

ملحق رقم (1) تمارينات مركبة باستخدام جهاز VertiMax

التمرين	اسم التمرين	الغرض	وصف الأداء
1	تمرين الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين من وضع القفز مع الحبال للذراعين	تطوير القوة الانفجارية للذراعين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين	يوضع الجهاز في منتصف مركز رقم (6) على شكل طولي لخط المنتصف للملعب و يقف لاعبان داخل الجهاز يتقابلان الظهر ثم يربط بيديهما الحبال من حلقات (V) و بعد ذلك يقومان بالدفاع من الاعلى من وضع القفز للكرة المعدة من المدرب الواقف على بعد (5) امتار
2	تمرين الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين من وضع القفز مع الحبال للخصر من جانبي القاعدة	تطوير القوة الانفجارية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين	يوضع الجهاز في منتصف مركز رقم (6) على شكل طولي لخط المنتصف للملعب و يقف لاعبان داخل الجهاز يتقابلان الظهر ثم يربط بيديهما الحبال من حلقات (V) و بعد ذلك يقومان بالدفاع من الاعلى من وضع القفز للكرة المعدة من المدرب الواقف على بعد (5) امتار
3	تمرين الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين بعد التقدم للامام مع الحبل للخصر من الخلف	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين	يوضع الجهاز على وسط خط النهاية من الخارج بشكل عرضي و يقف لاعبان يواجهان شبكة الملعب ثم تربط بخصرهما الحبال المطاطية من حلقات العامودين و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالتقدم للامام والدفاع من الاسفل بالذراعين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف في الجهة المقابلة
4	تمرين الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين بعد التقدم للامام من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الخلف	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين	يوضع الجهاز على وسط خط النهاية من الخارج بشكل عرضي و يقف لاعبان يواجهان شبكة الملعب ثم تربط بخصرهما الحبال المطاطية من حلقات العامودين و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالتقدم للامام من مركز رقم (6) ثم الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف في الجهة المقابلة
5	تمرين الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين بعد التراجع للخلف من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الامام	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين	يوضع الجهاز في مركز رقم (3) بشكل عرضي للشبكة و يقف لاعبان يواجهان شبكة الملعب ثم تربط الحبال المطاطية من حلقات العامودين للخصر من الامام و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالتراجع للخلف والدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف قرب الجهاز
6	تمرين الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين بعد التراجع للخلف من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الامام	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين	يوضع الجهاز في مركز رقم (3) بشكل عرضي للشبكة و يقف لاعبان يواجهان شبكة الملعب ثم تربط الحبال المطاطية من حلقات العامودين للخصر من الامام و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالتراجع للخلف والدفاع من الاعلى باليدين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف قرب الجهاز
7	تمرين الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين في مركز رقم (1) بعد الانتقال من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الجانب الايسر	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين	يوضع الجهاز على مركز رقم (5) بشكل طولي لشبكة الملعب و يقف لاعبان على الجانب الايمن للجهاز يواجهان شبكة الملعب ثم تربط الحبال المطاطية من حلقات العامودين للخصر من الجانب الايسر و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالانتقال الى مركز رقم (2) والدفاع من الاسفل بالذراعين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف في مركز رقم (3)
8	تمرين الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين في مركز رقم (5) بعد الانتقال من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الجانب الايمن	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين	يوضع الجهاز على مركز رقم (1) بشكل طولي لشبكة الملعب و يقف لاعبان على الجانب الايسر للجهاز يواجهان شبكة الملعب ثم تربط الحبال المطاطية من حلقات العامودين للخصر من الجانب الايمن و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالانتقال الى مركز رقم (5) والدفاع من الاسفل بالذراعين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف في مركز رقم (3)
9	تمرين الدفاع عن الملعب و حائط الصد في مركزي (2) و (1) بعد الانتقال من مركزي (3) و (6) مع الحبل للخصر من الجانب الايسر	تطوير السرعة الحركية للرجلين ومهاتري حائط الصد و الدفاع عن الملعب	يوضع الجهاز في مركز رقم (3) وعلى شكل طولي لخط الجانب و يقف لاعبان يمين الجهاز ثم تربط الحبال المطاطية للاعب الصد من حلقة النهاية (E) القريبة لشبكة الملعب و للاعب المدافع من حلقة النهاية (E) البعيدة عن الشبكة و بعد ذلك يقومان معا بالانتقال فاللاعب الصد ينتقل الى مركز رقم (2) لأداء حائط الصد و اللاعب المدافع ينتقل الى مركز رقم (1) للدفاع عن الملعب
10	تمرين الدفاع عن الملعب و حائط الصد في مركزي (4) و (5) بعد الانتقال من مركزي (3) و (6) مع الحبل للخصر من الجانب الايسر	تطوير السرعة الحركية للرجلين ومهارة و الدفاع عن الملعب	يوضع الجهاز في مركز رقم (3) وعلى شكل طولي لخط الجانب و يقف لاعبان يمين الجهاز ثم تربط الحبال المطاطية للاعب الصد من حلقة النهاية (E) القريبة لشبكة الملعب و للاعب المدافع من حلقة النهاية (E) البعيدة عن الشبكة و بعد ذلك يقومان معا بالانتقال فاللاعب الصد ينتقل الى مركز رقم (4) لأداء حائط الصد و اللاعب المدافع ينتقل الى مركز رقم (5) للدفاع عن الملعب

