

تأثير تمارينات السرعة الحركية في بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة الطائرة فئة الشباب.

م. عاطف عبد الخالق احمد(*) م. عدي محمود زهمر م.م. امجد حامد بدر

اهداف البحث:

- التعرف على تأثير تمارينات السرعة الحركية في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- تعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة. وللتحقق من اهداف البحث وضع الفرضين الآتيين:
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث, وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي بلد الرياضي للشباب بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (16) لاعبا اذ تم استبعاد (4) لاعبين منهم لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية حيث بلغ عدد العينة (12) لاعبا قسموا عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (6) لاعبين وهم يمثلون نسبة 75% من مجتمع البحث.

الاستنتاجات:

- 1- اظهرت المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا وبشكل افضل من المجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 2- شكل ونوع التمارينات كان له الأثر الكبير في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

التوصيات:

- 1- ضرورة التأكيد على تمارينات السرعة الحركية للذراعين والرجلين اثناء الوحدات التدريبية لما لها دور فعال في تطوير المهارات الاساسية في الكرة الطائرة.
- 2- الاهتمام في استخدام تمارينات متنوعة وبتكرارات مناسبة لتطوير المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 3- اجراء بحوث اخرى على فئات عمرية مختلفة وفق متغيرات قيد البحث.

Research Summary

Speed motor exercises in some of the basic skills of volleyball players of youth category effect.

M. Atef Abdel Khalek Ahmed(*) M. Uday Mahmoud Zhmr MM Amjad Hamid Badr

research goals:

-Understand the impact of exercise-speed motor in the development of some basic volleyball skills.

-Learn the differences between the averages in the post tests between the control and experimental groups in some basic volleyball skills.

To investigate, the research goals put the following two counts:

-And there is a significant moral difference between the average results of pre and post tests for Mjootain control and experimental in some basic volleyball skills.

-The presence of significant differences in the average posttests of differences and the experimental and control groups in some basic volleyball skills.

-The researchers used experimental method for suitability to the nature of the research, was chosen as the research sample purposively They are players club sports country for youth volleyball totaling (16) for the player as it has been excluded (4) players of them for their involvement in the exploratory experience where the number of the sample (12) players divided randomly assigned to experimental groups and a control for each group (6) players who represent 75% of the research community.

Conclusions:

1- experimental group showed a remarkable development and better than the control group in some of the basic volleyball skills.

2- the form and type of exercise had a significant impact in the development of some basic skills in Volleyball.

Recommendations:

1- The need to emphasize the speed motor exercises for the arms and legs during training units because of their active role in the development of basic skills in volleyball.

2-The interest in the use of a variety of exercises and Petkrarat suitable for the development of basic volleyball skills.

3-further research on the different age groups according to the variables under consideration

a. المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة احد الألعاب الرياضية المهمة والتي تتمتع بشعبية كبيرة في مختلف دول العالم تتكون من مجموعة من المهارات الأساسية التي تركز عليها اللعبة والمتمثلة بالإرسال, استقبال الإرسال الإعداد, الضرب الساحق, حائط الصد الدفاع عن الملعب.

كما إنها تحتاج إلى إعداد بدني يشمل كل من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة فضلا عن حاجتها إلى إعداد مهاري ونفسي .

تعد السرعة واحدة من الصفات البدنية الأساسية الموروثة وعنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية التي بدورها احد أركان الفورمة الرياضية التي يجب على رياضي المنافسات الوصول إليها لما لها تأثير عال في تحديد مستوى الانجاز له، وتتمثل في الوقت نفسه احد الشروط البدنية المهمة التي تركز عليها مهارات الألعاب الرياضية لتنفيذ الواجبات الحركي والتي ينبغي ان يتم بمواجهة ظروف تتطلب العمل بشدة عالية وبوقت قصير، بعيدا عن مفهومها كما يعتقد البعض بأنها مقتصرة على فعاليات الركض ، لذا يمكن ان نقول ان السرعة بمفهومها

العام تمثل الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الانبساط العضلي بشكل عام .

