

تأثير تمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء في تطور القوة الخاصة ودقة الارسال من الاعلى للطالبات بالكرة الطائرة

م.د. باسم حسن غازي

ملخص البحث باللغة العربية

تطرق الباحث في الباب الأول إلى مقدمة البحث وأهمية من خلال التركيز على تمارين القوة الخاصة باستعمال الكرات الطبية مع التدرج بمسافة اداء الارسال من الاعلى للطالبات بدأ ب(3)م وصولا الى المسافة القانونية كونهما عاملان مهمان لتطوير الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة . هدفت الدراسة إلى :

اعداد تمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات و التعرف على تأثير التمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات.

وافترض الباحث :

للتمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء تأثير ايجابي في تطوير القوة الخاصة ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات.

واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة واشتمل على عينه البحث والأدوات المستعملة والاختبارات والتجربة الاستطلاعية والوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي تم عرضها . فقد قام الباحث بعرض نتائج اختبارات دقة الارسال من الاعلى والقدرة الانفجارية للذراعين والذراع الواحدة وتحليلها ومناقشتها.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات منها :

١. إن تمارين القوة الخاصة أدت الى تطور مستوى دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات لكونها

ساهمت في تنمية القوة بمختلف انواعها خصوصا الطالبات اللاتي يعانن من ضعف في القوة.

٢. هناك تأثير إيجابي للتدرج بمسافة تنفيذ الارسال من الاعلى للطالبات من المسافة القصيرة لحين الوصول

للمسافة القانونية لانه اعطى انطباع للطالبات بالاحساس بالمسافة ومدى الحاجة للقوة عند تنفيذ الارسال كذلك

ساعدت تمارين القوة الخاصة بالكرات الطبية والتدرج بالمسافة لتنفيذ الارسال من الاعلى الطالبات على زيادة الدقة

من خلال التحكم في توجيه مسار الكرة .

ويوصي الباحث:

١. ضرورة استخدام تمارين القوة بمختلف اشكالها في الدرس العملي للكرة الطائرة للطالبات بشكل خاص لتطوير

الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة.

١. التأكيد على التدرج بالمسافة من القصيرة لحين الوصول الى المسافة القانونية عند تعليم او التدريب على الارسال

من الاعلى للطالبات .

Abstract

The effect of medicinal balls training with increase Gradual of distance performance on over head serve skill for students(Female)

. Dr. Basim Hasan Ghazi

Researcher touched in first part to the forefront of research and the importance of focusing on strength exercises forms medical balls with gradient distance skill transmitter performance of top students down to the legal distance as two important factors for the development of skill transmitter high volleyball.

The study aimed to:

Identify the level of performance the over head serve skill in volleyball for students(female).

Develop the over head serve skill in volleyball for students(female).

The researchers assumed:

There is the effect of strength training with medical balls gradient space to develop the over head serve skill in volleyball for students(female).

In the second section has touched researcher:

To theoretical studies and them.

Strength and Strengths types, volleyball gams and volleyballs skills

In Part III, the researcher used the experimental method style pre and post test and included a sample and the tools used and the tests and exploratory experience and appropriate statistical methods for processing the results.

In Section IV.

The researcher

Presented the results of tests accuracy transmitter high explosive power of the arms, one arm and analyzed and discussed.

In Part V

Researcher reached the following conclusions:

1. The strength training led to the evolution of the over head serve skill in volleyball for students(female).

because they contributed to the development of various kinds of power students.

2.Powers exercises contributed to the development of various forms of force students who weakness in strength

3. There is a positive effect of the transmitter include a space implementation of the top students from the short distance until reaching the legal distance because it gave the impression to the students a sense of distance and the need for power when performing transmitter.

.4 Helped force exercises in various forms and to implement distance gradient the over head serve skill in volleyball for students(female).

to increase accuracy by controlling the direct path of the ball.

Based on his findings, the researchers recommend the following conclusions:

1- The need to use force exercises in various forms in the practical lesson of volleyball especially for students to develop the over head serve skill in volleyball for students(female).