تأثير تدريبات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

ا.م محمد ضايح محمد

م. د طارق ضايح محمد

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة سامراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

m_sport201047@yahoo.com

Tariq.dh@uosamarra.edu.iq

أ.م. د نكتل مزاحم خليل

Naktal791@gmail.com

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

هدف البحث إلى أعداد تدريبات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بالكرة الطائرة، فضلاً عن التعرف على تأثير التدريبات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وتطرق الباحثون إلى الدراسات النظرية تتعلق بموضوع البحث، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة سامراء في الكرة الطائرة للعام الدراسي 2017-2018، وفي ضوء هذه النتائج توصلت الباحثون إلى الاستنتاجات أهمها:

- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة .
- عدم ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

The effect of the training curriculum in the development of strength characterized by speed and agility and accuracy of the performance of the skill of beating overwhelming volleyball

Abstract

The aim of the research is to develop a proposed training curriculum in the development of the strength of speed and agility in volleyball, as well as to recognize the effect of the proposed training curriculum on the development of

strength, speed and agility, and the accuracy of beating volleyball. The strength is characterized by speed and agility and the accuracy of beating overwhelming volleyball and for the tests of dimension , And the presence of statistically significant differences between the results of the tests of the two groups of research in the development of strength characterized by speed and agility and accuracy of beating overwhelming volleyball, and the researchers addressed the theoretical studies to complete the research, researchers used the experimental method in the style of the two groups. The research community was determined by the players of the team of the University of Samarra in Volleyball 2017-2018. In light of these addresses, the researchers reached the most important of them:

- Significant differences between the results of the tribal and remote tests of the two groups of research in all physical abilities and for the tests of dimension.
- There were no significant differences between the results of the tribal and remote tests of the control group in the speed test of the two men.
- Significant differences were found between the results of the remote tests of the two groups of research in all physical abilities and skill and for the benefit of the experimental group.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً في عملية التدريب الرياضي وإعداد اللاعبين للوصول إلى تحقيق الانجاز في البطولات الدولية من خلال إعدادهم إعداداً متكاملًا وشاملاً للنواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية وغيرها، وإن الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية هو الوسيلة التي تستخدم للتأثير في المستويين البدني والمهاري للاعبين من خلال أعداد مناهج تدريبية مقننه بشكل علمي مدروس.

يعد التدريب الرياضي الذي يخطط على وفق الأسس العلمية من أهم العوامل التي تمكننا الوصول إلى التفوق الرياضي وعلى جميع المستويات الرياضية في مختلف الألعاب، باعتباره وسيلة تظهر فيه من خلال الاعتماد في أعداد اللاعبين على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء وطبيعة العمل العضلي الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء .

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة الخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة وان للتقدم السريع والمستمر للمستويات الرياضية العالية أدى إلى وجود أهمية التحفيز في أداء المهارات الرياضية من خلال الاهتمام بالقدرات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة والرشاقة باعتبارها من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة لما لها من دور كبير في عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكذلك تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية،

وصولاً إلى أداء متميز في جميع المهارات الحركية إضافة إلى الجوانب الفسيولوجية، وأن هذا الأداء لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق والمستمر على هذه المهارات وتثبيتها وتطويرها، لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير استخدام منهج تدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث:

من الواجبات المهمة للتدريب الرياضي تطوير الحالة البدنية للرياضي لمواجهة متطلبات اللعبة وحيث إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتعدد المهارات الفردية الدفاعية والهجومية وأن أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف ملموس وواضح في الأداء المهاري في الكرة الطائرة وإيماناً منا بفاعلية استخدام المناهج التدريبية وتأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. ومن هنا نشأت مشكلة البحث بنية دراستها وإيجاد أفضل الحلول لها.

1-3 أهداف البحث:

ويهدف البحث إلى:-

1. أعداد تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بالكرة الطائرة.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية .
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

1-5 مجالات البحث:-

- المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة سامراء في الكرة الطائرة للعام الدراسي 2017-2018.

- المجال الزمني : المدة من 2018/3/21 ولغاية 2018 /5/20 .

- المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 القوة العضلية :

تعد القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال الألعاب الرياضية ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني، "فتختلف متطلبات القوة العضلية في فعاليات السرعة عن فعاليات التحمل، وكذلك ما يتطلبه لاعب الكرة الطائرة عن لاعب كرة السلة."⁽¹⁾، ويمكن تعريف مصطلح القوة العضلية "واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب"⁽²⁾، وبذلك فإنها تعد أهم الدعامات التي تعتمد عليها المهارات الحركية إذ أن دائماً ما يكون العمل البدني ضد مقاومات مختلفة، وتعرف أيضاً القوة العضلية "هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أي هي قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة، فكل حركة تؤدي تحتاج إلى قوة وكلما زاد وزن الأداة زادت القوة المبذولة"⁽³⁾، كما عرفت بأنها، "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية."⁽⁴⁾ وهناك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية هي⁽⁵⁾:

1- المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة. 2- فترة دوام المثير. 3- حالة العضلة قبل الانقباض.

4- نوعية الألياف العضلية. 5- درجة توافق العمل العضلي العصبي.

2-1-1-2 القوة المميز بالسرعة :

تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى أشكال القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة ، فهي تعرف بأنها " قدرة الجهاز العصبي - العضلي للاعب على إنتاج قوة سريعة لأداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل القصوى"⁽¹⁾، كما تعرف بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية التي يدمج كلا من القوة والسرعة في الحركة"⁽²⁾، وهذا الشكل من القوة هو عبارة عن "قابلية الجهاز

(1) عصام عبدالخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط9: (جامعة الإسكندرية 1999)، ص116.

(2) محمد صبحي حسانين؛ احمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص17.

(3) زكي درويش، عادل عبد الحافظ؛ ألعاب القوة في فن الرمي والألعاب الحركية، ج5-6: (مصر، دار المعارف، 1970) ص360.

(4) عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي: (العراق، مطبعة الطيف للطباعة، 2004)، ص68.

(5) عبد علي نصيف، وصباح عبدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال: (العراق، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص96.

(1) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص121.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998)، ص127.

العصبي العضلي للتغلب على مقاومة عالية من خلال الانقباضات العضلية السريعة⁽³⁾. وتعرف أيضا بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة"⁽⁴⁾.

2-1-2 الرشاقة:

إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ⁽⁵⁾.

وصفة الرشاقة لها خصائصها الحركية ، فهي "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أوفي الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح والمقدرة على سرعة تحكم أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه ويرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية وتغير الاتجاهات أهم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرا ما تكون ضمن الأداء الحركي الرياضي وتظهر بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقا لظروف معينة"⁽⁶⁾. ويشير مفتي إبراهيم عن (ستبلر) إلى إن الرشاقة تقسم إلى : الرشاقة العامة : ويقصد بها إمكانية الفرد على مدى التوافق والإنجاز الجيد للحركات . الرشاقة الخاصة : " ويقصد بها مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة"⁽¹⁾.

2-1-3 مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

تعد مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب النقاط والفوز بالمباراة، "فهي إحدى المهارات الأساسية التي لها دور كبير في تحقيق الفوز وإحراز نقاط عنده تنفيذه بطريقة سليمة"⁽²⁾. وتعرف هذه المهارة الضرب الساحق بأنها "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة

(3) هاره؛ أصول التدريب الرياضي، (ترجمة) عبد علي نصيف: (الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1982)، ص164.

(4) محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي: (الكويت ، دار القلم ، 1988)، ص354.

(5) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي : (ب.م ، 2005) ص94

(6) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط 1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر 1998)، ص 178.

(1) مفتي إبراهيم حماد(1998) مصدر سبق ذكره، ص157 - 158.

(2) جمعة محمد عوض؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثرها في تحقيق بعض المهارات في كرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1996)، ص50.

قانونية⁽³⁾، والضربة الساحقة "هي الوسيلة التي تحتل المرتبة الأولى في إحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال مقارنة بالمهارات الأخرى إذ يتميز الفريق الذي يضم لاعبه ضاربين من الطراز الجيد ويتحدد ذلك في ضوء مستوى الفريق فضلاً عن العوامل الأخرى"⁽⁴⁾، وتتميز الضربة الساحقة بالقوة في تنفيذها والسرعة في الاقتراب والرشاقة في الوثب والدقة في التوجيه، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يمتازون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي والعضلي والقوة الانفجارية العالي في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة للهبوط الصحيح، وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع عن ملعبه.

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (نعمة محمود عطية)⁽⁵⁾:

(تأثير تمرينات خاصة بالإتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة كرة الطائرة).