ويلعب عنصر السرعة الحركية دور مهم في تكوين قدرات بدنية ذات أهمية عالية في لعبة الكرة الطائرة لما لهذه القدرات دور بارز في تحقيق الانجاز لها من خلال ارتباطه مع العناصر الأخرى لمكون اللياقة البدنية ، فارتباط السرعة والقوة ينتج عنهما قدرة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وارتباط السرعة مع التحمل ينتج عنهما تحمل السرعة ، وترتبط السرعة بالمرونة والرشاقة والتوافق لتظهر سرعة وجمالية وخفة الأداء وخصوصا في لعبة كرة الطائرة التي تمتاز بالقوة والسرعة والخفة في نفس الوقت.ومن خلال ذلك بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني والبدني والحركي، وكذلك يتطلب الأداء الصفات البدنية الحركية التي تعد إحدى المكونات الأساسية في سلسلة إعداد اللاعب الجيد في الكرة الطائرة وتعد العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي المستوى الأداء بين الفرق، وبما أن كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة لها متطلباتها الخاصة من الصفات الحركية كان لزاما على المدربين مراعاة ذلك واللاعب الذي يتمتع بصفات حركية عالية قادر على تحسين مستواه المهاري والخططي فضلا عن مساعدته في تعلم المهارات المعقدة خاصة إذا علمنا إن مهارة الضرب الساحق تطلب قدرات خاصة كي يستطيع اللاعب تنفيذ الواجب الحركي. (حسن، 2000م، ص73)

ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على تأثير تمارين السرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة فئة الشباب. في هذه اللعبة مساهمة من الباحثين لمساعدة المدربين للنهوض بمستوى اللعبة.

2-1 مشكلة البحث:

تعد السرعة من الصفات البدنية المهمة لأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الطائرة. وعلى لاعب الكرة الطائرة ان يمتاز بالسرعة لان طبيعة لعبة الكرة الطائرة تتطلب السرعة في تطبيق مهاراتها وخطتها فاللاعب السريع هو الاقدر اللحاق بالكرة ومن ثم ضربها قبل وصول اللاعب المقابل اي حائط الصد، ومن هنا نلاحظ بأن الكرة الطائرة تعتمد وبشكل كبير على السرعة ومنها السرعة الحركية، ومن خلال ملاحظة الباحثين دوري الكرة الطائرة لفئة الشباب لاحظوا بطئ سرعة حركة اللاعبين اثناء اللعب بشكل عام، مما ادى الى كثرة الاخطاء في التميرر واثنا النهوض لضرب الكرة او لعمل حائط صد لذا تكمن مشكلة البحث في اعداد تمارين السرعة الحركية لتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

3-1 اهدف البحث

- 1- التعرف على تأثير تمارين السرعة الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 2- تعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: (16) لاعبا من لاعبي نادي بلد بالكرة الطائرة للشباب للموسم الرياضي 2015 - 2016.

2-5-1 المجال الزمني: من 2016/3/1 والى 2016/5/21

3-5-1 المجال المكاني: قاعة منتدى شباب بلد

2- الباب الثاني:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 السرعة الحركية

تعد السرعة الحركية واحدة من الصفات الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة خاصة في أثناء اللعب نتيجة لحاجة اللاعب إلى تأدية حركات وترددات متكررة.

وقد عرف مفتي إبراهيم حمادة 2001 السرعة الحركية بأنها "انجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن ومن مظاهرها الوثب والضرب الساحق في الكرة الطائرة", (حمادة, 1985م, ص12).

كما عرفها عصام عبد الخالق 2005 بأنها " قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في اقصر زمن ممكن وهي سرعة الانقباض للعضلة ومن ثم سلسلة الانقباضات عن سريان الحركة", (عبد الخالق, 2005م, ص 186).

