٣- د.م. نبيل عبد الكاظم ٤- د.م. حيدر سلمان ٥- د.م. حبيب علي ٦- د.م. وسام رياض ٧- د.م. محمد عبد السادة .

** المحكمات هما : ١- احمد كاظم حكم الاتحاد العراقي للكرة الطائرة ٢- علي جواد حكم الاتحاد العراقي للكرة الطائرة

			%					الجدع
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر %	١٠٠%	٧	(درجه)	الحجل في (١٠ اثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر %	١٠٠%	٧	(درجه)	الضرب الساحق القطري

عند درجة حرية = ١ ومستوى دلالة = ٠,٠٥

٢- الثبات : تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات البدنيه واختبار الضرب الساحق القطري بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحثان الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ ١ / ٣ / ٢٠١٥ ويعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ ٣ / ٧ / ٢٠١٥ ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً "معنوياً" بينهما وهذا مؤشّر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (٤).

٣- الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحثان بدرجات محكمين سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في ٧ / ٣ / ٢٠١٥ ويعد معالجة نتائجهما إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع المهارية . كما مبين بالجدول

جدول (٤)

٣-٨ الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في ٨ / ٣ / ٢٠١٥ على ملاعب كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة .

٣-٩ التمارين المستخدمة بالبحث:

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الاستناد الأمامي خلال (١٥ اثا)	*٠,٨٥	*٠,٩٤
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع	*٠,٨٨	*٠,٩٠
الحجل في (١٠ اثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين	*٠,٩٢	*٠,٨٩
مهارة الضرب الساحق القطري	٠,٩١	٠,٩٠

طبق الباحثان مجموعة من التمرينات (البدنيه - المهارية) على المجموعة التجريبية في حين تدربت المجموعة الضابطة على المنهج الاعتيادي وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ولمدة (٦) وحدات ، وكان زمن الوحدة التعليمية ٩٠ د وقسم زمن الوحدة التعليمية إلى القسم التحضيري (١٨ د) والقسم الرئيسي (٦٠ د) والقسم النهائي (١٢ د) ، إذ بدء تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية في ٩ / ٣ / ٢٠١٥ م وانتهى

في يوم ٣ / ٤ / ٢٠١٥ م وتضمن تمارين نوعية مركبة (البدنية - المهارية) وباستخدام اتجاهات ومسافات وسرع مختلفة للتمرين ، حيث كانت حصة التمرينات (البدنية - المهارية) في المجموعة التجريبية هي (٢٠) دقيقة من القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية وكما مبين في ملحق (١).

٣-١٠ الاختبارات البعدية

تم تطبيق الاختبارات البعدية (الاختبارات المهارية) لعينه البحث في ٤ / ٤ / ٢٠١٤ على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء في الساعة العاشرة صباحا.

٣-١١ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث

- الوسط الحسابي

- الوسيط

- المنوال

- معامل الالتواء

- اختبار (t) للعينات المستقلة والمتناظرة

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

- اختبار كا

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتي البحث للقوة السريعة ودقه اداء الضرب الساحق القطري للطلاب بالكرة الطائرة.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعتي البحث استخدم الباحثان اختبار (T) وكما مبين في الجدولين (٥) و (٦).

جدول (٥) بين قيم الوسط والانحراف المعياري وقيم (T) للاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه (T)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	٠,٠٣	٢,٠٧	٠,٨٣	١٨,٨	٠,٥٤	١٠,٤	الاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا) (تكرار)
معنوي	٠,٠٤	٢,٠٣	١,٢٢	١٩,٨	١,٣٠	١٤,٢	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	٠,٠٤	٢,٠٣	١,٠٩	٤٥,٢	١,٢٢	٣٧	الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	٠,٠٣	٢,٠٢ ٦	١,٢٢	١٧,١١	٢,٠١	١١,١٨	الضرب الساحق القطري

ن=١٤ ومستوى دلالة (٠,٠٥) وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي يبيّن الجدول (٦) وصفا لنتائج المجموعة الضابطة .

