

# تأثير تمارينات خاصة في تطوير سرعة حركات الرجلين ودقة الاعداد بالكرة الطائرة للشباب

د. سهيل جاسم المسلماوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بابل

## الملخص

هدفت الدراسة الى إعداد تمارينات خاصة لتطوير سرعة حركات الرجلين ودقة مهارة الاعداد بالكرة الطائرة كذلك التعرف على تأثير تلك التمارينات في تطوير سرعة حركات الرجلين تعلم الاشكال الحركية للاعداد بالكرة الطائرة .وعليه افترض الباحث ان للتمارين المعدة من قبل الباحث تأثيرا ايجابيا في كل من سرعة حركات الرجلين كقدرة بدنية ودقة اداء الاعداد بالكرة الطائرة للشباب.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. إذ تم اختيار مجتمع البحث الذي تمثل باللاعبين الشباب بالكرة الطائرة في منطقة الفرات الاوسط وعددهم (٦٨) لاعبا . وقد اختار الباحث عينة قوامها (٣٢) لاعبا من اصل (٦٨) لاعبا يمثلون شباب نادي الروضتين وشباب نادي القاسم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية . وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية ، اعتمدت المجموعة الضابطة على التدريب التقليدي للمدرب ، اما المجموعة التجريبية فقد اعتمدت التمارين المعدة من قبل الباحث لتطوير سرعة حركات الرجلين ، ودقة الاعداد بالكرة الطائرة.

وبلغ عدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدات وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة، ومدة تنفيذ المنهج التدريبي هي (٨) أسابيع. وبعد معالجة البيانات احصائيا تم التوصل الى اهم النتائج التي يهدف اليها البحث.

عليه وبناءا على نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- ١- التمارينات القوة المميزة بالسرعة تأثير ايجابي في تطوير سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية.
- ٢- للتمارين تأثير ايجابي في تطوير الاعداد ودقته بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية.
- وفي ضوء الاستنتاجات تم التوصل إلى توصيات عدة أهمها:
- ١- ضرورة استخدام التمارينات المعدة في تطوير سرعة حركات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة وتطوير الاداء الفني للاعداد.
- ٢- ضرورة اجراء تجارب مشابهه للقدرات البدنية الاخرى والاداء الفني لمهارات الكرة الطائرة المتبقية.
- ٣- اجراء دراسات اخرى للفئات العمرية الاخرى والعنصر النسوي.

## Summary

The study aimed to prepare special exercises to develop the speed of the two movements and accurate preparation skill volleyball as well as to identify the impact of those exercises in the development of the speed of the two movements learning formats kinetic to prepare Volleyball. that assumed researcher of exercises prepared by the researcher a positive impact on both the speed of the two movements physical and accuracy performance numbers volleyball for young players. The researcher used the experimental method in a manner equal groups, so as to suitability of the nature of the problem. Seat.az was selected research community, who represent the young players the plane of the ball on the Middle Euphrates region and the number (68) for the player. The researcher chose a sample of (32) players out of 68 players representing the youth Raudhatain club and youth denominator Club has been chosen randomly, .autam divided randomly into two groups the first officer and the other trial, the control group relied on traditional training for the coach, either the experimental group stomach exercises have been adopted by the researcher to develop the speed of the two movements, and accuracy prepare the plane of ball.

The number of modules (16) units and by two units training in the week and the time of each module (90) minutes, and the duration of the training curriculum is (8) weeks, after using data statistically been reached important results, which aims at, research.

Based on the search results was reached the following conclusions:

1. For the characteristic strength exercises as fast as a positive influence in the development of the speed of the two movements of the experimental group.
2. a positive influence in the development of the preparation and accuracy Volleyball experimental group.

In the light of the conclusions have been reached several recommendations, including:

- 1 need for the use of stomach exercises in the development speed of the two movements of volleyball players and technical .
2. The need to conduct similar experiments physical capabilities of other technical and performance skills of volleyball remaining.
3. Further studies are age groups and other feminist element.□

## ١- التعريف بالبحث

### ١-٢ مقدمة البحث وأهميته

تمتاز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الأخرى بصغر مساحة الملعب الخاص بها وأنها غير محددة بزمان معين وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية الى الدفاعية وبالعكس و يحتاج اللاعب الى اداء مهاراته في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن فضلاً عن كونها الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة وأن وصول اللاعب أو الفريق الى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائها، لذا ينبغي على اللاعبين إتقان هذه المهارات والإلمام بالجوانب الفنية الخاصة بها كافة . إذ أنه من دون إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة سوف يكون من الصعب تنفيذ الخطط،



سواء أكان ذلك فردياً أم جماعياً .

وتعد سرعة حركة الرجلين ( التحرك الى الإمام، والخلف، والجانبين ) ، والقوة المميزة بالسرعة من الصفات التي تدخل بشكل رئيس في نجاح الأداء الفني للاعب الكرة الطائرة وخاصة مهارة الاعداد إذ انها رئيسية وأساسية في نجاح هجوم الفريق وتجنبه فقدان نقطة .

ولكي يكون المعدّ معداً جيداً عليه أن يمتلك سرعة حركات رجلين جيدة وقوة مميزة بالسرعة لإطرافه السفلى، إذ أنه يواجه مواقف صعبة وسريعة وخادعة في اغلب الأحيان مما يتطلب منه سرعة التحرك نحو المكان المتوقع وصل الكرة فيه لإعدادها وتهيئتها للاعب الكابس من فريقه لذا يتطلب إعداد اللاعب المعد اعداداً بدنياً خاصة يمكنه من السيطرة والاستجابة للتصرف الصحيح لحالات ومواقف اللعب المختلفة ، ومما يبرز أهمية الحاجة لسرعة حركات الرجلين القوة المميزة بالسرعة لهذه المهارة (الاعداد). كذلك فإن سرعة حركات الرجلين ( التحرك للاتجاهات جميعها ) ويتم تطوير سرعة حركات الرجلين من خلال تمارينات تربط القوة مع السرعة ، وعليه فإن تمارينات هذه القدرة البدنية تعد من أحد الوسائل التدريبية التي تستعمل في التدريب الرياضي ، إذ أنها تضمن العمل في نفس ظروف المنافسة نفسها .

### ٣-١ مشكلة البحث :-

يسعى التدريب الرياضي الى الوصول بالرياضي لمستوى جيد ومؤثر في اداء المهارات المختلفة في أثناء الوحدات التدريبية ، ومنها مهارة الاعداد ( التمرير ) لكون هذه المهارة من المهارات الأكثر أهمية والتي تتطلب عند التدريب عليها طرائق وأساليب حديثة من أجل الوصول الى مستوى الاداء الأمثل ، فضلاً عن دور القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية للاداء .