2-1-2 مهارة الضرب الساحق

تعد مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الأساسية التي لها دور كبير في تحقيق الفوز وإحراز نقاط عنده تنفيذه بطريقة سليمة, (عوض, 1996م, ص50), وتعرف هذه المهارة الضرب الساحق بأنها "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية, (طه, 1999م, ص57), 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 فضلا عن العوامل الأخرى وتتميز الضربة الساحقة بالقوة في تنفيذها والسرعة في الاقتراب والرشاقة في الوثب والدقة في التوجيه، وتعد الضربات الساحقة من الأهمية لتحقيق الفوز للفريق وإحراز النقاط إذا ما نفذت بطريقة جيدة, (حميدي, 1995م, ص52) 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) وإشارة لما تقدم لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء هذه المهارة بشكل جيد، نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم ومميزاتهم البدنية, (قطب, الصميدعي, 1985م, ص52).

3-1-2 حائط الصد

تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية الهجومية في إن واحد، إذ يعمل كدفاع ضد الهجوم بواسطة المنافس على الشبكة وهكذا يوقف الكرة الساقطة في المنطقة الدفاعية بالوصول لأعلى الشبكة،

وتكمن أهمية حائط الصد بصفة خاصة في المباريات التي يشترك فيها لاعبون ماهرون، كما انه في الهجوم القوي لن يكون دفاع المنطقة ناجحا إذا لم يكن مدعم بتشكيل فني وخططي امثل لحائط الصد، (الوشاحي، 1999م، ص163).

كما يعتمد تأثير حائط الصد على عدد لاعبي حائط الصد ، ووصولهم فوق الشبكة واختيارهم الصائب لمواقع الصد وسرعة تشكيل حائط الصد وتوقيت القفز والمعلومات الخططية والخبرة للاعبين، تصنف الأشكال المختلفة من حائط الصد حسب عدد اللاعبين المشاركين فيه فهي من المهارات التي "يؤديها لاعب أو اثنان أو ثلاثة معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو بالقرب منها وذلك بالوثب إلى الأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة، (خطابية، 1996م، ص157)

وتعرف مهارة حائط الصد "بأنها العملية التي يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب المنافس فوق الحافة العليا للشبكة"، (طه، 1999م، ص137)

ومن خلال ما تقدم يستطيع الباحثان إن يلخصا أهمية مهارة حائط الصد بأنها من المهارات الأساسية ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة وهي الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس من خلال تأثيره النفسي على اللاعب الضارب في حالة نجاح حائط الصد.

1-3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

اعتمد الباحثين المنهج التجريبي كونها تتلاءم مع حل مشكلة البحث والانهما من الوسائل المهمة للوصول الى معرفة يوثق بها واستخدم الباحثين التصميم التجريبي لي مجموعتين متكافئتين الضابطة والتجريبية.

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم شباب نادي بلد الرياضي بأعمار 17-19 سنة والبالغ عددهم 16 للاعبا والمشاركين ببطولة دوري الدرجة الاولى للموسم 2015/2016 وتم اختيار (4) الاعبين بالطريقة العشوائية الاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وبقي للتجربة الرئيسية (12) لاعبا الذين يمثلون عينة البحث، وبعد ذلك تم اجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدولين (1 و2) يبينان ذلك وبطريقة القرعة تم اختيار المجموعة الضابطة والتجريبية ولكل مجموعة (6) لاعبين.

3-3 تجانس وتكافؤ العينة:

قام الباحثين بأجراء عملية التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية ومتغيرات (الطول والوزن والعمر) لعينة البحث والجدولين (1-2) يوضحان ذلك

جدول (1)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات السرعة الحركية والمهارية لمجموعي البحث

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			بعدي		قبلي		بعدي		قبلي			
			- ع+	س ع	ع+	- س	- ع+	س ع	ع+	- س		
غير معنوي	0.756	3.16	1.21	19.7	0.88	17.8	1.19	17.1	0.80	17	عدد المرات	السرعة الحركية (الوثب في المكان 15 ث)
غير معنوي	0.632	3.16	1.57	11.32	1.33	11.93	1.41	12.29	1.44	29.9	عدد المرات	السرعة الحركية للذراع الايمن
غير معنوي	0.632	3.16	1.3	3.9	1.94	2.3	1.96	2.8	2.01	28.6	عدد المرات	السرعة الحركية للذراع الايسر
غير معنوي	0.53	3.16	0.52	5.40	0.48	5.30	0.52	5.40	0.48	5.30	بعد الدرجات	اختبار مهارة الضرب الساحق
غير معنوي	0.50	3.16	1.05	11.0	0.94	11.00	1.05	11.0	0.94	11.00	بعد الدرجات	اختبار مهارة حائط الصد