تكمن المشكلة في وجود تفاوت في مستوى دقة مهارة الإرسال المتموج في القفز للاعبين الكرة الطائرة خلال سير المباراة مما ولد دافعا لدى الباحثون في القيام بدراسة تأثير تمرينات خاصة بالإتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة الكرة الطائرة. وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث على عينة على عينة لاعبي منتخب الجامعة التكنولوجية بالكرة الطائرة ومن أهداف هذه الدراسة إعداد تدريبات خاصة بالإتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج. وكذلك من فروض هذه الدراسة التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث في لعبة الكرة الطائرة وقد توصل الباحثون إلى استنتاجات منها حققت الاختبارات البعدية لعينة البحث فرقا معنويا في متغير القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين .

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

⁽³⁾ علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص57.

⁽⁴⁾ عبد الزهرة حميدي؛ دراسة تحليلية مقارنة لأداء قوة مقدمة عراقية لكرة الطائرة في ضوء انظم أداء عالمية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1995، ص52.

⁽⁵⁾ نعمة محمود: تأثير تمرينات خاصة بالإتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة كرة الطائرة، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد السابع عشر لسنة 2012م.

3-2 مجتمع البحث وعينته البحث :

تم تحدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة سامراء في الكرة الطائرة للعام الدراسي 2017-2018 ، بحيث بلغ مجموعهم (14) لاعبا حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، اذ تم استبعاد اللاعب الحر (الليبرو) لعدم اشتراكه بأداء المهارات الهجومية و(3) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، وبهذا بلغت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة والتجريبية، حيث تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين وواقع (5) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة و(5) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (78.57%) .

-وقد قام الباحثون بإيجاد تجانس وتكافؤ العينة باستخدام اختبار (t-test) في المتغيرات قيد البحث وكما موضح في الجدول(1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة الحرية والدلالة للاختبارات القبلية لعينة البحث

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		(ت) المحسوبة	الدلالة
			س-	ع+	س-	ع+		
1	الطول	سم	171.9	5.152	169.2	11.29	0.688	غير معنوي
2	الوزن	كغم	63.60	5.947	60.40	6.239	1.174	غير معنوي
3	العمر	سنة	22.40	2.27	22.50	1.95	0.105	غير معنوي
4	القوة المميزة للذراعين	عدد	7.80	0.78	8.30	1.059	1.197	غير معنوي
5	القوة المميزة للرجلين	عدد	12.40	1.712	11.80	1.032	0.949	غير معنوي
6	الرشاقة	ثانية	5.759	0.612	5.336	0.785	1.342	غير معنوي
7	دقة الضرب الساحق	درجة	5.80	2.573	5.90	2.685	0.058	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.31) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

يتضح من الجدول (1) إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي اقل من قيمتها الجدولية والبالغة (2.10) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

3-3 وسائل جمع البيانات :

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، الملاحظة ، الاستبانة.

3-4 الأجهزة والأدوات المساعدة :

- استعان الباحثون بالأجهزة والأدوات التالية:

- كرات طائرة قانونية، طباشير ملونه، ملعب كرة طائرة قانوني، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات، حاسبة يدوية، شواخص، مصطبة، أشرطة لاصقة ملونة عرض (10 سم)، شريط قياس معدني بطول (5 م)، ميزان لقياس الوزن، كرات طبية زنة (1كغم، 2 كغم ،3كغم)، سلم(مدرجات).

3-5 تحديد الاختبارات المتعلقة بالبحث :

من أجل تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث، قام الباحثون بمراجعة المصادر والمراجع وتم عرضها على الخبراء والمختصين في هذا المجال، (ينظر الملحق 1).

3-6 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

3-6-1 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

3-6-1-1 : الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية⁽¹⁾.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.

- الأدوات: ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صفارة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.

- مواصفات الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين لأقصى عدد ممكن في (10) ثانية.

- الشروط: - يأخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة

البدء ويقوم المختبر بمد الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة عشر ثوان بصورة صحيحة ويراعى ملامسة الصدر للأرض في أثناء تأدية ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.

- التسجيل: تسجل للمختبر عدد تكرارات أداء الثني والمد خلال (10) ثانية.

3-6-2 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

3-6-2-1: اختبار القفزات المتتالية في المكان⁽²⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- الأدوات: ساعة إيقاف . ترسم دائرة على الأرض قطرها قدمان.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط . عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالقفز في المكان إلى أقصى عدد ممكن خلال (15) ثانية.

3-6-3 - اختبار الرشاقة⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

- الأدوات المستخدمة: ستة شواخص ، ساعة إيقاف الكترونية.

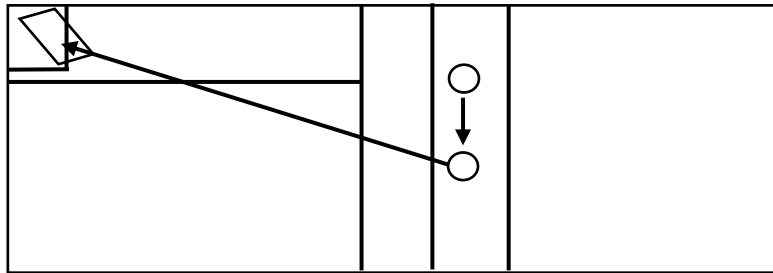
- إجراءات الاختبار: يوضع الشاخص الأول على بعد (2) م عن خط البداية ، وتوضع خمسة شواخص أخرى المسافة بينهما (1) م ويبدأ المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً

(1) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص268.