2-Emphasis on the short distance from the gradient until reaching distance when legal education or training the over head serve skill in volleyball for students(female)..

3-The need to use force exercises in various forms when other skills training volleyball, as well as various sporting events because of its active role for the development of impact.

4-Conduct similar research to develop the skill of high transmission for students

١- التعريف بالبحث

١-١ . المقدمة واهمية البحث

تعد القوة العضلية احد المتطلبات الأساسية في ممارسة الألعاب الرياضية بشكل عام ويتوقف عليها اداء معظم الأنشطة الرياضية فهي احد مكونات اللياقة البدنية فكلما كان اللاعب اكثر قوة كان أدائه للمهارة افضل وبالعكس بالنسبة للاعب الذي ليست لديه قوة كافية اذ يواجه صعوبة في اخراج ناتج حركي او مهاري جيد ومتناسق مع متطلبات المهارة او الحركة الرياضية المطلوب ادائها .

ولعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الرياضية التي تحتاج الى عنصر القوة بشكلها العام والقوة الانفجارية بشكل خاص . فأداء مهاراتها المختلفة كالارسال والضرب الساحق وحائط الصد التي يحتاج فيها اللاعب اخراج قوة انفجارية تساعده على الارتقاء الى اعلى نقطة ممكنة ويحتاج الى القوة عند ضرب الكرة اثناء الضرب الساحق وعند اداء حائط الصد لاعتراض الكرات الهجومية الساحقة من الفريق المقابل . وكذلك بالنسبة للمناولة من الاعلى فهي ضرورية لدفع الكرة بالأصابع الى مسافات بعيدة محددة وباتجاهات مختلفة وكذا ينطبق الحال على مهارة الدفاع عن الملعب في التحرك في الملعب ودفاع الكرات القوية ومن المهارات الاخرى التي تعتمد على القوة الانفجارية هي الارسال اذ كلما يكون الارسال قوياً وسريعاً يكون تأثيره اكبر للحصول على نقطة مباشرة او التأثير على الفريق المقابل حتى لا يسمح لهم بايصال الكرة بصورة صحيحة الى اللاعب المعد فالارسال هو ليس مجرد عبور الكرة الى الفريق المقابل فكلما كان موجه بقوة ودقة سيتيح للاعب الحصول على عدد من النقاط

وبما ان اغلب الطالبات يؤدن الارسال من الاسفل الذي يكون تأثيره محدودا على عكس بعض الطالبات اللاتي يؤدن الارسال من الاعلى والذي يكون تأثيره فاعلا في حسم مباريات الطالبات وهنا تكمن اهمية البحث .

١-٢ . مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث كونه مدرسا لمادة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية/ جامعة الكوفة لاحظ ان الطالبات يعانن من مشكلة في اداء الارسال من الاعلى بمختلف اشكاله اذ ان المشكلة في عدم عبور الارسال الى الجهة الثانية من الملعب وهذه المشكلة ايضا تمت مشاهدتها اثناء بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية اذ ان اغلب الطالبات يؤدن الارسال من الاسفل الذي تكون فاعليته محدودة قياسا بالارسال من الاعلى. ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى ضعف القوة البدنية بشكل عام والقوة الخاصة بشكل خاص لذا ارتئى البحث في هذا المجال من خلال اضافة ترمينات لتطوير القوة الخاصة بالكرات الطبية للجذع والذراعين لمعالجة هذه المشكلة.

٣-١ . اهداف البحث

- اعداد تمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلبات.
- التعرف على تأثير التمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلبات.

٤-١ الفروض

- للتمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة تأثير ايجابي في تطوير القوة الخاصة ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلبات.

٥-١ . مجالات البحث

١-٥-١ . المجال البشري : طالبات فريق كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة .

٢-٥-١ . المجال الزمني : ٢٠١١/١٠/١ - ٢٠١٢/١/٢٠ وهي فترة التجربة ومتطلبات اكمال البحث.

٣-٥-١ .المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية /جامعة الكوفة .

