

تأثير تمارين باستخدام أدوات مساعدة في تطوير التوافق ومهارة الاستقبال بالكرة الطائرة

بحث تقدم به

أ.د. جمعة محمد عوض

طالب ماجستير ماجد حسين احمد

g.1231@yahoo.com

ggooopb@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة الأنبار

مستخلص البحث

يهدف البحث الى استخدام تمارين وأدوات مساعدة لتطوير التوافق ومهارة الاستقبال بالكرة الطائرة، اما فرض البحث يؤكد بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بالمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتضمن المنهج شهرين (24) وحدة تدريبية خلال ثمانية أسابيع. وكان زمن الوحدة 50 دقيقة تعطى ضمن القسم الرئيسي للوحدة، وبعد انتهاء المنهج توصل الباحث الى تأثير التمارين والأدوات التدريبية في التوافق ومهارة الاستقبال بالكرة الطائرة وأوصى الباحثان بضرورة استخدام التمارين المعدة في تطوير التوافق ومهارة الاستقبال في الكرة الطائرة واستخدامه في تطوير قدرات حركية ومهارية أخرى.
الكلمات المفتاحية: أدوات مساعدة , التوافق , مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة.

Abstract

(Effect of exercise using aids in developing compatibility and volleyball receiving Skill)

Prof. jumaahmohammedawadh

Researcher Maged Hussein Ahmed ggooopb@gmail.com

College of Physical Educating and Sports Sciences Al Anbar

University

Aims to use exercises and aids to develop the compatibility and reception skill of volleyball , while the hypothesis of the research confirms that there are statistically significant differences between the pre and post test. The researcher used the experimental design in one group with both pre and post tests in favor of the post test. The researcher used the experimental curriculum with experimental design in one group with both pre and post tests . the curriculum included two months (24) and a training plot within eight weeks. The unit time was 50 minutes given within the main section of the unit. Volleyball the researcher recommended the need to use exercises developed in the development of motor skills and othere.

Key words: Utilities, compatibility, volleyball reception skill.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهمية.

يشهد الوقت الحاضر تطورات سريعة ومتزايدة في المجال الرياضي والمجالات الأخرى، وان الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي احتلت مكانة متميزة في العالم، مما دفع أصحاب الخبرة والاختصاص في اللعبة يفكرون في طرائق للارتقاء بالعمل الفردي والجماعي للفريق، من اجل الوصول باللاعب الى درجة تمكنه من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة، ولقد ازدادت أهمية القدرات البدنية والحركية والمهارية بالكرة الطائرة في الآونة الأخيرة لان اللعب ازداد صعوبة وتعقيد مقارنته بأساليب اللعب السابقة. تعد القدرات الحركية من المتطلبات الأساسية والقدرات المهمة التي لها تأثير فعال في تطور مختلف الألعاب الرياضية وهي الركيزة والقاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية ويذكر سنجر الى أن " القدرات الحركية مهمة جدا لأنها تسهم في تطوير المتطلبات المهارية والحركية ومتطلبات الأداء"⁽¹⁾ ويعتمد هذا التطور على امتلاك اللاعب قدرات بدنية وحركية خاصة مثل (الرشاقة والتوافق)

ويمكن تطوير الأداء الحركيوالمهاري بطرائق متعددة ومنها استخدام الأدوات المساعدة التي تعد كوسيلة يستطيع بواسطتها المدرب ان يرفع من مستوى اللاعبين التكتيكي والتكنيكي لرفع القابلية الحركية وتحسين متطلبات الأداء المهاري، وهذا ما أشار اليه (قاسم لزام واخرون 2005) استخدام الوسائل التعليمية المتنوعة تجعل عملية التعلم الحركي أكثر فاعلية وإيجابية⁽²⁾ ومن خلال استخدام هذه الوسائل التي تعمل على اكتساب المهارات الحركية وتطويرها بشكل أكبر وأسرع للاقتصاد في الجهد والوقت، ونتيجة الى التغيير المستمر في مواقف اللعب اثناء المباراة يتوجب من اللاعب ان يمتلك قدرات بدنية وحركية خاصة وان استخدام الأدوات المساعدة يفتح المجال امام اللاعب في أداء تدريباته بشكل مختلف عن المعتاد مما يساعد على تطور هذه القدرات ومن ثم ينعكس هذا التطور على المهارات الفنية والوصول باللاعب الى مستويات متقدمة ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمارين باستخدام أدوات مساعدة لتطوير التوافق ومهارة الاستقبال في الكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث

تتعدد المشكلات في أي فريق من الفرق الرياضية وفي مختلف الألعاب الرياضية عندما لا يكون هناك تركيز واحتواء لكل المتغيرات التي تؤثر في نتائج الفريق. ونظرا لأهمية اللعبة والمستوى العمري للاعبين لبناء قاعدة صحيحة وفق الأسس التدريبية العلمية. ومن خلال مشاهدة التدريبات والعديد من المباريات والاطلاع على نتائج منتخب تربية الانبار خلال الأعوام الماضية والذي يعد نواة الكرة الطائرة في اعمار الناشئين والذي يمد الأندية والمؤسسات باللاعبين الناشئين

(¹)Singer, N, Robert; Motor Learning and human Performance. 3rd (Macmillan , Publishing co . Ince, New York, 1990, p.221

(²)قاسم لزام واخرون؛ أسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص87.

الذين يخطون نحو المستقبل الرياضي ، تبين أن هناك تعثر في نتائجهم وعدم الاستقرار في مستوى الأداء في العديد من المهارات الفنية الأساسية ذات العلاقة ببعض القدرات البدنية والحركية، مما دفع الباحث لمحاولة تشخيص الأخطاء بعد التشاور مع المدربين ومعرفة السلبيات ووضع الحلول العلمية المناسبة من خلال وضع تمارين باستخدام أدوات مساعدة لتحقيق جانب تطويري للقدرات الحركية (التوافق) والمهارية (الاستقبال) للاعبين للحصول على أفضل النتائج. لذا شخص الباحث ان المشكلة تتعلق بمتطلبات الإنجاز ومنها التوافق والاستقبال والذي له دور بالتأثير على نتيجة المباراة.

3-1 هدفا البحث:

1. أعداد تمارين باستخدام أدوات مساعدة لتطوير التوافق ومهارة الاستقبال للاعبين منتخب تربية الانبار للكرة الطائرة.
2. التعرف على تأثير التمارين باستخدام أدوات مساعدة لتطوير التوافق ومهارة الاستقبال للاعبين منتخب تربية الانبار للكرة الطائرة.

4-1 فرضية البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي التوافق ومهارة استقبال الارسال ولصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب تربية الانبار للعام الدراسي (2018-2019)
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/3/ 31 الى 2019 / 6/9
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة الانبار وملعب نادي الرمادي للكرة الطائرة.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث بأحد تصاميم البحث التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وقد اختار الباحث هذا التصميم لملائمته لتحقيق الفروض ومتغيرات البحث، اذ يتم تطبيق المنهج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة.

2-2 مجتمع البحث وعينته

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي تتمثل بلاعبين منتخب تربية الانبار والبالغ عددهم (12) لاعبا والتي تمثل مجتمع البحث الأصلي للعام الدراسي (2018-2019) تم اختيارهم جميعا بنسبة 100%، اذ تتراوح أعمارهم بين (16-18 سنة). وان متوسط عمرهم التدريبي (4 سنوات) وهم يمثلون منتخب تربية الانبار في المباريات الرسمية.