ومن خلال متابعة الباحث لتدريبات فرق الفرات الأوسط وجد قلة استعمال التمارينات التي تعمل على تطوير سرعة حركات الرجلين، ومن ثم تسهم في تدريب المهارات المراد تطويرها ، إذ أن الأساليب التدريبية المتبعة في عملية التدريب الرياضي تعطي نسباً متفاوتة في تطوير المهارة والقدرات الحركية والبدنية الخاصة بها وهذا هو مكن المشكلة ، لهذا برزت الحاجة الى استعمال تمارينات بدنية لصفة القوة المميزة بالسرعة لتتيح للاعبين تطوير سرعة حركات رجلهم والدقة لمهارة الاعداد في لعبة الكرة الطائرة .

### ٣-١ أهداف البحث:- يهدف البحث إلى :-

١- إعداد تمارينات لتطوير سرعة حركات الرجلين ودقة الإعداد بالكرة الطائرة .

٢- التعرف على تأثير التمارينات في تطوير سرعة حركات الرجلين و دقة الاعداد بالكرة الطائرة .

### ٤-١ فرض البحث :-

- للتمارين المقترحة تأثير ايجابي في تطوير سرعة حركات الرجلين و دقة الإعداد بالكرة الطائرة .

## ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :- لاعبو اندية الفرات الاوسط ( الدوري الممتاز ) بالكرة الطائرة للموسم الرياضي

٢٠١٦ - ٢٠١٧.

١-٥-٢ المجال الزمني :- ٢٠١٦/٦/١٤ ولغاية ٢٠١٧/١/١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني :- الصالة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.

## ٢- الدراسات النظرية و الدراسات السابقة.

### ١-٢ الدراسات النظرية.

١-١-٢ سرعة حركات الرجلين في الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة من الألعاب التي نجد فيها ضرورة انتقال اللاعبين من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية بسرعة عالية جداً ( والعكس صحيح ) ، والتي لا بد لكل لاعب أن يقوم بجميع المهارات دفاعية كانت أم هجومية وبانتقال سريع جداً بين كلا النوعين من المهارات، وذلك أمر ضروري نظراً لصغر مساحة الملعب وانتقال اللاعبين الدائم بين مراكز اللعب.

فمثلاً لاعب الكرة الطائرة يتقدم للامام بعض الخطوات لأداء مهارة هجومية أو أن يقوم بالتراجع للخلف لأداء واحدة من المهارات الدفاعية، أو للقيام بالأعداد، وقد يتحرك للجانب الأيمن، أو الجانب الأيسر، ومن هنا تكون حركة اللاعب المعد الذي يحتاج الى هذه الحركات للقيام بمهامه كمحور في توجيه طريقة لعب وهجوم فريقه ، فضلاً عن ذلك " لاعبي الكرة الطائرة يحتاجون إلى رد فعل في اتجاه حافز بأقل مدة زمنية وبحد أدنى من المقاومة وبأقل كمية من الحركات الزائدة " <sup>(١)</sup>.

لذلك تعد سرعة حركات الرجلين للاعب الكرة الطائرة ضرورية جداً بـمكان تأثيرها في أداء جميع المهارات الهجومية كانت أم دفاعية لان المهارات بنوعها بحاجة ماسة للأداء السريع الذي تضمنه سرعة حركات الرجلين ، إذ إن " حركات الرجلين تعد ذات أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة إذ يتفق العديد من المختصين على أن لاعب الكرة الطائرة الجيد هو ذلك الذي يجيد استخدام رجله فيعرف متى يجري ومتى يقفز ..... " <sup>(٢)</sup> وحركات الرجلين هنا لها أشكالها أما للجانبين الأيمن أو الأيسر ، أو الاتجاه للامام، فكل هذه الأنواع تتطلب عمل وطريقة

(١) يعرب عبد الباقي . دراسة تحليلية مقارنة في بعض المتغيرات البيوميكانيكية بين استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، البصرة ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٩ .

(٢) زكي محمد محمد . الكرة الطائرة ، استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم. الاسكندرية : دار المعارف، ١٩٩٨، ص ١٣٤ .

مجلة (زانكوى سليمانى) القسم (B) للدراسات الانسانية - العدد (٥٦) عدد خاص لمؤتمر الدولي الأول لكلية التربية الرياضية

أداء خاصة في حركات الرجلين لا بد أن تتسم بالسرعة العالية التي تتناسب مع الكرة الطائرة الحديثة والتي تميزها بالسرعة العالية جداً في الهجوم والدفاع .

فالركض أو الاقتراب لإتمام مهارة الاعداد بكل اشكالها تتطلب سرعة حركة ، فاللاعب المعد حاله حال جميع زملائه يتطلب منه اداء واجبات دفاعية وهجومية فضلاً عن مهمته الاساسية الا وهي الاعداد ، فهذه المهام تتطلب منه ان يمتلك صفة القوة المميزة بالسرعة لاداء مهامه الدفاعية، او الهجومية، أو اداء بعض الخطوات قبل اداء الإعداد ..... الخ فالاعداد من المهارات التي يرى الباحث أن سرعة حركات الرجلين تؤدي فيها دوراً أساسياً وهاماً .

ويكون تطوير السرعة الحركية للرجلين من خلال تطوير القدرة العضلية للرجلين أي ( القوة المميزة بالسرعة) " فهناك علاقة ارتباط واضحة ما بين تنمية القدرة العضلية وزيادة السرعة الحركية للرجلين " <sup>(١)</sup> .  
الأولى: وحركات الرجلين في الكرة الطائرة على أنواع عدة من التحركات وهي:-

١- التحرك للامام .

٢- التحرك للخلف .

٣- التحرك للجانبين ( يميناً أو يساراً ) .

كما ويشترط عند أداء تمرينات القوة المميزة بالسرعة مراعاة " أهمية إتقان اللاعبين المسار الحركي للتمرينات مسبقاً، لكي يكون التركيز منصّباً بعد ذلك على سرعة الأداء الحركي فقط " <sup>(٢)</sup> .  
" ويفضل بعض المختصين في الكرة الطائرة تقسيم المهارات المرتبطة بحركات القدمين على مهارات الركض السريع، والاقتراب، والوثب، والارتقاء، وتغيير الاتجاه المترتب عليه تغيير وضع الجسم، والتوقف " <sup>(٣)</sup> . وما دام تطوير سرعة حركات

الرجلين قد ارتبط بتطوير القدرة، لذا فإن " الربط بين القوة والسرعة الحركية في العضلة احد متطلبات الأداء، وان عامل القدرة من صفات المتميزين رياضياً.. " <sup>(٤)</sup> . " فالقدرة العضلية لها دور بارز في تحقيق نتائج

1) [http / www .Sprt Coach /stringth-explosiv power](http://www.SprtCoach/stringth-explosiv-power).(Mar. 2005)□

(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٩٧ .