(2) محمد صبحي حسانين؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص382.

(1) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط3: (دار الفكر العربي . القاهرة، 1995)، ص382.

- **طريقة التسجيل:** عند إعطاء الإشارة بالبدء تبدأ الساعة بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول إلى خط النهاية ويحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية.
- **التوجيهات:** عدم لمس الشواخص في أثناء الأداء.
- 3-6-4- اختبار دقة الضرب الساحق القطري⁽²⁾.
- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.
- **الأدوات:** ملعب الكرة الطائرة ، كرة طائرة، مرتبتان موضوعتان كما موضح بالشكل(2).
- **مواصفات الأداء:** -يقوم اللاعب بالضرب من المركز (4) والإعداد عن طريق المدرب من المركز(3) وعلى المختبر أداء(15) ضربة ساحقة .
- **التسجيل:** -
- أربع نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة المحددة.
- ثلاث نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).
- أعلى درجة للاختبار (60) درجة.



الشكل(2) يوضح اختبار دقة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة

3-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2018/3/12 وفي تمام الساعة (9) صباحا وعلى عينة من خارج عينة البحث وعددها(3) لاعبين والهدف من هذه التجربة هو :- وكان هدف التجربة :

- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي تم استخدامها في البحث .
2. التعرف على المعوقات التي ستواجه الباحثون عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.

(2) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (جامعة حلوان، دار الكتب للنشر، 1987)، ص208.

3. التدريب على إجراء القياسات والاختبارات من قبل فريق العمل المساعد*.
 4. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
 5. التعرف على زمن اداء كل تمرين ومدة تنفيذها في الوحدة التدريبية.
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأهداف المرجوة وتكونت صورة واضحة لدى الباحثون عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.

3-8 الاختبارات القبلية لعينة البحث :

تم إجراء قياس (الطول والوزن والعمر) والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تمام الساعة الخامسة من عصر يومي الأربعاء والخميس المصادف (21-22 / 3 / 2018) وقبل إجراء الاختبارات قام الباحثون بشرح وتوضيح كيفية تطبيق القياسات والاختبارات لعينة البحث.

3-9 تطبيق التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بأعداد تمارينات خاصة لمرحلة الأعداد الخاص (ينظر ملحق 2) والذي يهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة الرشاقة قيد البحث ودقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، والتي حددت فترة التدريب (8) أسابيع وفي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع ابتداءً من يوم الأحد (2018/3/22) واستمر لغاية (2018/5/20) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وقد بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة ، علماً إن زمن الوحدة التدريبية بلغت (80-95) دقيقة و في تمام الساعة الخامسة عصراً. حيث استخدمت المجموعة التجريبية التمارينات الخاصة (ينظر ملحق 2)، أما المجموعة الضابطة فاستخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرب.

3-10 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية)، بعد اتمام تنفيذ التمارينات التي اعدّها الباحثون من قبل لاعبي المجموعة التجريبية وذلك لغرض التعرف على مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك في يومي الثلاثاء والأربعاء (21-22 / 5 / 2018) وتحت نفس الظروف المستخدمة في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان وطريقة الأداء.

3-11 الوسائل الإحصائية:

* تكون فريق العمل المساعد من :

1. م سيف علي محمد ماجستير/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء.
2. م.م حيدر عبد الحافظ شهاب ماجستير /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء.
3. السيد رائد سرحان إبراهيم بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء.

اعتمد الباحثون على استخدام القوانين التالية:-

1- النسبة المئوية 2- الوسط الحسابي . 3- الانحراف المعياري . 4- قانون (t) للعينات المتناظرة 5- قانون (t) للعينات غير المتناظرة .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشته.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

الدالة	قيمة t المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	5.075	0.527	9.50	0.788	7.80	عدد	القوة المميزة للذراعين
غير معنوي	0.949	1.032	11.70	1.712	12.40	عدد	القوة المميزة للرجلين
معنوي	7.836	0.516	4.600	0.612	5.759	ثانية	الرشاقة
معنوي	3.808	2.674	9.60	2.573	5.80	درجة	دقة الضرب الساحق القطري