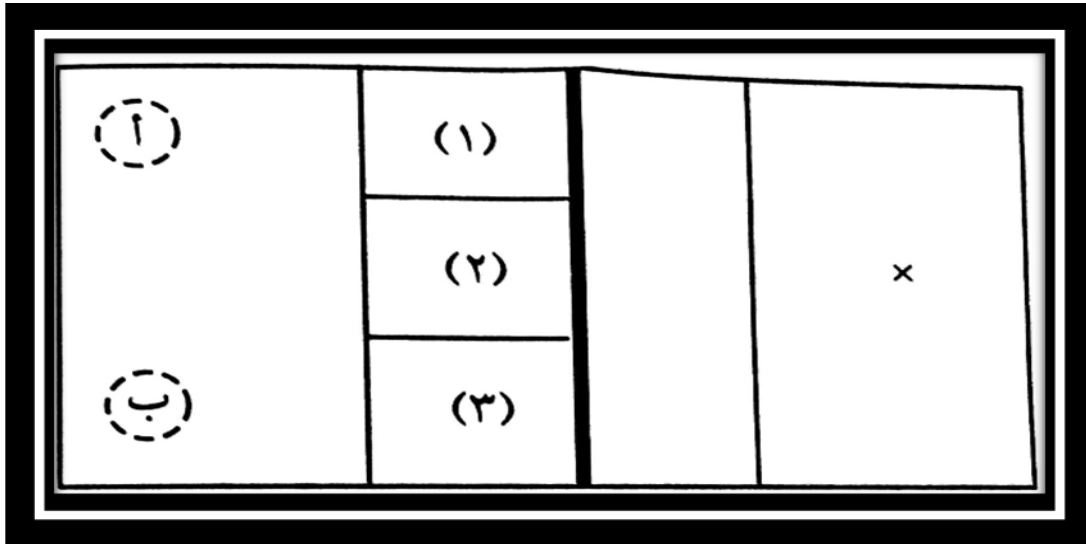
3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

1-3-2 الأجهزة

- حاسبة لا بتوب عدد 1 / نوع acer
- ساعة توقيت عدد 1 / نوع kislo
- حاسبة يدوية عدد 1 / نوع joinus
- ميزان طبي عدد 1 / نوع rossmax
- كامرة تصوير عدد 1 / نوع sanyo

2-3-2 الادوات

ملعب الكرة الطائرة (ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) - كرات طائرة عدد (10)
 - حبال مطاطية عدد (12) وبلغ طول كل حبل (1متر) - كرات مطاطية عدد (4) - شواخص
 عدد (12) - اشرطة لاصقة 40متر - كرات تنس عدد (10) - صناديق بارتفاعات مختلفة عدد
 5/ (20سم، 30سم، 40سم، 50سم، 60سم) - مدرج (سالن)، - جدار أملس. - كرات طبية عدد
 (4) وزن الكرة (1كغم) - الاطواق عدد (6) اطواق



شكل (1)

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الشبكة الدولية (الانترنت). - الاختبارات والقياس
- فريق العمل المساعد
- استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات المستخدمة في البحث

4-2 طريقة تنفيذ البحث:

1-4-2 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية تم تحديد المهارات والاختبارات الملائمة للبحث.

1-1-4-2 اختبار استقبال الارسال (1)

الغرض من الاختبار: - مهارة اللاعب في الاستقبال الارسال

(1) محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط1 (القاهرة، مطابع روز اليوف 1988) ص21.

ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة، ترسم دائرتين (أ، ب) في ركني الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة والخط الجانبي 1,5 م، في حين تكون المسافة بين مركزها والخط النهائي 3م، تقسم منطقة ال 3م الى ثلاث مناطق متساوية كما في الشكل (2-2).

- مواصفات الأداء:

يقف المختبر في الدائرة (ا) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب ارسال الكرة اليه، وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على ان يوجهها الى داخل المنطقة (1) وهكذا الامر الى الكرات الثلاث التالية، بحيث توجهه الى المنطقة (2)، وكذلك الحال مع الكرات الثلاث بحيث توجهه الى المنطقة (3)، يكرر نفس العمل بنفس العدد من المحاولات من الدائرة (ب).

- الشروط

- 1- لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (ا)، و(15) محاولة أخرى من داخل الدائرة (ب).
- 2- يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من الأسفل باليدين.
- 3- تلغى المحاولة التي يتم ارسال الكرة فيها من المدرب الى المختبر بطريقة غير مناسبة او خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.
- 4- يجب الالتزام بتسلسل المحاولات بحيث يكون:

- من الدائرة (ا)

- خمسة محاولات للمنطقة (1)
- خمسة محاولات للمنطقة (2)
- خمسة محاولات للمنطقة (3)

- من الدائرة (ب)

- خمسة محاولات للمنطقة (1)
- خمسة محاولات للمنطقة (2)
- خمسة محاولات للمنطقة (3)

- التسجيل

يسجل للمختبر النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (15) محاولات من كل دائرة) وذلك وفق الأسلوب التالي:

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (3 درجات).
 - سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر (درجتان)
 - سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر على (درجة واحدة)
 - فيما عدى ما سبق يحصل المختبر على (صفر).
- وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي (90 درجة)