(٣) زكي محمد محمد . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٥ .

(٤) زكي محمد محمد . المصدر السابق نفسه ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٦ .

طيبة عند ممارسة الألعاب الرياضية وخصوصاً فيما يتعلق بإنتاج القوة في اللحظة وبسرعة مناسبة ، اذ ان تركيز القوة مع زيادة سرعتها احد الخصائص المميزة للأداء المهاري الجيد<sup>(١)</sup>.

وترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى " أنها العامل الحاسم في الانتقال، والتحرك المفاجئ، والسريع، فانتقال اللاعب من مكان لآخر يتطلب قوة مميزة بالسرعة في عضلات رجله<sup>(٢)</sup> .

إن سرعة حركات الرجلين المتقنة لدى اللاعب المعد تشير إلى قدرته على الانطلاق والتوقف السريع والركض بأي اتجاه، وتغيير الاتجاه، ومن ثم تغيير الأداء المهاري بنجاح ، وعليه فإن " حركات القدمين أصبحت من الأمور المهمة والضرورية لنجاح المهارات المختلفة المستخدمة سواء في الدفاع أو الهجوم " <sup>(٣)</sup>.

فكلما كان لمتعلم مهارة الاعداد سرعة في حركات الرجلين سوف يساعده ذلك في سرعة الوصول الى مكان اعداد الكرة، مما يوفر له الوقت لكي يكون له اداء فني متكامل ودقة في توجيه الاعداد .

## ٢-١-٢ مهارة الإعداد بالكرة الطائرة

مهارة الإعداد من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، "إذ إنها تغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة، وتعد دقة الإعداد هي أساس (٩٥٪) من الضرب الساحق الجيد<sup>(٤)</sup> .

وهي عملية تهيئة الكرة من الأعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو من ضربة ساحقة أو مناولة ، ويجب ان تكون من اللمسة الاولى او اللمسة الثانية ، وتعرف "مهارة الإعداد بأنها تهيئة الكرات المناسبة إلى اللاعب الضارب (المهاجم) في جميع المراكز حتى يتسنى له الضرب واختراق دفاعات الفريق المنافس<sup>(٥)</sup> .

وهي من المهارات التي تستعمل بصورة مستمرة والتي يتوقف عليها طريقة هجوم الفريق ، وأهميتها تكمن في ان نجاح هجوم الفريق (الضرب الساحق) لا يتم الا بأعداد دقيق وناجح وان يكون على مختلف اشكال الاعداد

(١) محمد عبد الرحيم اسماعيل . تأثير استخدام جاكيت مثقل اثناء اداء التدريبات الدفاعية على تحسين سرعة اداء حركات القدمين الدفاعية في كرة السلة، الاسكندرية ، بحث منشور ، مجلة جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨ ، ص ٤٤ .

(٢) محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم . الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تربوي ، القاهرة : مطبعة روز اليوسف ، ١٩٩٧ ، ص ٣٩ .

(٣) زكي محمد محمد . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٦ .

(٤) ناهده عبد زيد . الكرة الطائرة ، ط ١ ، النجف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ ، ص ٤٢ .

(٥) ناهده عبد زيد الدليمي . المصدر السابق نفسه ، ص ٤١ .



فكثير من الهجمات تتطلب اعدادا من القفز او اعدادا خلفيا او للاعب الضارب في المنطقة الخلفية طبقا للحظة التي يتم فيها الاعداد ومكانه .

ان لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة اشكال عدة هي :- <sup>(1)</sup>

١- الاعداد من فوق الرأس للامام .

٢- الاعداد من فوق الرأس للخلف .

٣- الاعداد من فوق الراس من القفز

٤- الاعداد من فوق الراس من السقوط

الإعداد من فوق الرأس للأمام:-

يعد الشكل الأساس لمهارة للاعداد بالكرة الطائرة وأبسط الأشكال التي تستعمل في أثناء اللعب أكثر من غيرها ، وتعد الأساس للأشكال الحركية الأخرى ، إذ يتوقف أداء أغلب أشكال الاعداد في الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا الشكل من الإعداد ، لذا يجب إتقان أداء هذا النوع حتى تسهل عملية تعلم الأشكال الأخرى وإتقانها ، وكذلك على المتعلم إتقان أداء الإعداد من الأعلى من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض إليها في أثناء اللعب.

## ٢-٢ الدراسة السابقة

٢-٢-١ دراسة سهيل جاسم جواد<sup>(٢)</sup> الموسومة بـ (تأثيرُ منهج تدريبي ( بالثقل ) في تطوير سرعة حركاتِ الرجلينِ المقترنة بالرشاقة و دقةِ أداءِ المهاراتِ الهجوميةِ والدفاعيةِ بالكرةِ الطائرةِ للشباب (١٧-١٨ ) سنة) هدفت الدراسة إلى :

١- اعداد منهج تدريبي ( بالثقل ) لفترة الاعداد الخاص لشباب الكرة الطائرة.

٢- التعرف على تأثير المنهج المقترح في تطوير سرعة حركات الرجلين ودقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعبي الكرة الطائرة للشباب .

٣- التعرف على الفروق في التأثير بين المنهج المقترح والمنهج المستخدم في تطور سرعة حركات الرجلين ودقة الأداء للمهارات الهجومية والدفاعية للاعبي الكرة الطائرة .

٤- التعرف على الفروق في تطور دقة اداء بين المهارات الهجومية والدفاعية لعينة البحث.

---

١ علي مصطفى طه . الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، القاهرة : مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٩٩ ، ص ٧٧.