١-٢ . الدراسات النظرية

١-٢-١ . القوة

- تعرف بأنها المقدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة ما ^(١) . او قدرة العضلات عن تنفيذ متطلبات المجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها والتغلب عليها بكفاءة عالية " ^(٢) . وللقوة العضلية اهمية كبيرة منها: ^(٣)

* تسهم في انجاز اي نوع من انواع اداء الجهد البدني في كافة الرياضيات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الاداء .

* تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة ، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي .

* تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضيات .

وهناك انواع عدة للقوة العضلية هي: ^(٤) :-

١- القوة العضلية العظمى (القوى)

٢- القوة العضلية المتميزة بالسرعة (القدرة العضلية او القوة الانفجارية او السريعة)

٣- تحمل القوة (القوة المستمرة)

١-١-١-٢ القدرة الانفجارية:

وتعرف بأنها "المقدرة على اخراج أقصى قوة في اسرع وقت ممكن وبمعنى آخر تعني القدرة العضلية

أطلق اقصى قوة بأقصى سرعة " °

١- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ ، ص١٢٥ .
٢-صالح مجيد العزاوي ، اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستيك الفني للرجال ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧ ، ص٣٥ .
٣- مفتي ابراهيم حماد ، المصدر السابق ، ١٩٩٨ ، ص١٢٥ .
٤- مفتي ابراهيم حماد ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص١٢٦ .
° - ليلي السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٤، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧، ص٢٢٥.

وايضا تعرف بأنها "استخدام أعلى قوة بأقل زمن ممكن"^(٦). ونظرا لاهمية القدرة الانفجارية اخذت حيزا واسعا من البرامج التدريبية وعنصر أساسي في رفع مستوى الرياضيين.

ومعظم الفعاليات الرياضية تتضمن حركات سريعة وقدرة عالية جداً، فالرياضي يمكن أن يكون قوي جدا لكنه يفتقر الى القوة الانفجارية إذ أنه غير قادر على تطبيق قوته بسرعة عالية.

٢-١-٢ : الكرة الطائرة ومهاراتها الاساسية:

"الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي يمكن أن تمارس في الصالات المغلقة أو الشواطئ وهي لعبة رفيعة المستوى وهذا يجعلها في مصاف رياضات المستوى العالي التي تجذب اللاعبين لممارستها والمشاهدين للاستمتاع بمشاهدتها لأنها لعبة مثيرة وسريعة وتعد في الوقت الحاضر من الألعاب الرياضية الشعبية والهامة في العالم ،لما تمتاز به هذه اللعبة من أساسيات مهارية وبدنية جذابة، إضافة الى كونها لعبة مشوقة وغير مكلفة ماديا وعدم حدوث الاحتكاك مع المنافس.^(٧)

والمهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول الى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني ، وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين ، لذلك يجب اتقانها اتقاناً تاماً وتتكون لعبة الكرة الطائرة من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الاساسية وهي^(٨)

-:

أولاً : الارسال .

ثانياً : مهارة الاستقبال .

ثالثاً : مهارة الاعداد .

رابعاً : مهارة الهجوم الساحق .

خامساً : مهارة حائط الصد .

سادساً : مهارة الدفاع عن الملعب .

٢-١-٢-٢ . الارسال^(٩)

الارسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، ويستأنف عقب انتهاء الشوط ، وبعد كل خطأ ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة او المقفلة او بأي جزء من الذراع يعدف ارسالها من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس .

نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لاداء ضربات الارسال تصنيفها الى نوعين رئيسيين هما : الارسال اسفل والارسال من اعلى وذلك وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.^(١٠)

أولاً : الارسال من اسفل :

١- الارسال من اسفل المواجه الامامي .

٦ - صريح عبد الكريم الفضلي. تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ٢٠٠٧، ص٦٣

٧ - حسن الحيارى وآخرون . فنون الكرة الطائرة ، ط١ ، أريد : دار الأمل للنشر ، ١٩٨٧م ، ص٥ .

٨ - سعد حماد الجميلي ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص٢٩ .

٣- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ . ص١١ .

٤- علي مصطفى طه ، المصدر السابق ، ١٩٩٩ ، ص٥٧ .