2-1-4-2 اختبار التوافق⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعين

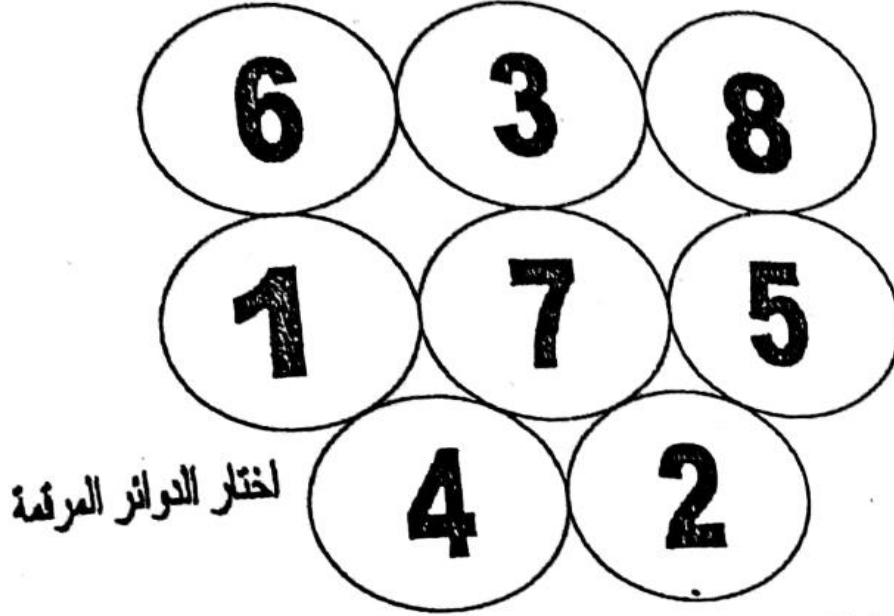
-الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمانية دوائر على ان يكون قطر الدائرة (60سم) ترقم الدوائر كما هو وارد في الشكل (2-3)

- مواصفات الأداء

(1) علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية: (مكتب النور، بغداد، 2013)، ص 182

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3)، ثم الى الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة.



شكل (2)
يوضح اختبار الدوائر المرقمة

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.

5-2 التجربة الاستطلاعية

- تم إجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة المدرب وفريق العمل المساعد على عينة قوامها (4) لاعبين ليس من عينة البحث الأساسية ليومي (السبت والاحد) الموافق (30-31 /3 /2019)، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي:
- التحقق من ملائمة الاختبارات لأفراد العينة.
 - التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر وتلافيها.
 - التعرف على الوقت الكافي لأجراء الاختبارات.
 - ملائمة الأدوات المساعدة المستخدمة لمستوى افراد العين.
 - تحقيق الأهداف التي وضعت وتكوين الصورة الواضحة لدى الباحث عن طبيعة العمل وكيفية تطبيقه.
 - تحديد مهام وواجبات فريق العمل المساعد.
 - ملائمة المنهج -المعد والتمارين والاقوات والشدد المطلوبة لبداية الوحدات التدريبية.

6-2 الأسس العلمية للاختبارات.

يبين الجدول (2-1) الأسس العلمية للاختبارات في البحث:

جدول (1)

يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية

ت	اسم الاختبار	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	الدوائر المرقمة	0.90	0.92	0.88
6	استقبال الارسال	0.83	0.86	0,88

7-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث، في القدرات الحركية (التوافق) والمهارية (استقبال الارسال) يوم الثلاثاء الموافق (2019/4/2) الساعة الواحدة ظهرا وعلى القاعة الداخلية للأنشطة الرياضية في جامعة الانبار وبمساعدة المدرب وفريق العمل.