جدول (2)

المعالم الاحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الطول والوزن والعمر

معامل الالتواء	الوسيط	- ع+	- س	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
1.46	156	4.95	176.8	سم	الطول
1.66	48	5.73	51.75	كغم	الوزن
1.02	15.8	0.54	17.08	سنة	العمر

4-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني لقياس الطول الاقرب (سم) والوزن (كغم)
- صافرة عدد (2)
- شريط قياس
- ساعة توقيت
- ملعب كرة الطائرة
- كرة طائرة عدد (12)
- شريط لاصق
- شواخص عدد (20)

5-3 وسائل جمع البيانات:

- القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث
- المصادر والمراجع العلمية
- المقابلات الشخصية 15

(15)

- ا.د فتن محمد رشيد: استاذ القياس والتقويم، الكرة الطائرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت.
- ا.م محمد ضايح محمد: استاذ مساعد، التدريب الرياضي، الكرة الطائرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت.

6-3 الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث من اجل تحديد اختبارات السرعة الحركية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة وبعد تحليل المصادر تم اختيار الاختبارات التالية:
7-3 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

1-7-3 اختبار السرعة الحركية للرجلين, (حسانين, 1995م, ص26), ملحق (3)

2-7-3 اختبار السرعة الحركية للذراعين, (حسانين, 1979م, ص266), ملحق, (3)

8-3- الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

1-8-3 اختبار دقة الضرب الساحق, (حسانين, 1996م, ص382), ملحق(4)

2-8-3 اختبار حائط الصد, (حسانين, 1996م, ص386), ملحق(4)

9-3 الشروط العلمية للاختبارات:

قام الباحثون باعتماد الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة فالاختبار المقنن " اذا ما جرب استخدامه بعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها اثبت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والامكانات المتاحة نفسها", (ناجي, احمد, 1987م, ص139م).

10-3-1 التجربة الاستطلاعية:

قامة الباحثين بأجراء التجربة الاستطلاعية مع كادر العمل المساعد, (16) على (4) لاعبين من عينة البحث الذين تم استبعادهم عند اجراء التجربة الرئيسية, وقد اجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2016/3/6, والتي تم خلالها اجراء الاختبارات وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية.

1- معرفة المدة التي يستخدمها الاختبار.

2- معرفة المدة التي تستخدم للاختبارات.

3- معرفة الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية.

4- معرفة المعوقات التي تصادف التمارين.

5- ملاحظة كفاءة كادر العمل المساعد.

11-3 الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يومي الثلاثاء والاربعاء المصادف 2016/3/9-8, وذلك لتحديد مستوى العينة وكانت الاختبارات ليومين اليوم الاول الاختبارات البدنية واليوم الثاني الاختبارات المهارية

اليوم الاول: اختبار السرعة الحركية للرجلين وللبيدين ملحق (3)

اليوم الثاني: الاختبارات المهارية الضرب الساحق وحائط الصد ملحق (4)

12-3 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم تنفيذ التجربة الرئيسية حيث قام الباحثين بأعداد تمارين السرعة الحركية لتطويع بعض المهارات الاساسية للاعبى الكرة الطائرة, وبدء تنفيذ التمارينات يوم السبت الموافق 2016/3/12, وقد استغرقت التمارينات 8 اسابيع بواقع (3) تمارينات (اسبوعيا) وبلغت عدد الوحدات (24)

- احمد محمد عويد: طالب مرحلة رابعة, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة تكريت.
- عامر صباح محمد: طالب مرحلة رابعة, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة تكريت.
- سفيان رياض مسربت: بكالوريوس تربية رياضية. ولاعب كرة طائرة.