- ٢- الارسال من اسفل الجانبي .
٣- الارسال من اسفل الجانبي المعكوس (الروسي) .

ثانياً : الارسال من اعلى :

- ١- الارسال من اعلى المواجهة (التنس) .
٢- الارسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي .
٣- الارسال المتموج (الامريكي والياباني) .
٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
١-٣ . منهج البحث

ينبغي على الباحث اختيار المنهج الملائم لحل مشكلة ما اذ ان المنهج " هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته لحل مشكلة البحث " (١١) وعليه استخدم المنهج التجريبي بأسلوب الاختبار القبلي والبعدي للعينة الواحدة كونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ . مجتمع وعينة البحث

اختيرت عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بفريق كلية التربية الرياضية للطالبات / جامعة الكوفة والبالغ عددهن (١٥) طالبة اذ تم اختيار (١٢) طالبة ممن يستطيعون الاستمرار في تجربة البحث وهي تمثل نسبة (٨٠%) من مجتمع البحث وهي تمثله تمثيلاً صادقاً.

٣-٣ . الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة

١-٣-٣ . الوسائل البحثية

- الملاحظة .
- الاستبيان .
- الاختبارات .

٢-٣-٣ . الادوات والاجهزة المستعملة

- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد (١٢) .
- كرات طبية زنة (١) كغم عدد (٦) .
- كرات طبية زنة (٢) كغم عدد (٦)
- حاسبة يدوية علمية .
- صفارة .
- شريط ملون .
- لاصق شفاف

(١١) وجيه محبوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ . ص ٨١ .

٤-٣ . الاختبارات المستعملة

اختار الباحث الاختبارات الآتية بعد عرضها على الخبراء* إذ حقق اختبار دقة الإرسال نسبة قبول (١٠٠%) وحقق اختباري رمي الكرة الطبية والكرة الناعمة نسبة قبول مقدارها (٦٦.٦٦%):

١-٣-٣ . رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم من فوق الرأس من وضع الوقوف لأبعد مسافة ممكنة (١٢) .

هدف الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والجزع.

طريقة الاداء : تقف الطالبة على خط معين يرسم لغرض توضيح نقطة بداية تنفيذ الاختبار ومن ثم تقوم بحمل الكرة الطبية ووضعها خلف الرأس بعد ثني الذراعين من مفصل المرفق وعند التنفيذ تقوم الطالبة برمي الكرة الطبية بمد الذراعين من فوق الرأس بسرعة وقوة .

التسجيل: تسجل المسافة من الخط الذي تقف خلفه الطالبة الى ابعد مسافة تصلها الكرة وتقاس بالمتر و اجزاءه .

٣-٤-٢ - رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة (١٣)

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للذراع والمنكب

- الأدوات: شريط قياس ، كرة تنس ، يرسم خط على الارض ، يحدد امام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهوله القياس الى خطوط عرضية المسافة بينهما (٥) م على ان يسمح قطاع الرمي بتسجيل اقصى مسافة ممكنة كما تحدد منطقة للرمي طولها (٦) م يقوم المختبر بالرمي من بينها .

- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ثم يقوم برمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة.

- التسجيل : تقاس المسافة عموديا من خط الرمي الى مكان سقوط الكرة على الارض.

٣-٤-٣ اختبار تقويم الدقة للإرسال من الاعلى بالكرة الطائرة (١٤)

الهدف من الاختبار : قياس الدقة للإرسال من الاعلى بالكرة الطائرة

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة عدد (٥) ، شريط ملون لتقسيم الملعب ، وكما موضح في الشكل (١) .

مواصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر خلف الخط النهائي للملعب وهو ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال من الاعلى وتوجيه الكرة الى الاماكن المحددة التي يحصل اللاعب من خلالها على اعلى النقاط شروط الاداء: في حالة لمس الكرة للشبكة وعبرها الى نصف الملعب المخطط او خروجها الى خارج حدود الملعب تحتسب محاولة من المحاولات الخمسة للاعب ولا تحتسب درجاتها

(١٢) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٥ ، ج٢ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص٢٢٧

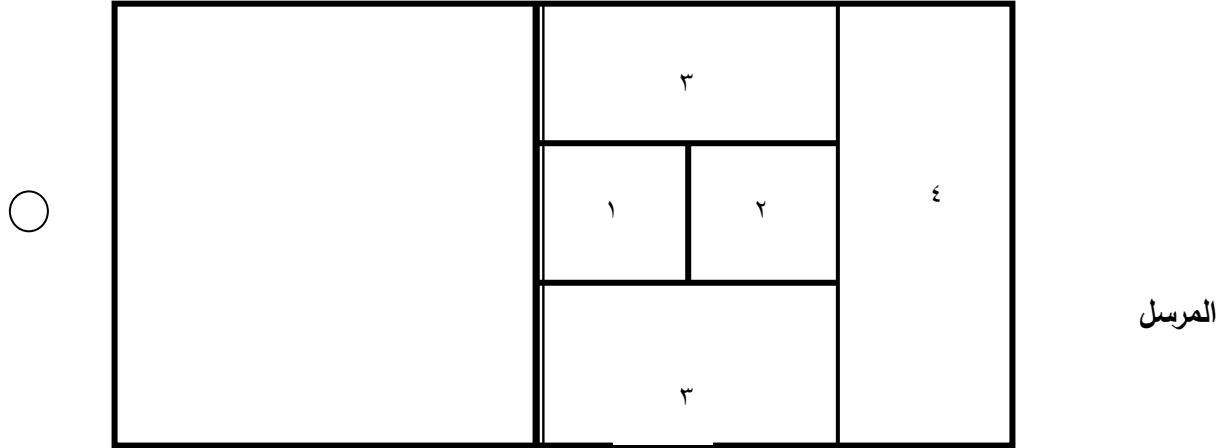
(١٣) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٦ ، ج١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص٣٠٨ .

* ينظر الملحق (١)

١٣ - محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٦ ، ج١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص٣٠٨

١٤ - أحمد عبد الدايم الوزير ، على مصطفى طه . دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات - ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص١٦ .

التسجيل: يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل ارسال صحيح وحيث ان لكل لاعب مختبر (٥) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق (١-٤) درجات فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٢٠) درجة اما بحالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى.



الشكل (١) يوضح اختبار قياس دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة

٥-٣ تجانس العينة:

لغرض إيجاد تجانس كافة أفراد العينة في متغيرات البحث (العمر، الطول، الوزن) استخدم الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات

(العمر ، الطول ، الوزن)لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (\pm ع)	المنوال	معامل الالتواء
العمر	٢٢.٢١	٠.٨٤	٢٢	٠.٢٥+
الطول	١٦٥.٦٦	١.٨٩	١٦٤	٠.٧٣+
الوزن	٦٢.٠٤	٢.٢٧	٦٣	٠.٤٢ -

يبين الجدول (١) إن قيم معامل الالتواء للمتغيرات (العمر والطول والوزن) قد انحصرت بين (± 1)

٣-٦. التجربة الاستطلاعية

- تم اجراء التجربة الاستطلاعية في ٦/١٠/٢٠١١ على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (٣) طالبة ممن لم يشتركن في التجربة الاساسية وكانت اهداف التجربة الاستطلاعية هي :
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
 - معرفة مدى استعداد عينة البحث لاداء الاختبارات .
 - معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات .
 - التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات .
 - اسفرت هذه التجربة عن صلاحية الادوات المستخدمة وملائمة الاختبارات لعينة البحث .

٣-٦-١ الأسس العلمية للاختبارات :

سعى الباحث الى إيجاد الأسس العلمية للاختبارات التي استخدمت في البحث بالرغم من انها اختبارات مقتنة وكما يأتي :

٣-٦-١ الصدق:

صدق الاختبار يقصد به "أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقييم الصفة التي وضع من أجلها"^(١٥)، فضلاً عن ذلك لجأ الباحث الى اتباع طريقة الصدق الظاهري للاختبارات .

