

فعالية التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د

The plyometric exercises to improve the accuracy of the skill of serving from the top and the spike in volleyball among the third year students of LMD

مسالتي لخضر^{1*}

¹ جامعة مستغانم (الجزائر)، مخبر تقويم برامج الأنشطة البدنية و الرياضية، messalitieps@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2021/05/30

تاريخ القبول: 2021/05/27

تاريخ الإرسال: 2021/04/29

الملخص هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التمرينات البليومترية على تحسين دقة الإرسال من الأعلى والضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د. من خلال هذا البحث تعرفنا على أنجع الوسائل التعليمية والتدريبية المساهمة في تنمية بعض المهارات الحركية. إعتدنا على المنهج التجريبي من خلال برنامج تعليمي تدريبي بالتمرينات البليومترية طبق على العينة التجريبية، استنتج الباحث أن " التمرينات البليومترية " لها أثر إيجابي في تحسين دقة الإرسال من الأعلى والضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د

الكلمات المفتاحية: التمرينات البليومترية؛ مهارة الإرسال؛ الضربة الساحقة؛ كرة الطائرة

Abstract: The study aimed to investigate the effect of using plyometric exercises on improving the accuracy of the transmission from the top and the crushing blow in volleyball among the third-year students of L.M.D. Through this research, we learned about the most effective educational and training methods contributing to the development of some motor skills. We adopted the experimental approach through a training program with plyometric exercises applied to the experimental sample. The researcher concluded that "plyometric exercises" have a positive effect in improving the accuracy of transmission from the top and the crushing blow in volleyball among the third-year students of IMd.

Key words : Plyometric exercise; transmission skill; Crushing blow; Volleyball

1- مقدمة ومشكلة البحث:

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية ذات عملية تربية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والسريع و أيضا تساعد الفرد على تطور من جميع النواحي اذ تتطلب تعاوننا جماعيا، و إعدادا بدنيا عاليا، وسرعة حركية، وقوة عضلية بإضافة إلى إتقان المهارات الأساسية التي تعتبر مفتاح النجاح في اللعبة. وفي هذا الخصوص يقول محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم إن نجاح أي فريق، يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق (عبد المنعم، 1997، 21) و يرى أيضا علي حسنين تعد المهارات الأساسية أهم النواحي الرئيسية في رياضة الكرة الطائرة بل هي العمود الفقري لها ويوجد في لعبة الكرة الطائرة عدد من المهارات الأساسية التي تحتاج بدورها إلى مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية ومن هذه المهارات (الإرسال والضرب الساحق... يقول جورج سكانر ويطرس رزق أسد: "يعتبر الإرسال من ضربات الهجوم، والذي عرف تطورا بدرجة كبيرة، وظهرت منه أنواع جديدة، ومازالت تظهر أنواع أخرى بين حين والحين) كلين مايكسرون و فرانث سكافس، 1990 ، 36) و من بين اهم الارسال هناك الارسال من الأعلى الذي يستخدم هذا النوع من الإرسال من قبل معظم لاعبي فرق المتقدمة وذات المستوى العالي في لعبة الكرة الطائرة، تزرع الفوضى في صفوف الفريق الذي يكون في حالة الدفاع، وهذا لسرعتها، وقوتها ويقول سلنجر وجوان أكو رمن بلونت بان: إرسال التنس يعتمد "بالدرجة الأولى على نقل الحركة من الأسفل إلى الأعلى، من القدمين عبر الحوض إلى اليد الضاربة بشكل متناسق وانسيابي سمح للكرة بالذهاب بقوة " (ARI SELINGER, 1992, 45). اما مهارة الضرب الساحق هي عبارة عن ضربة الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها إلى الملعب الخصم بطريقة قانونية

(الوشاحي، 1991، 55) و يستطيع الفريق من خلالها حسم النقطة وبالتالي حسم الشوط ومن ثم حسم المباراة لصالحه ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بالشؤون الكرة الطائرة إتباع أحسن الطرق، وإنجاحها، وإلمام بالعلوم الأساسية بعلوم التدريب وباعتبار أن الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة يستدعي قوة عضلية سريعة بمعنى الوصول إلى أقصى قوة في فترة زمنية قصيرة أثناء التنفيذ، فإن تدريب البليومترك هو عبارة عن تدريبات تؤدي بغرض تنمية القدرة اللاهوائية بمدى واسع وهو أسلوب يعتمد على تمرينات الوثب العميق والوثب فوق الصناديق. (درويش، 1998، 69).