٢ سهيل جاسم : تأثيرُ منهج تدريبي ( بالثقل ) في تطوير سرعة حركاتِ الرجلينِ المقترنة بالرشاقة و دقةِ أداءِ المهاراتِ الهجوميةِ والدفاعيةِ بالكرةِ الطائرةِ للشباب (١٧-١٨ ) سنة اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006

مجلة (زانكوى سليمانى) القسم (B) للدراسات الانسانية - العدد (٥٦) عدد خاص لمؤتمر الدولي الأول لكلية التربية الرياضية

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث ، وتمثلت عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة والبالغ عددهم ( ٥٠ ) لاعبا ثم عمل بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية اللذين اختيروا بالطريقة العشوائية .  
وأهم نتائج البحث التي توصل إليها الباحث هي :-

١. ظهر ان للتمارين الخاصة المقترحة تأثيراً معنوياً في سرعة حركات الرجلين لافراد المجموعة التجريبية.
  ٢. ان افراد المجموعة التجريبية اظهروا تطورا اكبر من افراد المجموعة الضابطة في دقة اداء المهارات كلها عدا اختبار دقة اداء مهارة الاعداد إذ لم تظهر فروقا بين كلا المجموعتين .
  - ٣- ان المهارات الهجومية اكثر تطورا من المهارات الدفاعية .
- أما أهم توصيات الدراسة فهي :-

١. استخدام المنهج المقترح (التمارين الخاصة ) في تطوير سرعة حركات الرجلين للاعبي الكرة الطائرة .
٢. استخدام الوسائل التدريبية (السترة المثقلة واثقال القدمين ..الخ) في تنمية الصفات الحركية المرتبطة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .
- ٣- ضرورة تعديل اختبار دقة اداء مهارة الاعداد ليكون بالشكل الذي يشابه في ادائه المواقف الفعلية للعب .
- ٣- ضرورة اجراء تجارب ودراسات مشابهه خاصة بالمهارات الهجومية لوحدها والدفاعية على لوحدها ايضا .

#### ٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة .

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في استعمالها منهج البحث التجريبي .  
وكذلك في تقسيمها عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة .  
وتشابه الدراسة الحالية الدراسة السابقة في اجراءات البحث وذلك في اجراء التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) ، وكذلك في اجراء الاختبارات القبلية والبعدية ، الا ان الدراسة السابقة استدخمت اسلوب تدريب بالثقل في حين ان الدراسة الحالية استخدمت تمارين القوة المميزة بالسرعة لتطوير المهارة قيد البحث .

استعمل الباحث في الدراسة السابقة الوسائل الاحصائية:- معامل ارتباط بيرسون، الخطأ المعياري، معامل التواء، اختبار (t) للعينات غير المتناظرة ، اختبار (T) للعينات المتناظرة، الانحراف المعياري، الوسط الحسابي، في حين استعمل الباحث في الدراسة الحالية الوسائل الإحصائية:- النسبة المئوية ، الوسط الحسابي، المنوال ، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (t) للعينات المترابطة، اختبار كاي<sup>٢</sup>، اختبار (t) للعينات المستقلة، معامل الاختلاف .

بما انه تم التوصية في الدراسة السابقة الى :- ضرورة اجراء تجارب ودراسات مشابهه خاصة بالمهارات



الهجومية لوحدها والدفاعية على لوحدها ايضا . (حيث عمل الباحث في الدراسة الحالية على اجراء تجربته على مهارة الاعداد والتي هي احدى المهارات الهجومية) .

### ٣- منهجية البحث، وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

- قام الباحث بأستخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لكونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث اذ تم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) للاختبارين القبلي والبعدي.

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع تم اختيار مجتمع البحث الذي تمثل باللاعبين الشباب بالكرة الطائرة في منطقة الفرات الاوسط وعددهم (٦٨) لاعبا . وقد اختار الباحث عينة قوامها (٣٢) لاعبا من اصل (٦٨) لاعبا يمثلون شباب نادي الروضتين وشباب نادي القاسم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية ، اعتمدت المجموعة الضابطة على التدريب التقليدي للمدرب ، اما المجموعة التجريبية فقد اعتمدت التمارين المعدة من قبل الباحث لتطوير سرعة حركات الرجلين ، ودقة الاعداد بالكرة الطائرة . وتم استعمال الطريقة العشوائية لاختيار عينة البحث " بحيث نضمن لكل فرد فيها فرصا متكافئة للاختيار لكي يدخل في اي من المجموعتين" (١).

#### ٣-٣ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث باجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والوزن) كما هو مبين في الجدول (١) .

#### الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء في متغيرات العمر والطول والوزن.

| المتغيرات | المعالم الإحصائية | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المنوال | معامل الالتواء |
|-----------|-------------------|---------------|-------------------|---------|----------------|
| العمر/سنة | 21.16             | 0.770         | 21                | 0.182   |                |
| الطول/سم  | 178.70            | 5.22          | 177               | 0.43    |                |
| الوزن/كغم | 69.00             | 8.44          | 66.00             | 0.27    |                |

(١) اخلاص محمد ومصطفى حسين . طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١١٦

يبين الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء جاءت أقل من (+1)، مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات ( العمر، والطول، والوزن ) ، أي التوزيع الطبيعي لهم هو توزيع اعتدالي .

وقبل البدء بتطبيق المنهج التجريبي قام الباحث بأجراء تكافؤ مجموعتي البحث إذ " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (1)، "ويجب ان تكون المجموعات قيد الدراسة متكافئة تماما في جميع ظروفها" (2) وتمت عملية التكافؤ بين مجموعات البحث باستعمال الأسلوب الإحصائي (t) للعينات المستقلة في اختبارات سرعة حركات الرجلين والأداء الفني للإعداد ودقته بالكرة الطائرة ، كما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات قيد البحث

| نوع الدالة | قيمة T المحسوبة | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | المعالم الاحصائية<br>الاختبارات |
|------------|-----------------|--------------------|-------|------------------|-------|---------------------------------|
|            |                 | $\pm$ ع            | س     | $\pm$ ع          | س     |                                 |
| غير معنوي  | 1.07            | 0.52               | 11.27 | 0.91             | 10.97 | سرعة حركات الرجلين/ثا           |
| غير معنوي  | 0.45            | 4.01               | 13.11 | 3.73             | 11.70 | دقة أداء الإعداد / درجة         |

يبين الجدول ( 2 ) اعلاه ، أن قيمة (t) المحسوبة للاختبارات قيد البحث أصغر من القيمة الجدولية لها والبالغة ( 2.04 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتحت درجة حرية ( 30 ) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة، والتجريبية ويدل ايضا على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات .

### ٣-٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:-

وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة.
- المقابلة \*
- الاستبانة .

الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-

(١) فان دالين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٥ ، ص ٤٠٧ .

(٢) ذوقان عبيدات وآخرون . البحث العلمي (مفهومه-ادواته-اساليبه) ، عمان : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨، ص ٢٥٢ .