٣-٦-٢ الثبات :

إن الاختبار يعد ثابتاً " إذا كان يؤدي الى نفس النتائج في حالة تكراره، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين"^(١٦) وعلى هذا الأساس تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبارات على عينة من الطالبات اللاتي لم يشتركن في تجربة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بتاريخ ٦/١٠/٢٠١١ و أعيد الاختبار بعد مرور اسبوع أي بتاريخ ١٣/١٠/٢٠١١ إذ أثبتت نتائج قانون الارتباط (بيرسون) أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما موضح في الجدول (٢).

٣-٦-٣ الموضوعية :

وهي "التحرر من التحيز والتعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فما يصدر الباحث من أحكام"^(١٧) فهو لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على الاختبارات وعلى هذا الأساس وُجِدَت الموضوعية للاختبارات البحث من خلال تقويم مقومين* إذ حققت معاملات موضوعية عالية بين درجات المقوم الأول ودرجات المقوم الثاني وكما موضح في الجدول (٢) الذي يوضح أن الاختبارات قد حققت موضوعية عالية .

(١) قيس ناجي ، بسطويسي أحمد .مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ١٧٢ .

(٢) صالح بن حمد العساف . المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط١ ، الرياض : مكتبة العبيكان ، ١٩٩٥ ، ص ٤٣٠ .

* محمد ناجي شاکر (استاذ) ، كلية التربية الرياضية -جامعة الكوفة

حميد شمخي غازي (مدرس) ، المعهد التقني /الكوفة ، مدرب في لعبة الكرة الطائرة

الجدول (٢) يبين معاملات الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات دقة الارسال من الاعلى ، القدرة الانفجارية للذراعين والجذع ، القدرة الانفجارية للذراع الواحدة والمنكب

معامل الموضوعية	معامل الثبات	المعالم الإحصائية المهارة
٠.٩٣	٠.٨٣	اختبار الدقة للارسال
٠.٩١	٠.٨٦	اختبار القدرة الانفجارية للذراعين
٠.٩٦	٠.٨٤	اختبار القدرة الانفجارية للذراع الواحدة

٣-٧. إجراءات البحث الميدانية

٣-٧-١ الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم ١٦ / ١٠ / ٢٠١١ في الساعة (١١) صباحاً في قاعة كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة والخاصة بدقة الارسال من الاعلى والقدرة الانفجارية للذراعين والجذع ، الذراع الواحدة والمنكب إذ تم منح كل طالبة (٥) محاولات لاختبار دقة الإرسال من الاعلى بالكرة الطائرة و(٣) محاولات لكل من اختباري القدرة الانفجارية للذراعين والجذع ، الذراع الواحدة والمنكب . واحتسبت الدرجات التي تحصل عليها الطالبة المختبرة اعتماداً على الاختبار المحدد وحسب استمارة التقويم المعدة مسبقاً لهذا الغرض .

٣-٧-٢ مفردات المنهج التدريبي

-استغرق المنهج التدريبي (١٢) أسبوع.

-عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٢) وحدة .

-مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة .

-زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .

-زمن الجزء المخصص للتمرينات قيد البحث (٣٠) دقيقة .

-أخضعت عينة البحث لتطبيق تمرينات القوة باشكالها المختلفة بالكرات الطبية وصولاً الى تمرينات القدرة الانفجارية والتدرج بمسافة الاداء للارسال من الاعلى من (٣)متر وصولاً الى المسافة القانونية لتنفيذ الارسال(٩)متر.

٣-٧-٣ الاختبارات البعيدة

بعد إكمال (٢٤) وحدة تدريبية في مدة (١٢) أسبوع لتطوير الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة أجريت

الاختبارات البعيدة على مجموعة البحث وبالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبليّة.

وأجريت الاختبارات في يوم ١٥ / ١ / ٢٠١٢ الساعة (١١) صباحاً .