- حيث طبقت المجموعة التجريبية تمارين السرعة الحركية المعدة من قبل الباحثين الملحق (1)-
(2) اما المجموعة الضابطة طبقت تمارين مدرب الفريق

ملاحظات حول التمرينات:

- 1- استغرقت التجربة الرئيسية (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا ونفذت ايام السبت والاثنين والاربعاء وبلغت عدد وحدات الوحدة التدريبية (24) وحدة تدريبية وتعد كافية لأحداث تطوير في المهارة المعتمدة في البحث.
- 3- استغرق زمن اداء هذه التمرينات في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية (47, 53) دقيقة تقريبا
- 4- رفع درجة صعوبة التمرينات في الوحدة التدريبية من خلال الزيادة في الحجم او الشدة او استخدام ادوات مساعدة في تصعيب التمرين كوضع عائق في الاداء او زيادة المسافة وغيرها.
- 5- تم تحديد عدد التكرارات وعدد المجاميع من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية والاعتماد على آراء السادة الخبراء والمختصين
- 6- كان معدل ضربات القلب مؤشر لمعرفة شدة اداء اللاعب للتمرينات, وبما ان الراحة ضرورية جدا بين تمرين واخر من اجل استعادة اللاعب بعض نشاطه كتعويض للطاقة المصروفة, لذلك تم استخدام مؤشر معدل ضربات القلب لمراقبة حاله اللاعب ووضع الراحة المناسبة من خلال التجربة الاستطلاعية.
- 7- تم توزيع اللاعبين على شكل مجاميع كل مجموعة تتكون من (2) لاعبين لتنفيذ التمرينات.
- 8- تم تثبيت الجانب البدني لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية.

13-3 الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت المصادف 2016/5/14 وبعد الانتهاء من التمرينات لتطوير بعض المهارات الاساسية المعتمدة في البحث, وقد اتبع الباحثين الطريقة نفسها للاختبارات القبلية.

14-3 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثين الحقيبة الاحصائية (spss).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للسرعة الحركية والمهارية للمجموعة الضابطة

جدول (3)

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			بعدي		قبلي			
			س+ع	س ع	ع+	س-		
غير معنوي	4.03	0.3	1.1	18.1	0.81	17	عدد المرات	السرعة الحركية (الوثب في المكان 15 ث)
غير معنوي	4.03	2.4	3.899	56.66	5.899	50.66	عدد المرات	السرعة الحركية للذراع الايمن
غير معنوي	4.03	1.9	5.103	44.785	7.103	41.785	عدد المرات	السرعة الحركية للذراع الايسر
غير معنوي	4.03	1.10-	0.71	6.50	0.52	5.40	بعدد الدرجات	اختبار مهارة الضرب الساحق
غير معنوي	4.03	2.80-	0.79	13.80	1.05	11.00	بعدد الدرجات	اختبار مهارة حائط الصد

يبين الجدول (3) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الحركية (الوثب في المكان 15 ث) و (السرعة الحركية للذراع الايمن) و (السرعة الحركية للذراع الايسر) والمهارات (الضرب الساحق) و (حائط الصد) للمجموعة الضابطة ويوضح الجدول قيمة (ت) المحتسبة لاختبار الوثب في المكان 15 ث واختبار السرعة الحركية للذراع الايمن واختبار السرعة الحركية للذراع الايسر (0.3, 2.4, 1.9) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (4.03) أمام درجة حرية 5 وبنسبة خطأ $0.01 >$ وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي في هذا الاختبار ويعزو الباحثون ذلك بعدم استخدام المدرب تمارين السرعة الحركية للاعبين في الوحدات التدريبية وبين الجدول (3) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات (الضرب الساحق و حائط الصد) ويوضح الجدول قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (1.10, 2.80) وهذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (4.03) أمام درجة حرية (5) وبنسبة خطأ $0.01 >$ وهذه يدل على الفروق غير معنوية في هذه الاختبارات.