\* ينظر الملحق (1)



- ملعب الكرة طائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد (16) .
- شريط قياس معدني .
- أقماع عدد (10) .
- شريط لاصق .
- ميزان طبي .
- طباشير ملون .
- صفارة نوع (fox) .
- ساعات توقيت يدوية عدد (٣)
- حاسبة يدوية علمية نوع ( sony ) عدد (٢) .
- كامرة تصوير فيديو نوع ( nikon ) .
- جهاز حاسوب لابتوب عدد (1) نوع (hp) .

٣-٥ تحديد الاختبارات ووصفها:- من أجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث قام الباحث بما يأتي:-

#### ٣-٥-١ اختيار اختبار سرعة حركات الرجلين :-

- بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية المتخصصة بالاختبارات والقياس والكرة الطائرة ، وجد الباحث توافر اختبار خاص لقياس سرعة حركات الرجلين في الكرة الطائرة ، وهو مقنن ومستعمل في دراسات سابقة<sup>(١)</sup> .
- اسم الاختبار :- سرعة حركات الرجلين .
  - الهدف من الاختبار :- قياس سرعة حركات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة .
  - مواصفات الأداء :- توضع أربعة أقماع بحيث تكون المسافة بين النقطة ( A ) وكل قمع هي ( ٣ ) م وهي المسافة التي حددها الخبراء .

يقف اللاعب المختبر في النقطة (A) في وضع الاستعداد لأداء أي مهارة وعند سماع إشارة البدء يتحرك إلى القمع (١) وذلك باستعمال الحركات الجانبية ليلامس القمع بيده ثم يرجع بالحركة نفسها إلى القمع رقم (٢)

(١) سهيل جاسم . مصدر سبق ذكره ، ص٧٤ .

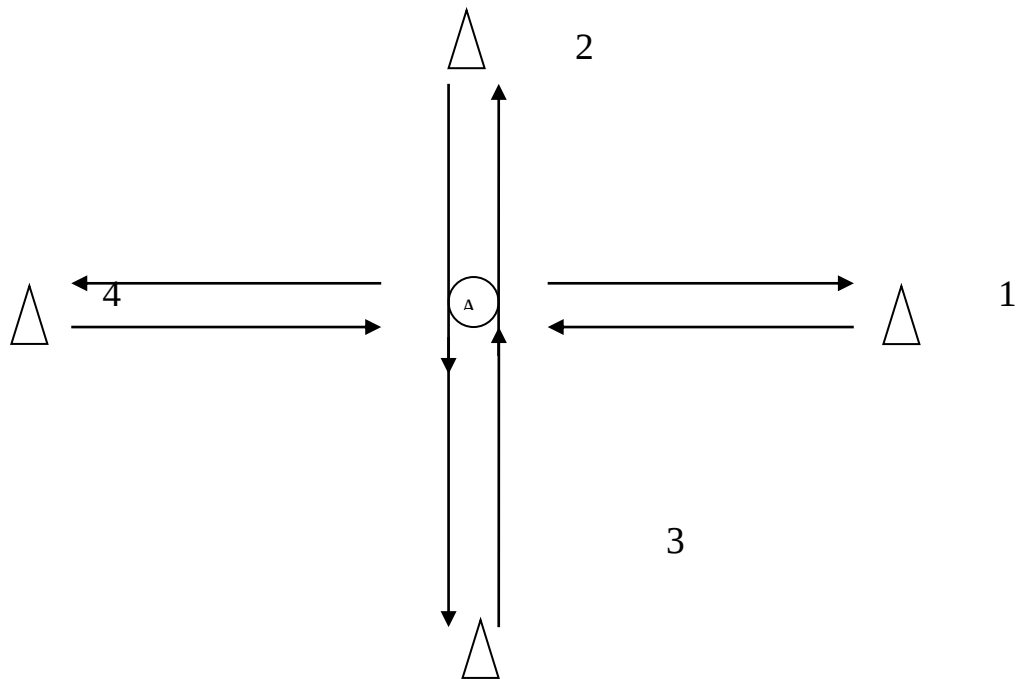
(٢) ناهدة عبد زيد الدليمي (آخرون) . تأثير اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض انواع مهارة الاعداد (التمرير) بالكرة الطائرة ، جامعة بابل ، مجلة جامعة بابل ، المجلد (٢) ، العدد (٦) ، ٢٠٠٨ ، ص٢٩

(٣) سهيل جاسم ، مصدر سبق ذكره ، ص١٢١

مستعملا التحركات الأمامية مروراً بالنقطة (A) ثم الرجوع للخلف إلى القمع (٣) مروراً بالنقطة (A) ليلا مس الأقماع بيده ثم إلى القمع (٤) مروراً بالنقطة (A) ثم إلى نقطة البداية (A) وعندها يقوم المسجل بإيقاف ساعة التوقيت ويسجل زمن الأداء .

**شروط الأداء :-** عند أداء التحرك الجانبي ( لليمين أو اليسار ) يجب على الطالب المحافظة على شكل التحرك الدفاعي ليلائم ظروف المنافسة ( تقاطع الخطوة أو زحف بالقدمين من دون تقاطع ) .

**التسجيل :-** يسجل للطالب المختبر الوقت اعتباراً من إطلاق إشارة البدء، وحتى الوصول إلى نقطة البداية مروراً بلمس الأقماع الأربع ويسجل الوقت بالثانية . كما هو موضح بالشكل (1) .