و يعد ايضا من أشهر الأساليب حالياً في تنمية القوة والسرعة وهذا من بين مميزات التي يجب ان تتوفر في الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة معا ، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة (حسنين، 2004، 18). وذلك بسبب طبيعة الأداء المهاري و هذا ما أشار إليه (Weineck 1997) "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطية والفكرية.

وتذكر ايضا خيرية السكري ومحمد بريقع (2001) أن المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التي يكون لها الأثر الجيد في تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعات متنوعة من التمرينات داخل الوحدة التدريبية، وأن التغيير في أساليب التدريب المبني على الفروق الفردية بين الرياضيين والتخطيط المناسب للتدرج في زيادة الحمل سوف يوصل الى قمة المستويات العالية .

من هنا تكمن أهمية البحث في معرفة فعالية التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال و ضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د ومدى تأثيرها على مردود لاعبي كرة الطائرة وكيفية اختيار

التمرينات والطرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية السير
ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة.

شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجار علميا في تسطير برامج
التعليمية التدريبية لرفع كفاءة اللاعب البدنية و الحركية بما يتماشى مع مواقف
الأداء ومن هنا لمسنا من خلال المعاشة والمتابعة الميدانية الضعف الواضح
في بعض مهارات الأساسية في كرة الطائرة عند الطلبة السنة الثالثة ل م د و
خاصة الإرسال من الأعلى والضربة الساحقة و لاحظنا إهمال كبير من
التمرينات البليومترية بل انعدامها كليا ، خاصة في حركات الارتقاء وضعف
التسديد وان الدراسات العلمية في هذا الشأن جعلت معظم الممارسين مقتنعون
بان هناك أنواعا مختلفة من تمرينات التي بها يمكن تنمية السرعة الحركية فهي
عنصر حيوي للنجاح في أي نشاط رياضي (عبد البصير، 2004، 101).
وباعتبار أن الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة يستدعيان قوة عضلية
سريعة بمعنى الوصول إلى أقصى قوة في فترة زمنية قصيرة أثناء التنفيذ مما
أكد لنا النقص الواضح لدى الطلبة وضعف ملموس وواضح في الأداء المهاري
في الكرة الطائرة ومن هنا نشأت مشكلة البحث بنية دراستها وإيجاد أفضل
الحلول لها. ومن هنا توصل الطاقم البحث إلى تحديد موضوع الدراسة في
تأثير التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال من الأعلى
والضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د .

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- 1- ما هو تأثير استخدام التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال
من الأعلى و الضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية
البعديّة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟

الفرضيات :

1- التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال من الأعلى والضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د عن غيرها.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية

2- الهدف من الدراسة :

1- معرفة تأثير استخدام التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د .

2- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

3- المصطلحات البحث :

تمرينات البليوميترك: عبارة عن تدريبات تؤدي بغرض تنمية القدرة اللاهوائية بمدى واسع وهو أسلوب يعتمد على تمرينات الوثب العميق والوثب فوق الصناديق.(درويش،1998: 69).

الإرسال من الأعلى: بالدرجة الأولى على نقل الحركة من الأسفل إلى الأعلى(Ari Selinger .1992 :45)

الضربة الساحقة: الوسيلة التي تحتل المرتبة الأولى في إحراز النقاط والاستحواد على الإرسال(عبد الزهرة حميدي،1995: 52)

كرة الطائرة: لعبة جماعية المنتشرة في جميع انحاء العالم لكونها لعبة بسيطة وسهلة.

4- الدراسات السابقة:

1- ناهده عبد زيد الدليمي و إخلاص صباح(2013) : بعض أشكال القوة العضلية وعلاقتها بدقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة

الطائرة. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة على لاعبو فريق جامعة بابل بالكرة الطائرة للعام الدراسي (2012-2013). وخلصت الدراسة على انه هناك العلاقة بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء المهارتين قيد البحث إلى الأهمية الكبيرة للقوة العضلية وبشكليها القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والحاجة الماسة إلى قوة عضلات الرجلين التي يعتمد ارتفاع مستوى قفز اللاعب عليها، لان أداء الإرسال والضرب الساحق في أثناء المباراة يحتاج إلى القفز إلى الأعلى.