8-2 تجربة البحث الرئيسية:

تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية وبإشراف الباحثان يوم الثلاثاء الموافق (2019/4/9) ولغاية يوم الجمعة الموافق (2019/6/7) وذلك باستخدام الأدوات المساعدة والذي خضع لها افراد العينة فقط ولمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبيّة في الأسبوع الواحد وبمجموع كلي مقداره (24) وحدة تدريبيّة بزمّن قدرة (90-120) دقيقة للوحدة التدريبيّة الواحدة ونفذت التمارين الخاصة في القسم الرئيسي، تم تطبيق التمارين المرشحة ملحق (1) في القسم الرئيسي على مجموعة البحث في الأيام (الثلاثاء و الجمعة والسبت) من كل أسبوع وبلغ زمن الوحدات التدريبيّة بالكامل (2880 دقيقة) وزعت التمارين والبالغ عددها (40) تمرين بواقع (5-7) تمارين للوحدة التدريبيّة، وقد أخذ الباحثان وقت قدرة (40-55) دقيقة من القسم الرئيسي لتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وتم تحديد شدد التمارين المستخدمة بناءً على الأداء القصوى للتكرار في الشدة المطلوبة مقسم على (100) وتم تحديد كل التمارين وفق هذه المعادلة:

عدد التكرارات القصوى × الشدة المطلوبة

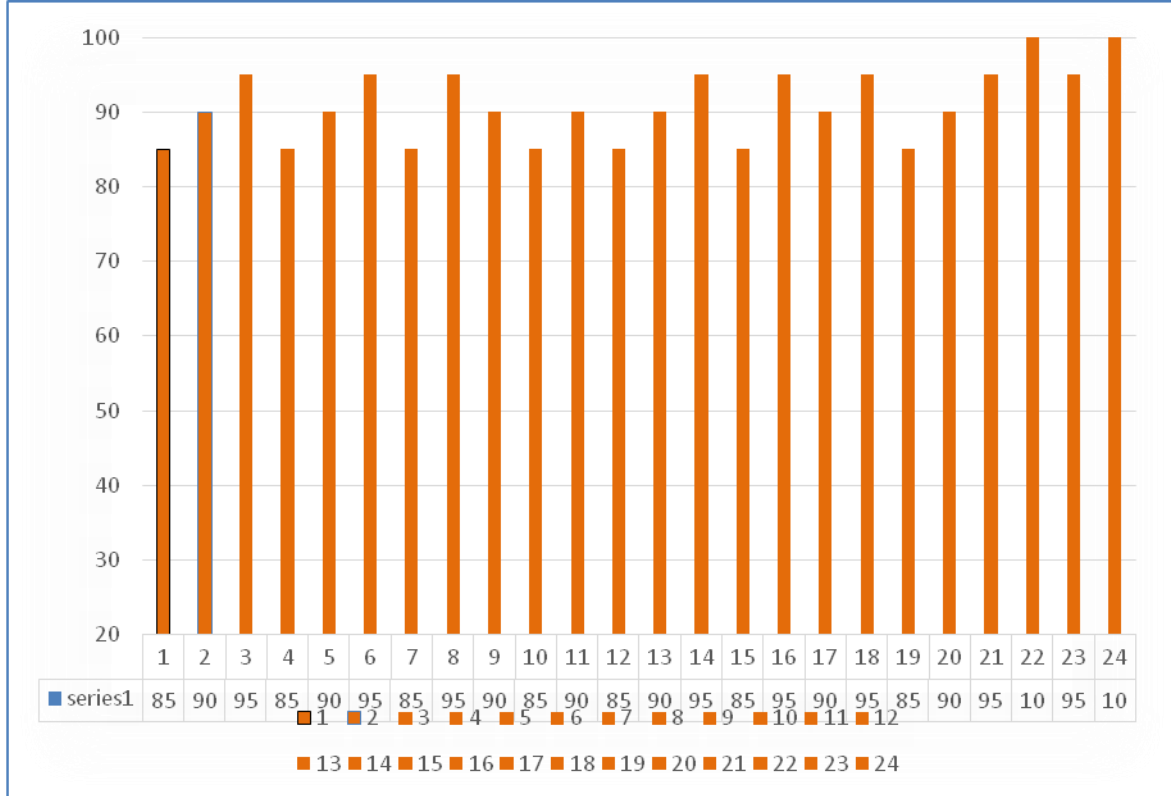
شدة التمرين =

10

* تم استخدام طريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدة اذ يذكر شاكر مزهود⁽¹⁾ أن النتائج تكون أفضل كلما كانت الشدة قريبة من الشدة القصوى¹ لكون الفريق في فترة المنافسات وكانت الشدة المطلوبة ما بين 85-95% وتصل في نهاية الأسبوع الى 100% تعقبها فترة راحة إيجابية.