٣-٨ الوسائل الإحصائية^(١٨)

أولاً: الوسط الحسابي

ثانياً: الانحراف المعياري

ثالثاً: المنوال

رابعاً: اختبار (T) للعينات المتناظرة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١. عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية للذراعين وتحليلها :

استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة لمعرفة ما إذا كانت الفروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطبية لقياس القوة الانفجارية للذراعين متمثلة باختبار رمي الكرة الطبية زنة (١) كغم ورمي الكرة الناعمة بالذراع الضاربة ودقة ارسال من الاعلى وكما مبين في الجدول (٣) .
الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	١١.٦٨	١.٥٤١	١٠.٧٥	٠.٦٦	١.٣٣	دقة ارسال من الاعلى
معنوي	٩	٠.٥٤	٩.١٢	٠.٦٣	٦.٨٧	رمي الكرة الطبية (١) كغم بالذراعين
معنوي	٢١.٣	٠.٥٩	٢٧.١١	٠.٧٣	١٨.٠٢	رمي الكرة الناعمة بالذراع الواحدة
قيمة (t) الجدولية = (٢.٤٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١)						

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) للعينات المتناظرة وظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار دقة ارسال القبلي هو (١.٣٣) وانحراف معياري قدره (٠.٦٦) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (١٠.٧٥) والانحراف المعياري هو (١.٥٤١) اما قيمة (t-test) للعينات المتناظرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقة ارسال من الاعلى هي (١١.٦٨) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٠) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١١) اما الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين القبلي متمثل برمي الكرة الطبية زنة (١) كغم هو (٦.٨٧) وانحراف معياري قدره (0.63) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٩.١٢) بانحراف معياري مقداره (٠.٥٤) اما قيمة (t-test) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين هي (٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٠) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة

حرية (١١) . وظهرت النتائج ايضا ان الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للذراع الضاربة القبلي هو (١٨.٠٢) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٣) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو(٢٧.١١) بانحراف معياري قدره(٠.٥٩) اما قيمة (t-test) للعينات المتناظرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القدرة الانفجارية للذراع الضاربة هي(٢١.٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٠) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١١).

٤-١-١ مناقشة النتائج

أظهرت النتائج التي تم عرضها في الجدول (٣) عن وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث ويرى الباحث إن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي يعود إلى تأثير التمرينات بالكرات الطبية التي ساهمت في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والجذع بشكل عام والذراع الضاربة خاصة مما اثر ايجابا في تطور مهارة الارسال من الاعلى للطالبات نتيجة تطور القدرة الانفجارية لديهن اذ ان اداء الارسال يتطلب القدرة الانفجارية عند تنفيذه اما دقة الارسال فان تطورها يعود الى التدرج بالمسافة وتنفيذ الارسال الى اماكن مختلفة من الملعب ابتداء من المسافة القريبة لحين الوصول الى المسافة القانونية يعطي الطالبات الاحساس بالمسافة بشكل تدريجي مضاف لها تطور القدرة الانفجارية للذراعين والجذع وان الفرق الكبير في الدقة بين الاختبارين القبلي والبعدي يرجح لعدم تمكن اغلب الطالبات من اصال الكرة المرسلّة من الاعلى الى الجهة الاخرى من الملعب بسبب ضعف القدرة لديهن وان التمرينات المستعملة بالكرات الطبية كان لها الأثر الفعال في تطوير القدرة الانفجارية التي ساهمة من تمكن الطالبات من ارسال الكرات من الاعلى الى ملعب المنافس.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

١. إن تمرينات القوة أدت الى تطور مستوى الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات لكونها ساهمت في تنمية القوة بمختلف انواعها للطالبات.

٢. تمرينات القوة ساهمت في تنمية القوة بمختلف اشكالها للطالبات اللاتي ياعنين من ضعف في القوة

٣. هناك تأثير إيجابي للتدرج بمسافة تنفيذ الارسال من الاعلى للطالبات من المسافة القصيرة لحين الوصول للمسافة

القانونية لانه اعطى انطباع للطالبات بالاحساس بالمسافة ومدى الحاجة للقوة عند تنفيذ الارسال.

٤. ساعدت تمرينات القوة بمختلف اشكالها والتدرج بالمسافة لتنفيذ الارسال من الاعلى للطالبات على زيادة الدقة من

خلال التحكم في توجيه مسار الكرة .