* قيمة (ت) الجدولية (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية القوة المميزة للذراعين والرجلين والرشاقة ودقة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة، إذ ظهرت نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للقوة المميزة للذراعين بوسط حسابي مقداره (7.80) وانحراف معياري (0.788)، أما في الاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي هي (9.50) وانحراف معياري (0.527)، في حين بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (5.075) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وكذلك تبين أن قيمة الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة للرجلين (12.40) وانحراف معياري (1.712)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (11.70) وانحراف معياري (1.032)، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (0.949) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وكذلك تبين أن قيمة الوسط الحسابي في اختبار الرشاقة (5.759) وانحراف معياري (0.612)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (4.600) وانحراف معياري (0.516)، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (7.836) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي اختبار دقة الضرب الساحق في الاختبار القبلي كانت قيمة الوسط الحسابي هي (5.80) والانحراف المعياري (2.573)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي

(9.60) وبانحراف معياري (2.674) ، في حين بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (3.808) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى.

4-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

يتضح لنا من خلال الجدول (2) إلى وجود فروق معنوية لدى لاعبي هذه المجموعة الضابطة ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى طبيعة التمرينات التي يتدرب عليها لاعبي هذه المجموعة والتي ساهمت في تطويرهم في جميع المتغيرات قيد البحث باستثناء القوة المميزة للرجلين، لان المنهج المعد من قبل المدرب لم يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين بينما ساهم في تطوير القوة المميزة للذراعين والرشاقة ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة كونه كان يركز على تدريبات اللعب بصورة كبيرة لان إن أغلب المدربين يعتمدون على الخبرة الشخصية في إدارة وتنفيذ وحداتهم التدريبية بالنسبة للاعبين دون الرجوع إلى الأسس العلمية الصحيحة أثناء أعداد المنهج التدريبي حيث أن المنهج المتبع قد طور الأطراف العليا والرشاقة مما انعكس إيجاباً على اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرشاقة ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ولم يطور الأطراف السفلى إذ إن عملية للتدريب الجيد تؤدي دوراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء والذي ينسجم مع قابليات اللاعبين في الحصول على نتائج ايجابية، وهذا ما يؤكد (أمر الله احمد البساطي)⁽¹⁾ أن التدريب الجيد يتجه إلى تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية مستخدماً في ذلك التمرينات التي تؤدي إلى المنافسة والتي يكون فيها لسرعة الأداء المهارى دوراً هاماً في هذه المرحلة مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب للأداء الحركي بصورة آلية "

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

الاختبارات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t المحتسبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
القوة المميزة للذراعين	عدد	عدد	1.059	8.30	1.264	11.40	5.670	معنوي
القوة المميزة للرجلين	عدد	عدد	1.032	11.80	0.421	13.20	5.250	معنوي
الرشاقة	ثانية	ثانية	0.785	5.336	0.516	4.400	2.930	معنوي
دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	درجة	2.685	5.90	3.348	12.90	6.778	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية القوة المميزة للذراعين والرجلين والرشاقة ودقة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب جامعة

(1) أمر الله احمد البساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية : المعارف، 2001)، ص28.

سامراء بالكرة الطائرة، إذ ظهرت نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للقوة المميزة للذراعين بوسط حسابي مقداره (8.30) وانحراف معياري (1.059)، أما في الاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي هي (11.40) وانحراف معياري (1.264)، في حين بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (5.670) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وكذلك تبين أن قيمة الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة للرجلين (11.80) وانحراف معياري (1.032)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (13.20) وانحراف معياري (0.421)، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (5.250) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وكذلك تبين أن قيمة الوسط الحسابي في اختبار الرشاقة (5.336) وانحراف معياري (0.785)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (4.400) وانحراف معياري (0.516)، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (2.930) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي اختبار دقة الضرب الساحق في الاختبار القبلي كانت قيمة الوسط الحسابي هي (5.90) والانحراف المعياري (2.685)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12.90) وانحراف معياري (3.348)، في حين بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (6.778) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

4-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

يتضح لنا من خلال الجدول (3) إلى وجود فروق معنوية لدى لاعبي هذه المجموعة التجريبية تطوير القوة المميزة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي ويرى الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات المستخدمة المعدة من قبل الباحثون والتي اعتمدت في أعدادها على الأسس العلمية ويظهر ذلك من خلال نتائج هذه المجموعة إذ أثرت التمرينات في أداء اللاعبين البدني وارتقائهم والذي يشكل أهمية بالغة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة والذي حصل فيهما تطور كبير في القوة المميزة العضلات على إنتاج القوة نتيجة الأخذ بالاعتبار عند إعداد التمرينات لتطوير المجاميع العضلية وهذا يتفق مع رأي (الرياضي) في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب"⁽¹⁾، وإن للتمرين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها وقد راعى الباحثون عند وضع

(1) كمال جميل الرياضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان دائرة المطبوعات والنشر، 2001)،

هذه التمرينات الخاصة بالتدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً جدياً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها، وهذا ما يشير إليه (عبدالخالق، 1999) "أنها تظهر في مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف"⁽²⁾.