(1) شاكر مزهود الدرعة؛ علم التدريب الرياضي: الكويت، منشورات ذات السلاسل، 1998، ص36

*التزام الباحثان بالتردد بالحمل التدريبي " الذي يهدف الى إزاحة المقدره للفرد تدريجياً وبشكل منظم من دخول التدريب في ظاهرة الإفراط في التدريب" وكذلك التموج⁽¹⁾ كما في الشكل (3).



شكل (3)
يوضح تخطيط الوحدات التدريبية والتموج

9-2 الاختبارات البعيدة

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعيدة لمتغيرات البحث في القدرات الحركية(التوافق)والمهارية(الاستقبال) بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية في يوم (الاحد) الموافق (2019/6/9) الساعة (العاشرة صباحا) في (القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار) وتحت نفس الظروف التي تمت فيها الاختبارات القبلية.

10-2 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام البرامج الإحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي: الإسكندرية، دار المعارف، 1994، ص79.

3- النسبة المئوية

4- معامل ارتباط بيرسون

5- اختبار t للمجموعات المرتبطة.

6- اختبار t للمجموعات الغير مرتبطة متساوية العدد.

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث الرئيسية وتحليلها

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث الرئيسية * معنوي عندما تكون نسبة الخطأ تساوي أو أقل من مستوى الدلالة (0.05)

المتغيرات الرئيسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	المحسوبة (ت)	Sig	دلالة* الفروق
		س	ع	س	ع					
التوافق	ثانية	12.09	2.05	10.21	1.50	1.88	0.37	5.02	0.000	معنوي
الاستقبال	درجة	20.16	2.58	38.33	4.88	18.16	1.49	12.18	0.000	معنوي

يتبين من جدول (2) ان قيم نسبة الخطأ بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث الرئيسية كانت (0.000، 0.000) على التوالي، وعند مقارنتها بقيمة مستوى الدلالة (0.05) وجد انها اقل منها مما يدل على ان الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة النتائج

يتبين من الجدولين (1،2) والخاص بعرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أن هناك فروقاً معنوية بدلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي مما يدل على فاعلية التمارين المستخدمة في تطوير متغيرات الدراسة سواء الحركية او المهارية وبنسب متفاوتة وحقت هذه النتيجة الهدف الأول وفرضية البحث الأولى. وهذا ما اشارة إليه (ليلي زهران) " ان التمرينات البدنية ذوات الهدف الخاص هي عبارة عن تمرينات تهدف لأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لأعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه⁽¹⁾.

¹ طلحة حسين حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص194.

ويعزو الباحث ان النتائج الى استخدام الادوات والوسائل المساعدة عند تطبيق التمارين على عينة البحث التجريبية وأن لكل منها أسلوب تدريبي طبعاً يختلف عن الآخر فلا تتماثل نتائجهما. وسعى الباحثان الى استخدام التمارين بشدد مرتفعة لتحقيق التطور خلال الفترة المحدودة للتلاميذ في مختلف القدرات سواء البدنية او الحركية والمهارية ويؤكد أكرم زكي خطايبه " ان استخدام الادوات والوسائل التدريبية المختلفة يسهم في تطوير اغلب القدرات البدنية والحركية مما ينعكس ذلك على الاداء المهارى الأمتل"¹

اما فيما يتعلق بنتائج المجموعة الضابطة فأنها لم تحقق المعنوية ويعزو الباحثان تلك النتائج الى فقدان التدريبات باستخدام الادوات من الحبال المطاطية والصناديق والكرات الطبية في الوحدات التدريبية للمدرب. أذ أكد بسطويسي احمد" ان تدريبات الوثب من الصناديق تعمل على استثارة الجهاز العصبي وزيادة فاعلية التغذية العصبية للعضلات العاملة، اذ ارتبط تطور القوة بمقدار التغلب على قوة جذب الأرض من خلال إمكانية تحقيق انقباض عضلي أقوى مما يسمح به الانقباضات العضلية الارادية"² كما يعزو الباحث أفضلية المجموعة التجريبية لكونها تستخدم التدريب بوحدهات ذات تكرارات ما بين (6-12) تكرار مما ساهم في تطوير بعض القدرات منها القوة الانفجارية سواء للذراعين او الرجلين إضافة الى تطوير المهارات الحركية ومستوى الأداء المهاري وهذا ما أكده طلحة حسين " أن أفضل معدلات لتنمية القوة العضلية باستخدام التدريب المتحرك يمكن ان تتم إذا ما تم التدريب لثلاث وحدات أسبوعياً وتم أداء التمرين لثلاث مرات وبتكرارات من (6-10) في المرة الواحدة ويرى البعض أن تكون التكرارات من (6-8)³