٥-٢ التوصيات :

١. ضرورة استخدام تمرينات القوة بمختلف اشكالها في الدرس العملي للكرة الطائرة للطالبات بشكل خاص لتطوير

الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة.

٢. التأكيد على التدرج بالمسافة من القصيرة لحين الوصول الى المسافة القانونية عند تعليم او التدريب على

الارسال من الاعلى للطالبات .

٣. ضرورة استخدام تمارين القوة بمختلف اشكالها عند التدريب على المهارات الاخرى بالكرة الطائرة وكذلك
الفعاليات الرياضية المختلفة لما لها من تأثير فاعل لتطويرها.
٤. اجراء بحوث مشابهة لتطوير الارسال من الاعلى للطالبات.

المصادر

- حسن الحياوي وآخرون. فنون الكرة الطائرة، ط١، اريد: دار الامل للنشر، ١٩٨٧.
- سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة - تعليم وتدريب وتحكيم ، عمان - الاردن ، المكتبة الوطنية ، ٢٠٠١ .
- صالح بن حمد العساف. المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط١ ، الرياض: مكتبة العبيكان ، ١٩٩٥.
- صالح مجيد العزاوي ، اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستك الفني للرجال ،
اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧ .
- صريح عبد الكريم الفضلي. تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ٢٠٠٧.
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة: دار الفكر العربي ،
١٩٩٩ .
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة وزارة التعليم
العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٧ .
- ليلى السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٤، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٥ ، ج٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان
، ١٩٨٨ .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢.
- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ،
دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٩ .

الملاحق

الملحق (١)

يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم اختبارات القدرة الانفجارية والدقة للإرسال بالكرة الطائرة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	ناهدة عبد زيد الدليمي	أستاذ	الكرة الطائرة/التعلم الحركي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
٢	محمد ناجي شاكر	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة
٣	حميد شمخي غازي	مدرس	الكرة الطائرة/علم النفس	هيئة التعليم التقني/معهد الكوفة التقني

الملحق (٢) يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستعمال الكرات الطبية والتدرج بالمسافة لتطوير الإرسال

من الاعلى بالكرة الطائرة للطلبات

زمن الوحدة: (٦٠) دقيقة

الهدف: تطوير الإرسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلبات

القسم: الرئيسي

زمن القسم الرئيسي: (٤٥) دقيقة

الراحة	الحجم	التمارين	ت	الجرعة التدريبية
الراحة بين مجموعة واخرى (١) -	٢ × ٥	درجة الكرة الطبية (١) كغم على الارض الى الزميلة المقابلة بالذراع الواحدة	١	
(١,٥) دقيقة	٢ × ١٠	اداء الإرسال من الاعلى من مسافة (٣-٥) م الى الجدار بارتفاع محدد على الجدار (ارتفاع الشبكة القانوني)	٢	الجرعة التدريبية الثانية

الراحة بين تمرين وآخر (٣-٥) دقيقة	٢ × ٨	رمي الكرة الطبية (١) كغم بالذراعين معا من خلف الرأس الى الامام من وضع الوقوف الى الزميلة	٣	الاسبوع الثاني
		اداء المناولات من الاعلى والاسفل بين كل طالبتين	٤	
	١ × ١٥	يقفن الطالبات على شكل مجموعتين في كل جهة مكونة من (٣) طالبات لمسافة (٣) م جانبي الملعب ثم ينفذن الارسال من الاعلى الى الزميلة بشكل قطري	٥	
	٢ × ٦	رمي الكرة الطبية (١) كغم الى الزميلة بالذراع الواحدة من خلف الرأس الى الامام من وضع الوقوف	٦	
	٢ × ١٠	يقفن الطالبات خلف خط المنطقة الامامية كل واحدة مقابل زميلتها في الجهة الثانية من الملعب ثم ينفذن الارسال من الاعلى	٧	

ملاحظة: تراعى المسافة بين الطالبة وزميلتها من ناحية الامان عند التمرينات بالكرات الطبية