2- كتشوك سيدي محمد (2012): أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأتقال والبليومتريك على كل من القدرة العضلية

ومستوى أداء قوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي تم إختيار عينة البحث بطريقة عمدية من ناشئي كرة القدم تحت 18 سنة وخلصت الدراسة الى البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات البليومتريك كان أكثر فاعلية في تنمية القدرة العضلية و تحسين فعالية الأداء المهاري.

5- منهجية البحث:

5-1 المنهج: استخدام طاقم البحث في هذه الدراسة المنهج تجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

5-2 مجتمع البحث وعينته :

عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في طلبة السنة الثالثة ل م د بمعهد التربية البدنية و الرياضية البالغ عددهم (45)طالب (2018-2019) وبعد استبعاد المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (05) طلبة تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (20) مبتدئ في كل مجموعة.

3-5 مجالات البحث:

المجال البشري: التي تمثلت في طلبة السنة الثالثة ل م د بمعهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

المجال الزمني: 2018/12/05 إلى غاية 2019/04/22

و فيها تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة وكذا تطبيق مفردات الألعاب الصغيرة مقترحة .

- المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة في مركب رياضي رائد فراج

4-5 أدوات جمع البيانات:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبيان، المقابلات الشخصية، الاختبارات المهارية والبدنية، الألعاب الصغيرة المقترحة. استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات .

5-5 الضبط الإجرائي للمتغيرات :

يذكر ديو بولدب و فان دالين " أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من واجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية و المؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة" (نوفل،1985،386)

المتغير المستقل : الألعاب الصغيرة

المتغير التابع: الصفات البدنية والمهارية

المتغيرات المشوشة:

- قام طاقم البحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت

فيما يلي:

- إبعاد طلبة المساهمين في الدراسة الاستطلاعية.

-أشرف طاقم البحث على التجربة

6- الأسس العلمية للاختبارات:

أ- ثبات الاختبار: هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف (عبد الهادي، 1999، 109)

الجدول رقم (01): يوضح ثبات الاختبارات البدنية و المهارية.

دراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الارتباط برسون الجدولية
اختبار دقة الإرسال بالكرة الطائرة	10	ن-1	0.05	0.60	0.468
اختبار دقة الضرب الساحق القطري	9	9		0.90	

ب- صدق الاختبار: يعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله . ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (عبد الحفيظ، 1993، 146) ويذكر كل من بارومك جي إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق و فقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجري لإثباتها " (حسانين، 1995، 183) من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار:

الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات (عبد الحفيظ، 1993، 146) حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها المبينة في الجدول رقم (01) ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول رقم (02) التالي:

الجدول رقم(02): يوضح الصدق الاختبارات البدنية و المهارية :

دراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الارتباط برسون الجدولية
اختبار دقة الإرسال بالكرة الطائرة	10	ن-1	0.05	0.80	0.456
اختبار دقة الضرب الساحق القطري		9		0.93	

ج- موضوعية :يعرفه "بارورمك جي" الموضوعية بكونها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة، ويعبر عنه بمعامل الارتباط" (حسانين،1987،85) ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو و بناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية. الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي - التباين - الانحراف المعياري، اختبار استودنت T

الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

إن مقترح وحدات باستخدام تمرينات البليومتريك تم تطبيقه بمراعات شروط التالية : الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للعمل و مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب ومراعاة المبادئ العامة في تطبيق. الحرص على التنويع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ وذلك والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الانترنت.

و مراعاة عدد مرات تكرارات وأيضاً فقرات راحة بين كل تمرين الاهتمام بالاختيار تمرينات المناسبة والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتحسين دقة المهارة الارسال من الأعلى و الضربة الساحقة.