4-5 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

(الجدول 4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة .

الدالة	قيمة المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	3.868	1.197	11.10	0.527	9.50	عدد	القوة المميزة للذراعين
معنوي	3.382	0.421	13.20	1.337	11.70	عدد	القوة المميزة للرجلين
معنوي	2.922	0.516	4.400	0.397	5.002	ثانية	الرشاقة
معنوي	2.435	3.348	12.90	2.674	9.60	درجة	دقة الضرب الساحق

* قيمة (ت) الجدولية (2.31) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ففي اختبار القوة المميزة للذراعين للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (9.50) والانحراف المعياري (0.527)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (11.10) والانحراف المعياري (1.197) وقيمة (T) المحتسبة (3.868) وبمستوى الدلالة (0.05) تحت درجة حرية (18) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة للرجلين للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (11.70) والانحراف المعياري (1.337) ، أما المجموعة التجريبية إذ بلغ الوسط الحسابي (13.20) والانحراف المعياري (0.421) بينما كانت قيمة (T) المحتسبة (3.382) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

(2) عصام الدين عبدالخالق (1999)؛ مصدر سبق ذكره ،ص45.

أما بالنسبة لاختبار الرشاقة في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (5.002) والانحراف المعياري (0.397) ، أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (4.400) والانحراف المعياري (0.516) و كانت قيمة (T) المحتسبة (2.922) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار دقة الضرب الساحق في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (9.60) والانحراف المعياري (2.674) ، أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (12.90) والانحراف المعياري (3.348) و كانت قيمة (T) المحتسبة (2.435) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

6-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (4) من نتائج لاختبارات ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي أظهرت وجود فروقا معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين الرشاقة و ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة تطويرهم في جميع المتغيرات قيد البحث، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق إلى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثون التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية بحيث يتماشى وخصوصية لعبة الكرة الطائرة من حيث التركيز على سرعة الأداء الذي له الدور الكبير في رفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا، وهذا ما أكدته (فاتن محمد رشيد) " على أن اختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط تساعد على الوصول بالنشاط الممارس إلى أعلى مستوى أداء ممكن" (1) إذ تم إعطاء تمرينات خاصة وقد تدرب عليها اللاعبون في ظروف مقاربة لما يحدث في أثناء المباراة بزمان وتكرارات مناسبة مع إعطاء أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل وهذا يتفق مع رأي (عادل عبد البصير) "إن أداء تمرينات تتميز بردود أفعال سريعة وجديدة تعد من أهم الوسائل ذات الفاعلية بالتأثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس" (2). فضلا عن أسلوب التدرج في الحمل وتعويد اللاعبين على

(1) فاتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة . أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999) ص33.

(2) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999)، ص108.

سرعة التصرف في الوقت المناسب، وقد حرص الباحثون على في استخدام التمرينات المتنوعة والمشابهة للأداء والتي أدت إلى تطور لاعبي المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع رأي (عماد الدين فتاح) "أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات"⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:-

1. ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .
2. عدم ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
3. ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية والمهارة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات:-

- 1- اعتماد التمرينات الخاصة المعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.
- 2- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد تمرينات تعمل على تطوير القدرات البدنية لتحقيق نتائج أفضل .
- 3- الاهتمام بهذه التمرينات ضمن الوحدات التدريبية في مراحل الأعداد لما لها من دور مهم في تكامل الجانب البدني والمهاري للاعبي الكرة الطائرة .
- 4- إجراء دراسة وبحوث مشابهة على قدرات بدنية ومهارات أساسية أخرى في لعبة الكرة الطائرة .

المصادر

- ❖ السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسولوجيا القوة ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- ❖ امر الله احمد البساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية : المعارف، 2001).
- ❖ جمعة محمد عوض؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثرها في تحقيق بعض المهارات في كرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1996).
- ❖ زكي درويش، عادل عبد الحافظ؛ ألعاب القوة في فن الرمي والألعاب الحركية، ج5-6: (مصر، دار المعارف، 1970).
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي النظري والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999).

⁽³⁾ عماد الدين فتاح ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق بالألعاب، الفرقية، ط1: (الإسكندرية، 2001)،

- ❖ عبد الزهرة حميدي؛ دراسة تحليلية مقارنة لأداء قوة مقدمة عراقية لكرة الطائرة في ضوء انظم أداء عالمية (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، 1995).
- ❖ عبد علي نصيف و صباح عدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال؛ (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- ❖ عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي؛ (العراق، مطبعة الطيف للطباعة، 2004).
- ❖ عصام الدين عبدالخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط9: (الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1999).
- ❖ علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب ، تحليل ، قانون ، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999).
- ❖ عماد الدين فتاح؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء والأعداد أفريقي الألعاب، لفرقيه، ط1: (الإسكندرية، 2001).
- ❖ فانتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة أطروحة دكتوراه : كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999).
- ❖ قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر 1998).
- ❖ كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان دائرة المطبوعات والنشر، 2001).
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (جامعة حلوان ، دار الكتب للنشر ، 1987).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في ألتربيه الرياضية، ط3: (دار الفكر العربي .القاهرة، 1995).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ احمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- ❖ مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث ،تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة دار الفكر العربي 1998).
- ❖ نعمة محمود؛ تأثير تمارين خاصة بالاثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة كرة الطائرة: (مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد السابع عشر لسنة 2012).