الشكل (١) يوضح اختبار سرعة حركات الرجلين بالكرة الطائرة

△ الاقماع التي يتحرك اللاعب للمسها

← خط ركض اللاعب

○ مكان وقوف اللاعب قبل البدء

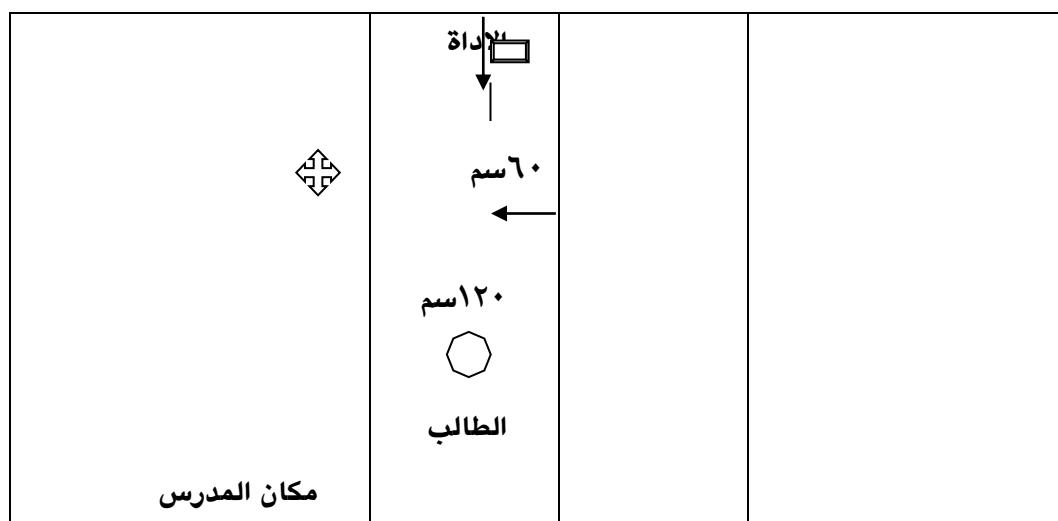
٣-٥-٣ اختبار تقويم دقة الاداء لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة

الهدف من الاختبار : قياس دقة الاداء لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة .



**الأدوات المستعملة :-** أداة الاختبار المقترحة , كرات طائرة قانونية عدد (5) , استمارة تقويم الدقة والمعدة مُسبقاً\*.

**طريقة الأداء** يقف الطالب المختبر\*\* في مكان المعد مركز رقم (3) والأداة في المركز رقم (٤) وعلى بعد (٦٠) سم من الخط الجانبي و(١٢٠) سم من خط المنتصف، ثم يناول المدرس الكرة للطالب الذي يحاول أن يمررها إلى الإطار الذي يكون في الأعلى ، كما هو موضح في الشكل (٢) ، يُعطى لكل طالب (5) محاولات .



الشكل (٢) يوضح اختبار دقة الاداء لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة

### التسجيل

- الكرة التي لم تصل الأداة والإطار تعطى صفراً من الدرجات .
- الكرة البعيدة عن الإطار العلوي (2) نقطتان .
- الكرة التي تلمس الإطار العلوي (3) نقاط .
- الكرة التي تدخل الإطار العلوي (5) نقاط .
- مجموع الدرجة العظمى التي يحصل عليها المختبر (٢٥) نقطة

\* ينظر الملحق (١٠)

\*\* ينظر الملحق (١١)

٣-٩ اجراءات البحث الرئيسة :-

٣-٩-١ الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٥/٦/٢٠١٦ .

٣-٩-٢ وصف المنهج التدريبي .

وبلغ عدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدات وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة، ومدة تنفيذ المنهج التدريبي هي (٨) أسابيع.

٣-٩-٣ الاختبارات البعدية :- بعد انتهاء المدة المحددة للمنهج التعليمي وتنفيذ مفردات تمرينات القوة

المميزة بالسرعة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ١/٩/٢٠١٦ .

٣-١٠ الوسائل الاحصائية :- استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية :-

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، اختبار (t) للعينات المستقلة، اختبار كا<sup>٢</sup>، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (t) للعينات المترابطة، معامل الاختلاف.

٤- نتائج البحث /عرض وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :-

بعد أن حصل الباحث على البيانات الاولى من الاختبارات القبلية، والبعدية، ومن أجل تحقيق هدف البحث وفرضه استعمل الباحث اختبار ( t ) للعينات المترابطة لمعرفة فيما إذا كانت هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية، والبعدية لكل من المجموعتين ( الضابطة والتجريبية )، ولكل من اختبار سرعة حركات الرجلين، ودقة اداء الاعداد بالكرة الطائرة .

٤-١-١ عرض نتائج المجموعة الضابطة، وتحليلها :-

لمعرفة الفروقات في أختبارات البحث (سرعة حركات الرجلين ودقة الاعداد بالكرة الطائرة) للمجموعة الضابطة استخدم الباحث اختبار (t) بين الاختبارين القبلي، والبعدي كما هو مبين في الجدول(3) .

الجدول(3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة، والجدولية

بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

| نوع الدلالة                                                           | قيمة t<br>المحسوبة | البعدي |       | القبلي |       | المعالم الإحصائية<br>الاختبار |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-------|--------|-------|-------------------------------|
|                                                                       |                    | ± ع    | س     | ± ع    | س     |                               |
| غير معنوي                                                             | 2.011              | 0.70   | 10.35 | 0.91   | 10.97 | سرعة حركات الرجلين/ثا         |
| غير معنوي                                                             | 0.094              | 2.88   | 12.84 | 3.73   | 11.70 | أختبار دقة الإعداد/درجة       |
| قيمة (t) الجدولية = (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (15) |                    |        |       |        |       |                               |



يبين الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في أختبارات البحث (سرعة حركات الرجلين والاداء الفني للاشكال الحركية للاعداد ودقة الاعداد بالكرة الطائرة) .

أظهرت نتائج الاختبار القبلي لسرعة حركات الرجلين، أن مقدار الوسط الحسابي هو (10.97) بانحراف معياري (0.91) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.35) بانحراف معياري (0.70) ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (2.011) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.13) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين .

في اختبار دقة الاعداد بالكرة الطائرة فإن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (11.70) بانحراف معياري (3.73) اما في الاختبار البعدي فإن قيمة الوسط الحسابي بلغت (12.84) بانحراف معياري (2.88) ، أما قيمة (t) المحسوبة (0.094) فهي أصغر من الجدولية البالغة (2.13) وعند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (15) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في دقة الاعداد بالكرة الطائرة بالنسبة للمجموعة الضابطة .

#### ٤-١-٢ عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها

بعد معالجة البيانات الأولية للاختبارات القبليّة، والبعديّة باختبار (t) للعينات المترابطة أستطاع الباحث من الحصول على نتائج المجموعة التجريبية لسرعة حركات الرجلين وأختبارات الاداء الفني للاشكال الحركية للاعداد ودقة الاعداد بالكرة الطائرة كما مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية

| نوع الاختبار                                                          | المعالم الإحصائية | القبلي |      | البعدي |      | قيمة t المحسوبة | نوع الدلالة |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------|--------|------|-----------------|-------------|
|                                                                       |                   | س      | ± ع  | س      | ± ع  |                 |             |
| سرعة حركات الرجلين / ثا                                               |                   | 11.27  | 0.52 | 9.60   | 0.55 | 3.33            | معنوي       |
| أختبار دقة الإعداد / درجة                                             |                   | 13.11  | 4.01 | 17.00  | 2.40 | 3.80            | معنوي       |
| قيمة (t) الجدولية = (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (15) |                   |        |      |        |      |                 |             |

بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

اذ يبين الجدول (٤) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبارات (سرعة حركات الرجلين والاداء الفني للاعداد ودقة الاعداد بالكرة الطائرة) .