7- تحليل النتائج :

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي المهارة الارسال من الأعلى و الضربة الساحقة حيث رأى الطاقم البحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن والطول السن و السن التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الجدول رقم (03) يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن و الطول والسن:

فعالية التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
السن	17.5	1.44	17.72	0.84	1.18	2.02	غير دال إحصائيا
الوزن	21.85	1.18	22.33	2.77	1.35		غير دال إحصائيا
الطول	115.88	2.99	117.55	2.78	1.51		غير دال إحصائيا

الجدول رقم (04) مدى التجانس بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث

دراسة الإحصائية للاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار دقة الإرسال بالكرة الطائرة	40	38	0,05	2,06	1,64	غير دال إحصائيا
					0,70	غير دال إحصائيا
اختبار دقة الضرب الساحق القطري						

بعد إجراء الاختبارات المهارية لعينة البحث (تجريبية وضابطة) وعلى أثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار T ستودنت" كما هو موضح في الجدول رقم (04).
لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم T محسوبة والتي تأرجحت بين 0,70 كأصغر قيمة و 1,64 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي 2,06 عند الدرجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على انه لا يوجد فرق معنوي اي أنها دال إحصائيا ويدل أيضا على مدى تجانس الموجود بين العينتين.

من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د و لتحقيق من الفرضية الأولى استخدمنا الاختبار دلالة T ستيوذنت للمقارنة البعدية و القبلية في كل من المجموعة الضابطة و التجريبية فكانت النتائج على نحو التالي :

الجدول رقم (05) بين النتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية:

الدالة الإحصائية	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة الحرية (ن-2)		
			ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	2,10	9,60	3,35	11,55	0,88	6,05	38	العينة التجريبية	اختبار دقة الإرسال بالكرة الطائرة
دال إحصائيا		6,80	1,45	3,05	0,65	6,40	38	العينة الضابطة	
دال إحصائيا		7,98	4,49	32,22	5,44	22,15	38	العينة التجريبية	اختبار دقة الضرب الساحق القطري
دال إحصائيا		4,20	3,95	26,55	5,15	23,40	38	العينة الضابطة	
دال إحصائيا		3,85	0,14	6,57	0,29	6,28	38	العينة الضابطة	

يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائيا لدى العينة التجريبية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت T المحسوبة بين 3.85 إلى 9.60 و هي قيم كلها اكبر من T الجدولية والتي قدرت ب :2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 - من خلال فرضية البحث الثانية و التي تشيران هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.و لتحقيق من الفرضية الثانية استخدمنا

فعالية التمرينات البليومترية على تحسين دقة مهارة الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة في كرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د

الاختبار دلالة T استيوذنت للمقارنة البعدية البعدية في كل من المجموعة الضابطة و التجريبية فكانت النتائج على نحو التالي :

الجدول رقم (06) يبين نتائج الاختبارات المهارية البعدية لعينة البحث

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	T جدولية	T محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		
				ع	س	ع	س	
دال احصائيا	0,05	2,02	4,32	5,46	31,22	4,98	4,66	اختبار دقة الإرسال بالكرة الطائرة
دال احصائيا	0,05	2,02	4,82	3,35	11,55	2,49	3,10	اختبار دقة الضرب الساحق القطري

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية البعدية للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية . حيث تراوحت t محسوبة بين (4.32 - 4.82) وهذا في الاختبار البعدي ،وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2 ن -2) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة بين الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و الاختبارات البعدية للعينة التجريبية بالنظر إلى القيمة المتوسط الحسابي و عليه كل الفروق الموجودة بين العينة الضابطة و التجريبية هي لصالح العينة التجريبية .

8- مناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول أعلاه يتضح أنه:

فإن الجدول رقم(05) يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية

(اختبار دقة الإرسال ، اختبار دقة الضرب الساحق القطري) ويعزي طاقم البحث ذلك التأثير الإيجابي لفاعلية لتمرينات البليومترية التي هي عبارة عن