جدول (٦) بين قيم الوسط والانحراف المعياري وقيم (T) للاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه (T)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	٠,٠٣	٢,٠٦	١,٣٠	١٥,٨	٠,٨٣	١٠,٨	الاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا) (تكرار)
معنوي	٠,٠٤	٢,٠٤	١,١٤	١٦,٤	١,٣٠	١٣,٢	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	٠,٠٤	٢,٠٣	٢,٤٨	٣٧,٢	١,٥٨	٣٤	الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	٠,٠٤	٢,٠٣٦	١,٦٦	١٤,٦٢	٢,٠١	١١	الضرب الساحق القطري

ن=١٤ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في اختبارات الضرب الساحق القطري والاختبارات البدنية

من خلال عرض نتائج الاختبارات وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث والتي وضحت في الجدولين (٥) و(٦) تبين أن هناك فروقا "معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

وهذا ما يبدو واضحاً على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا الفرق إلى :

- الاستخدام الأمثل للتمارين المستخدمة من قبل الباحث مع كيفية تطبيقها وملئتها لأفراد العينة ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عدداً من التكرارات لكل تمرين من التمارين المستخدمة ، كما إن تمارين تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تتشابه قدر الإمكان مع حركات الجسم المستخدمة عند أداء المهارة الرياضية ، إذ يجب تنفيذ تمارين القوة للعضلات المنتجة لحركات ضرب الكرة بمنتهى الدقة والانسيابية^(١) .

- تناولت التمرينات المعدة من قبل الباحثان جميع الأبعاد الخاصة بلعبة الكرة الطائرة استوحاها الباحثان من المواقف الفعلية للمنافسة من خلال أداء التمرينات بمقاييس مختلفة (المسافة - السرعة - الاتجاه - الارتفاع) ، كان لها تأثيراً فعالاً في تطور قدره السريعة لأفراد المجموعة التجريبية لان (التمرينات الخاصة تجعل اللاعب قادراً على معالجة اوجه القصور خاصة الذين تكون حركات الرجلين بطيئة لديهم كما تزيد من فاعلية الوحدة التدريبية)^(٢) .

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات البدنية واختبار الضرب الساحق القطري

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات البدنية واختبار الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبار البعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحثان اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (٧) .

جدول (٧) بين قيم الوسط والانحراف المعياري وقيم (T) للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث

١- مخلد محمد جاسم ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقنفذ النقل، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠، ص ١٠٢ .

٢- (وسام رياض ، تأثير أدوات مساعدة في تخفيف صعوبات الأداء الحركي وتطوير أهم الجوانب الخاصة بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للطلاب بالكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بابل، ٢٠١١، ص ١٠٥

ن ١٤=٢=١٤ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث في اختبارات بعض المهارات الدفاعية وسرعة الاستجابة.

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (٧) ، والذي يبين الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية التي تعرضت للمتغير التجريبي ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى إن المجموعة التجريبية تدرت على تمارين جديدة وتدريب منتظم يهدف إلى تطوير القدرة السريعة التي تم تنفيذها في القسم الرئيسي من البرنامج المعد والتي ادت الى تطوير مستوى مهاره الضرب الساحق القطري. إن القدرة السريعة تتطور باستخدام التثقل في الأداة المستخدمة في اللعبة او استخدام تمارين بأوزان مختلفة وخاصة عند تشابه المسار الحركي لأداء المهارات الأساسية ، كما إن التثقل في الأداء يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية التي تساهم في تكوين الأداء الحركي^(١).