حيث أظهرت نتائج الاختبار القبلي لسرعة حركات الرجلين أن الوسط الحسابي هو (11.27) بانحراف معياري (0.52) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.60) بانحراف معياري (0.55) ، اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (3.33) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.13) وهذا دليل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين ولصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (15) .

\* في اختبار دقة الاعداد بالكرة الطائرة فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (13.11) بانحراف معياري (4.01) اما في الاختبار البعدي فان قيمة الوسط الحسابي بلغت (17.00) بانحراف معياري (2.40) ، اما قيمة (t) المحسوبة (3.80) فهي أكبر من الجدولية البالغة (2.13) وعند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (15) وبهذا فانه يظهر ان هنالك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبارين القبلي، والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في دقة الاعداد بالكرة الطائرة .

#### ٤-٣ عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :-

بعد معالجة البيانات للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بأستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة استطاع الباحث من الحصول على نتائج المجموعتين (سرعة حركات الرجلين والاداء الفني للاشكال الحركية للاعداد ودقة الاعداد بالكرة الطائرة) كما مبين في الجدول (٥).

جدول (٥)

يبين نتائج المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية

| نوع المتغيرات                                                     | المجموعة | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |      | قيمة T المحسوبة | نوع الدلالة |
|-------------------------------------------------------------------|----------|------------------|-------|--------------------|------|-----------------|-------------|
|                                                                   |          | س                | ± ع   | س                  | ± ع  |                 |             |
| سرعة حركات الرجلين /ثا                                            | 10.35    | 0.70             | 9.60  | 0.55               | 3.88 | معنوي           |             |
| أختبار دقة الإعداد /درجة                                          | 12.84    | 2.88             | 17.00 | 2.40               | ٥,٠١ | معنوي           |             |
| الدرجة الجدولية = ( 2.04 ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30) |          |                  |       |                    |      |                 |             |

يبين الجدول (٥) ان نتائج الوسط الحسابي لاختبار سرعة حركات الرجلين في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (10.35) وبانحراف معياري (0.70) ، اما المجموعة التجريبية فان الوسط الحسابي البعدي بلغ



(9.60) وبانحراف معياري (0.55) ، اما قيمة ( t ) المحسوبة فقد بلغت (88٣) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (30) وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية .

\* في اختبار دقة الاعداد بالكرة الطائرة فان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ ( 12.84 ) بانحراف معياري (2.88) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (17.00) بانحراف معياري (2.40) ، إذ بلغت قيمة ( t ) المحسوبة (٥,٠١) ، وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ، وتحت درجة حرية (30) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين ، ولصالح المجموعة التجريبية .

#### ٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال ماتم عرضه في الجدولين (٣،٤) الخاصين بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية، تبين أن هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية، والبعدية، ولمجموعتي البحث ( الضابطة والتجريبية ) في اختبارات سرعة حركات الرجلين ودقة الاعداد بالكرة الطائرة .

إذ أن المجموعة الضابطة لم تحقق نتائج معنوية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ( سرعة حركات الرجلين ودقة الاعداد ) ، ويرجع سبب ذلك لتأثير بعض المنهج التقليدي ، كما يعزوها الباحث الى عدم استعمال المجموعة الضابطة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة والتي تساعد في تطوير سرعة حركات الرجلين . بينما اظهرت المجموعة التجريبية نتائج معنوية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البحث نتيجة طبيعية لتأثير المنهج التدريبي الذي تضمن تمرينات القوة المميزة بالسرعة إذ "ترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في الانتقال والتحريك المفاجئ والسرعة فانتقال اللاعب من مكان لآخر يتطلب قوة مميزة بالسرعة في عضلات رجليه"<sup>(1)</sup> فأن التطور الحاصل يرجع الى تمرينات القوة المميزة بالسرعة التي تدخل ضمن متطلبات اللاعب المعد لانجاح اداء هذه المهارة ، التي يرى الباحث أنها أحدثت تأثيراً فعالاً في تطور سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية .

أما في اختبار دقة الاعداد بالكرة الطائرة فنجد أن المجموعة التجريبية حققت فرقاً وذا قيمة معنوية، على عكس المجموعة الضابطة التي جاءت قيمة (t) غير معنوية .

ويعزو الباحث ذلك الفرق الى تطور سرعة حركات الرجلين،.... ومن ثم فإن دقة الاداء سوف تزداد حتماً<sup>(1)</sup> ، ومن ثم تكون حققت الهدف من البحث .

سهيل جاسم . مصدر سبق ذكره ، ص٣٣ (1)

(1) Volleyball about . com / spike training . ( 2005 ) .

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (٥) الخاص بنتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة، والتجريبية تبين أن هنالك فروقا معنوية بين الاوساط الحسابية البعدية للمجموعتين الضابطة، والتجريبية في اختبارات سرعة حركات الرجلين ودقة الاعداد بالكرة الطائرة .

ففي اختبار سرعة حركات الرجلين ظهرت الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك الى أن استخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة التي استخدمها الباحث ، حيث ان استخدامها مع حركات الرجلين تشابه حركة اللاعب في المواقف الفعلية للمنافسة (اي حركات اللاعب المعد سواء أكانت للجانب أم للامام أم للخلف) ، فالتمرينات التي عمل بها أفراد المجموعة التجريبية من خلال تنوع احوالها، وارتباطها بالاداء الفني للاعداد ساعد بشكل كبير في تحقيق التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إذ أن " تنمية بعض اشكال القوة كالقوة المميزة بالسرعة يصاحبه تحسن في درجة الاداء المهاري"<sup>(٢)</sup> ، ويحتاج اللاعب المعد الى إتقان هذه الحركات لاستخدامها طوال فترة المباراة في الكرة الطائرة لكون اللاعب المعد هو المحور الاساسي في بناء الهجوم للفريق ، واحتياجه لاداء هذه الحركات بصورة مستمرة وبالمستوى نفسه طوال المباراة ، فضلا عن احتياجه للسرعة في اداء هذه الحركات للوصول الى الكرة لاداء الاعداد الذي يكون غالبا في اللمسة الثانية لانجاح هجوم فريقه .