اما فيما يتعلق بالمهارات يعزو الباحثان فروقها المعنوية الى التمارين المستخدمة في تطويرها لكونها شاملة وذات تأثير على كل المهارات وان تطابق الواجب الحركي بين التمارين فيما يتعلق بالقدرات الحركية والبدنية ساهم في تطويرها وهذا ما أكده طلحة حسين " لكي يتحقق نجاح الإداء بمستوى مهاري عالٍ، فان لكل من عناصر القدرة تأثيراً مباشراً على دقة الإداء"⁴ وأشار ايضا الى " ان الإداء المهاري المتميز والفعال لمهارة ما يمكن تطويره وتحسينه من خلال التدريب على هذه المهارة وعن طريق التدريب المنتظم يتوفر الضبط المطلوب لميكانيزم العمل العضلي العصبي، ويتأكد التوافق الجيد في الإداء."⁵

فكلما ازدادت الحاجة الى مستوى اعلى من التنسيق والتكامل دل ذلك على حسن الأداء، وتعد القدرة التوافقية للاعب أساس الارتباط الوثيق بين القدرات البدنية والحركية حيث انها صفة الانسجام للقدرات البدنية والحركية والأجهزة الداخلية للجسم.

¹ طلحة حسين حسام الدين؛ مصدر سبق ذكره، 1994، ص 11.

² طلحة حسين حسام الدين؛ مصدر سبق ذكره، 1994، ص 13

³ - ليلي زهران؛ الأسس العلمية للتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص 40.

⁴ أكرم زكي خطايبه؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،

1996) ص 343

⁵ - بسطويسي احمد بسطويسي؛ البلايومتر في ألعاب القوى، (نشرة ألعاب القوى، العدد/19)، القاهرة

، مركز التنمية الإقليمي، 1994، ص 194

الفصل الرابع

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1- ان التمرينات المعد من قبل الباحثان كان له تأثير إيجابي في تطوير التوافق ومهارة الاستقبال للاعبين منتخب تربية الانبار للكرة الطائرة.

4-2 التوصيات:

1- الاستفادة من التمرينات المعد من قبل الباحثان وتطبيقه لتطوير التوافق ومهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2- اهتمام المدربين بالاختبارات التي اعتمدها الباحث كمؤشر لقياس القدرات الحركية والمهارية.

3- استخدام الأدوات المساعدة في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والتي تعمل على تطوير الأداء الفني في ظروف أقرب من الى ظروف المنافسة.

4-بناء مناهج تدريبية مشابهه في لعبة الكرة الطائرة والألعاب الرياضية الأخرى.

المصادر

1- قاسم لزام واخرون؛ أسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، (2005).

2- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط1 (القاهرة، مطابع روز اليوف1988).

3- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).

4- شاكِر مَزْهُود الدَّرْعَة؛ علم التدريب الرياضي: الكويت، منشورات ذات السلاسل، 1998.

5- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي: الإسكندرية، دار المعارف، 1994.

6- ليلي زهران؛ الأسس العلمية للتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص.40

7- أكرم زكي خطايبية؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996).

8- بسطو يسي احمد بسطو يسي؛ البلاي ومترك في العاب القوى، (نشرة العاب القوى، العدد/19) : القاهرة ،مركز التنمية الإقليمي، 1996.

9- طلحة حسين حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي: القاهرة ،دار الفكر العربي ، 199.

10- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطبعة كلية التربية الرياضية، 2005.

11- محمد حسن علاوي وآخرون. الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات. ط1 القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2003م.

1- Singer, N, Robert; Motor Learning and human Performance. 3rd (Macmillan , Publishing co . Ince, New York, 1990, p.221,)



الصفحات من ص (441) إلى (468) P-ISSN:2074 – 9465

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد التاسع عشر (2019/12/30)