وهذا ما تميز به أفراد المجموعة التجريبية في التعرف على مثيرات وحالات متنوعة من اللعب، ففي المهارات المفتوحة ينبغي على المدرب أن يقدم ممارسات متنوعة للمهارات، فالتنوع والتشعب في النماذج الحركية ضروري حتى يمكن مواجهة الحاجات المتغيرة للمهارات^(٢). إضافة الى ذلك التنظيم الجيد للتمارين من خلال الاستخدام الأمثل لكل اشكال المهارة الواحدة ومزاوجتها مع مهارات اخرى وبحالات لعب مشابهه لما يحدث اثناء المنافسة ساعد افراد المجموعة التجريبية من تطوير دقه الضرب الساحق القطري ويشكل ملحوظ عن

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمه (T) المحسويه	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاستناد الأمامي خلال (٥ ثا) (تكرار)	١٨,٨	٠,٨٣	١٥,٨	١,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
من وضع الاتبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)	١٩,٨	١,٢٢	١٦,٤	١,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)	٤٥,٢	١,٠٩	٣٧,٢	٢,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
الضرب الساحق القطري	١٧,١١	١,٢٢	١٤,٦٢	١,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي

المجموعة الضابطة. وهذا ما تميز به أفراد المجموعة التجريبية .

١- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد، دار الصخره للطباعة ، ٢٠٠٢، ص١٩٠.

٢- عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٠، ص٥٢ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات

- ١- ان التمرينات (البدينيه - المهاريه) ساعدت في تطوير القوه السريعه للطلاب بالكرة الطائرة
- ٢- إن التمرينات (البدينيه - المهاريه) ساعدت على تطور دقة مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة.
- ٣- إن التمرينات (البدينيه - المهاريه) ساعد أفراد المجموعة التجريبية على فهم وإدراك اغلب المثيرات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وسرعة.

٥-٢ التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بالتمرينات (البدينيه-المهاريه) بلعبة الكرة الطائرة عند تعلم الطلاب.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتمرينات مركبة بين إدراك المثيرات والاستجابة لها وفي بيئات مفتوحة لان اغلب مهارات الكرة الطائرة من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى توفير استجابات متعددة.
- ٣- ضرورة إعداد تمرينات جديدة للمهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وتكون مشابهة لحالات اللعب .

المصادر

- محمد صبحي حسنين . حمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس . ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧
- عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٠
- مخلد محمد جاسم ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقذف الثقل، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠.
- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشه الطائرة بين الممارسه والمنافسه ، الاردن ، دار الرضوان للطباعة والنشر ، ٢٠١٣
- وسام رياض ، تأثير أدوات مساعدة في تخفيف صعوبات الأداء الحركي وتطوير أهم الجوانب الخاصة بمهاتري الضرب الساحق وحائظ الصد للطلاب بالكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بابل، ٢٠١١
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .

ملحق (1)

التمرينات البدنية - المهارية المستخدمة

- شرح الأداء الفني للضرب الساحق وعرض المهارة أمام الطلاب بواسطة (المدرس) .
- القفز إلى الأمام بالقدمين المضمومتين من فوق الموانع و الكرات الطبية ومن ثم أداء الضرب الساحق مع التصحيح للأخطاء من قبل المدرس .
- القفز إلى للجانب بالقدمين المضمومتين من فوق الموانع أو الكرات الطبية ومن ثم أداء الضرب الساحق مع التصحيح للأخطاء من قبل المدرس
- الجري المتعرج بين الأقماع أو الموانع ومن ثم أداء مهارة الضرب الساحق .
- أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة ومن ثم الانتقال الى الجهة المقابلة لعمل مهارة حائط الصد .
- تقوية الذراعين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية المثبتة من الخلف إلى الأمام
- تمارين قوة أساس (لتقوية عضلات الذراعين والبطن والظهر)
- القفز إلى اليمين واليسار فوق الحاجز أو المصطبة ومن ثم أداء مهارة الضرب الساحق .
- القفز والحركة للجانب بالقدمين وضمهما والحركة إلى الأمام ومن ثم أداء مهارة الضرب الساحق ومن ثم الانتقال وأداء مهارة حائط الصد .
- تقوية عضلات الرجلين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية المثبتة بالأرض والقفز للأعلى .