كما يبين الجدول (١٠) في جميع الاختبارات أن هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا التطور يُعزى لتطور سرعة حركات الرجلين الذي بدوره يساعد المعد الى سرعة التحرك لمكان سقوط الكرة ويساعده أيضاً على الاداء بشكل افضل لتوفر الوقت الكافي له .

ان ثم ضبط الاداء المهاري، يزيد من دقة هذا الاداء لتوجيه الكرة بصورة صحيحة وضبطها للوصول الى الاداء الامثل والصحيح ، فعندما يتحرك المعد بصورة صحيحة سوف يوفر له الوقت الكافي للدخول لاداء الحركة والوقت اللازم لضبط الوقفة الصحيحة والوضع الصحيح للجسم، مما يساعد على اداء القسم الرئيسي من المهارة بصورة متقنة كما ويشترط مراعاة " أهمية إتقان اللاعبين المسار الحركي للتمارين مسبقاً، لكي يكون التركيز منصباً بعد ذلك على سرعة الأداء الحركي فقط<sup>(١)</sup>.

أما بالنسبة الى اختبار دقة الاعداد بالكرة الطائرة، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك الى تطور الاداء الفني بشكله العام وكذلك تطور حركات وسرعة حركات الرجلين ، إذ أن اللاعب المعد عندما تكون له سرعة في حركات الرجلين سوف يساعده ذلك في سرعة الوصول الى مكان اعداد الكرة، مما يوفر له الوقت الكافي لكي تكون له دقة في توجيه الاعداد .

(١) عبد الرزاق كاظم علي : اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض المتطلبات الخاصة على بساط الحركة الارضية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٢٤ .

## الباب الخامس

### ٥ الاستنتاجات، والتوصيات :

#### ١-٥ الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي تحققت أستطاع الباحث أستنتاج الآتي :

١- للتمرينات المعدة من قبل الباحث تأثير إيجابي في تطوير سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية .

٢- للتمرينات تأثير إيجابي في تطوير دقة الاعداد بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية.

#### ٢-٥ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بالآتي :

١- ضرورة إدخال تمرينات القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة حركات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة،

ودقة الاعداد بالكرة الطائرة .

١- ضرورة تصميم اختبارات تربط بين السرعة، والاداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة .

## المراجع والمصادر

- القران الكريم

- الين وديع فرج . الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية : منشأة المعارف للنشر ، ١٩٩٠ .

- بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

- خير الدين عويس . دليل البحث العلمي . القاهرة : دار الفكر العربي . ١٩٩٩ .

- ذوقان عبيدات وآخرون . البحث العلمي (مفهومه-ادواته-اساليبه) ، عمان : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .

- ريسان خريبط مجيد . مناهج البحث العلمي في التربية البدنية . الموصل : مديرية الكتاب للطباعة والنشر . ١٩٨٧ .

- ريسان خريبط . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥ .

- زكي محمد محمد . الكرة الطائرة ، استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم . الاسكندرية : دار المعارف ، ١٩٩٨ .

- سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة ، تعلم ، تدريب ، تحكيم ، ط١ ، منشورات السابغ من ابريل ، ليبيا ، ١٩٩٧ .

- سعد حماد الجميلي . كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الارسال والاستقبال والاعداد ، ط١ ، عمان : دار دجلة ناشرون

وموزعون ، ٢٠١٠ .

- سهيل جاسم . تأثيرُ منهجِ تدريبي ( بالثقل ) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة و دقة اداء المهارات

الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (١٧-١٨ ) سنة اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006

- سيرجي أ . بوليفسكي ، ترجمة (علاء الدين محمد عليوي) . التمرينات البدنية القوة - الرشاقة - السرعة - التوافق - الاتزان

- المرونة ، ط١ ، الاسكندرية : ماهي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .

- طلحة حسان الدين وآخرون . الموسوعة العلمية في التدريب ، ط١ ، ج١ ، القاهرة : مركز الكتب للنشر ، ١٩٩٧ .

- عبد الرزاق كاظم علي . اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض المتطلبات الخاصة على بساط الحركة

الارضية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .

- عبد الله اللامي . الاسس العلمية للتدريب الرياضي (بغداد : الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ .

- عبد الواحد الكبيسي وهادي مشعان . الاختبارات التحصيلية المدرسية اسس بناء وتحليل اسئلتها ، عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠٠٨ .
- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ط٩ ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٩ .
- عقيل الكاتب وآخرون . الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- علي البيك وشعبان ابراهيم . تخطيط التدريب في كرة السلة ، القاهرة : منشأة المعارف بالاسكندرية ، .
- علي حسنين حسب الله ( وآخرون ) . الكرة الطائرة المعاصرة ، مكتبة ومطبعة الغد ، ٢٠٠٠ .
- علي مصطفى طه . الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- فان دالين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٥ .
- قاسم المندلوي وآخرون . الاختبارات والقياسات في التربية البدنية ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حساين . اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- محمد جاسم الياسري . مبادئ الاحصاء التربوي مدخل في الحياء الوصفي والاستدلالي ، ط١ ، النجف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد . الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط١ ، عمان : مؤسسة الوراق ، ٢٠٠١ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٦ .
- محمد صبحي حساين وحمدي عبد المنعم . الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تربوي ، القاهرة : مطبعة روز اليوسف ، ١٩٩٧ .
- محمد عبد الرحيم اسماعيل . تاثير استخدام جاكيت مثقل اثناء اداء التدريبات الدفاعية على تحسين سرعة اداء حركات القدمين الدفاعية في كرة السلة ، الاسكندرية ، بحث منشور ، مجلة جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨ .
- محمود الغريب وآخرون . البحث العلمي ، التصميم ، الاجراءات ، الاسكندرية : المكتب الجامعي الحديث ، ١٩٧٧ .
- مروان عبد المجيد ابراهيم . الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- هاره . اصول علم التدريب ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- وجيه حبوب . نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان : دار وائل للطباعة والنشر ، ط١ ، ٢٠٠١ .
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب ، ١٩٩٩ .
- يعرب عبد الباقي . دراسة تحليلية مقارنة في بعض المتغيرات البيوميكانيكية بين استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، ٢٠٠٢ .
- [http . www . Sport Coach /strength-explosive power. \(Mar. 2005\)](http://www.Sport Coach /strength-explosive power. (Mar. 2005))
- Hollmann,G . Beurteilung and Greisse der Kopper Lichen Testungs. Fahigkeit,1993
- Schmidt .A: Motor Learning and Performance , from principles to practice . Illinois : Human Kinetics publisher, 1992
- Volleyball about. com / spike training. (2005). □