ملحق (1)

اسماء المختصين والخبراء الذين عرض عليهم المنهج التدريبي للمهارات قيد البحث

الاختصاص	مكان العمل	الاسم	ت
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أ.م.د جمال محمد شعيب	1
جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أ.م.د رجا عبد الكريم حميد	2
جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية	تدريب رياضي	أ.م.د خالد خميس جابر	3
جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية	تعلم حركي/كرة طائرة	أ.م.د حسنين ناجي	4
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي/كرة طائرة	أ.م.د حيدر فاضل	5

ملحق (2)

نموذج من المنهج التجريبي

الوحدة	نوع التمرين	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الشدة
الأولى	-القفز الجانبي على الحاجز.	12 ثا	4	40ثا	4	1.30د	-75%80
	-الركض اللولبي بين الكوينات	10 ثا	4	30ثا	4	2-1.30د	
	- تمرير كرة طبية زنة(3كغم)من خلف الرأس بالقفز.	15 ثا	3	35ثا	4	2-1.30د	
	- القفز العميق استدارة(180)درجة	12 ثا	5	30ثا	4	1.30د	
	-الركض الزكزاكي على شكل(8)	15ثا	4	40ثا	5	2-1.30د	
	-الركض في المكان بأقصى تردد	10ثا	4	40ثا	4	1.30د	
	-الركض السريع لصعود سلم	15ثا	3	30ثا	4	2-1.30د	
الرابعة	-الوقوف على خط الهجوم(لملعب كرة طائرة)والركض أماما إلى خط المنتصف ثم القفز لأداء حائط صد في مركزي(2)و(4)ثم الرجوع إلى نهاية الملعب	10ثا	3	50ثا	4	3-2د	
	-من الوقوف حمل كرة طبية وزن(3)كغم والقفز بكلتا القدمين في نفس المكان.	13 ثا	4	30ثا	3	1.30-1د	-80%90
	-القفز الجانبي على المصطبة	11ثا	5	25ثا	4	2-1.30د	
	- من الوقوف القفز أماما عاليا	10 ثا	3	35-30ثا	4	1.30د	
	-حمل كرة طبية(2)كغم ودفعها الى الزميل باليدين معا	13ثا	4	25ثا	4	1.30-1د	
التاسعة	-من الوقوف وبشكل مواجه للحوائط رمي الكرة الطبية زنة(1) كغم بالذراع الضاربة	10 ثا	3	30ثا	4	2-1.30د	
	-الحجل على قدم واحدة لمسافة(15)م	13ثا	5	30ثا	3	3-2د	
	-القفز عاليا بالقدمين معا فوق المصطبة لمسافة(10)م	12ثا	3	40ثا	4	2-1.30د	-75%80
	-حمل وتمرير واستلام كرة طبية وزن(1كغم)إلى الزميل بذراع واحدة.	10 ثا	4	30ثا	4	2-1.30د	
	-القفز للأعلى كل 3خطوات .	13ثا	5	30ثا	3	1.30د	
السادسة عشر	-القفز بكلتي القدمين بخطوات واسعة.	11 ثا	4	40ثا	4	3-2د	
	-رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم بالذراع الضاربة باتجاه الحائط	10 ثا	4	30ثا	3	1.30د	
	- قفزات سريعة بكلتا القدمين إلى الأمام	10ثا	4	30ثا	4	1.30د	
	-بالقفز رمي الكرة الطبية زنة 2 كغم بذراع واحدة لأبعد مسافة	10 ثا	4	40ثا	3	2-1.30د	
	-السحب على العقلة	10 ثا	5	25ثا	4	3د	
	-الحجل بالقدم اليمنى لمسافة(8)م والعودة بالقدم اليسرى	10ثا	4	25ثا	3	1.5-1د	-80%90
	- قفز إلى أعلى مع سحب الركبتين إلى الصدر .		6	45ثا	3	2د	
	-من وضع الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين	12ثا	3	30ثا	4	2-1.30د	
-الركض بالمكان بأقصى تردد	13ثا	4	35ثا	4	2-1.30د		
-الوثب على المدرجات بالقدمين معا.	10 ثا	3	40ثا	4	3-2د		