تدريبات تؤدي بغرض تنمية القدرة اللاهوائية بمدى واسع وهو أسلوب يعتمد على تمرينات الوثب العميق والوثب فوق الصناديق. (درويش، 69، 1998) ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب البليومتری المصممة جيدا تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة و هذا ما أكدته دراسة كوتشوك سيد احمد (2010) التي خلصت الى ان الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القوة العضلية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى المهاري ، إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة. كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضا تتفق مع عدد محدود من الدراسات الأخرى التي أشارت أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة كدراسة أ.د.ناهد عبد زيد الدليمي و إخلاص صباح (2013) و التي خلصت الدراسة على انه هناك العلاقة بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء المهارتين قيد البحث إلى الأهمية الكبيرة للقوة العضلية وبشكلها القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والحاجة الماسة إلى قوة عضلات الرجلين التي يعتمد ارتفاع مستوى قفز اللاعب عليها، يعزى الطاقم البحث هذا تطورا إلى فاعلية تمرينات البليومتری التي يعتبر من أشهر الأساليب حاليا في تنمية القوة والسرعة وهذا من بين مميزات التي يجب ان تتوفر في الإرسال من الأعلى و الضربة الساحقة معا ، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة و دقة لان أداء الإرسال من الأعلى والضرب الساحق في أثناء المباراة يحتاج إلى القفز إلى الأعلى .

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (06) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات المهارة ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني إن استعمال

تمرينات البليومترية، قد حقق تتطوراً أفضل ، وان سبب ذلك التطور هو فاعلية تمرينات البليومترية التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات المهارية فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدف البحث وفرضياته اللذان وضعهما طاقم البحث ان تمرينات البليومترية قد حققت اغراضها في تطوير أهم القدرات المهارية في كرة الطائرة.

9- الاقتراحات :

تعميم استخدام وحدات تعليمية باستخدام تمرينات البليومترية مقترح على كل فئات من الجنسين.

الاهتمام بتطوير الجانب المهاري وعدم إهماله حتى بعد إتقانه.

استخدام برنامج تعليمي باستخدام تمرينات البليومترية لمختلف تخصصات الرياضية .

إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير تمرينات البليومترية على تطوير المهارات الاساسية المختلفة.

المراجع و المصادر :

1-درويش زكي(1998): التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.

2-ديوبولدافان دالين (1985).مناهج البحث في التربية و علم النفس . ترجمة محمد نوفل و سليمان الخصري وطلعت منصورغريال .(الطبعة الثالثة) . القاهرة:مكتبة الانجلو المصرية.

3-شفيق فلاح حسان (1989). أساسيات علم النفس التطوري . بيروت . ط1: دار الجيل.

4- عباس احمد صالح (2000). طرق تدريس التربية الرياضية .ح2 . بغداد .ط2: دار الكتب للطباعة والنشر.

- 5- علي جواد سلوم الحكيم (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. جامعة القادسية: الطيف للطباعة.
- 6- عبد الزهرة حميدي: دراسة تحليلية مقارنة لأداء قوة مقدمة عراقية لكرة الطائرة في ضوء انظم اداء عالمية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1995، ص52.
- 7- عادل عبد البصير علي: تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، المكتبة المصرية، القاهرة. 2004
- 8- عصام الدين الوشاحي (1991): التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين (2002). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 10- كلين مايكسرون و فرانش سكافس: سلسلة الاكتشاف في الكرة الطائرة. سنة 1990.
- 11- كتشوك سيداحمد 2010: أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأثقال والبليوميترك على كل من القدرة العضلية ومستوى أداء قوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم. مجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . العدد الثامن.
- 12- مازن عبد الهادي احمد (1996). مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهر أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. بغداد.
- 13- مقدم عبد الحفيظ (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 14- محمد صبحي حسانين (1995). طرق بناء و تقنين الاختبارات . القاهرة . ط2: دار الفكر العربي.
- 15- ميثم محسن ألكلابي (2008). اثر الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية . جامعة بابل.

16- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1994). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.

17- مفتي إبراهيم حماد (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة. ط2: دار الفكر العربي.

18- مهند حسين واحمد إبراهيم (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان. ط1: دار وائل للنشر والتوزيع.

19- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي (2006). مبادئ التعلم الحركي. ط. العراق: مطبعة دار ألوان للطباعة والنشر.

20- ناهده عبد زيد الدليمي و إخلاص صباح (2013): مجلة علوم التربية الرياضية عدد الثالث المجلد السادس.

22- وجيه محجوب وآخرون (2000) نظريات التعلم والتطور الحركي. ط2. بغداد: دار الكتب والوثائق.

23- زكي محمد حسنين: "من أجل قدرة عضلية أفضل لتدريب البليومتريك"، المكتبة المصرية، 2004.