2-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الحركية والمهارية للمجموعة التجريبية جدول (4)

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			بعدي		قبلي			
			ع ⁺	س ع	ع ⁺	س ⁻		
معنوي	4.03	8.8	1.25	19.9	0.89	19.8	عدد المرات	السرعة الحركية (الوثب في المكان 15 ث)
معنوي	4.03	4.4	3.899	56.66	5.899	51.66	عدد المرات	السرعة الحركية للذراع الايمن
معنوي	4.03	3.9	5.103	45.785	7.103	40985	عدد المرات	السرعة الحركية للذراع الايسر
معنوي	4.03	11.00	0.71	6.50	0.52	5.39	بعدد الدرجات	اختبار مهارة الضرب الساحق
معنوي	4.03	6.33	0.79	13.80	1.05	11.10	بعدد الدرجات	اختبار مهارة حائط الصد

يبين الجدول (4) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الحركية (الوثب في المكان 15 ث) و (السرعة الحركية للذراع الايمن) و (السرعة الحركية للذراع الايسر) للمجموعة التجريبية ويوضح الجدول قيمة (ت) المحتسبة (3.9, 4.4, 8.8) وان هذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (4.03) امام درجة حرية (5) وبنسبة خطأ $0.01 >$ وهذا يدل ان الفرق في هذا الاختبار معنوي ويعزو الباحثون ذلك إلى ان تمارينات السرعة الحركية التي طبقتها المجموعة التجريبية كان لها تأثير في تطوير السرعة الحركية (الوثب في المكان 15 ث) و (السرعة الحركية للذراع الايمن) و (السرعة الحركية للذراع الايسر) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية.

ويبين الجدول (4) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (الضرب الساحق, حائط الصد) وظهر ان قيمة (ت) المحتسبة كانت كالاتي (6.33, 11.00) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية (4.03) امام درجة حرية (5) وبنسبة خطأ $0.01 >$

وهذا يدل أن الفروق معنوية ، ويعزو الباحثون سبب ذلك من خلال أتباع الباحثون ، تمارين متنوعة بالكرة وبدون كرة مما أدى إلى تطوير المهارات المعينة لدى اللاعبين في العينة.

3-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للسرعة الحركية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5)

المعالم الاحصائية بالاختبار البعدى لمتغيرات البحث السرعة الحركية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	4.03	8.8	1.25	19.9	0.89	18.8	عدد المرات	السرعة الحركية (الوثب في المكان 15 ث)
معنوي	4.03	4.4	3.899	56.66	5.899	50.66	عدد المرات	السرعة الحركية للذراع الايمن
معنوي	4.03	4.9	5.103	44.66	7.103	41.785	عدد المرات	السرعة الحركية للذراع الايسر
معنوي	4.03	5.10	0.71	6.50	0.52	5.40	بعدد الدرجات	اختبار مهارة الضرب الساحق
معنوي	4.03	4.50	0.79	13.80	1.05	11.00	بعدد الدرجات	اختبار مهارة حائط الصد

يبين الجدول (5) نتائج الاختبار البعدى للسرعة الحركية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويوضح الجدول ان هناك فروقا معنوية في الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ يبين الجدول الوسط الحسابي لاختبار السرعة الحركية (الوثب في المكان 15 ث) و (السرعة الحركية للذراع الايمن) و (السرعة الحركية للذراع الايسر) للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (18.8, 50.66, 41.785) بينما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (19.9, 56.66, 44.66) وقيمة (ت) المحسوبة وعلى التوالي (8.8, 4.4, 4.9) وقيمة (ت) الجدولية = (4.03) بما إن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية إذا هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك الى ان التمرينات الخاصة بالسرعة الحركية قد ساهمت بشكل فعال في تطور السرعة الحركية لدى لاعبي شباب نادي بلد ويرى الباحثون ان نمط لعب الكرة الطائرة يتصف بالسرعة وبجميع اشكالها السرعة الحركية بالكرة والسرعة الحركية بدون كرة وهذا يؤدي الى فرصة اكبر لتغلب اللاعبين الضاربيين على اللاعبين المدافعين في اثناء المباراة . ومن خلال المناقشة تبين اهمية السرعة الحركية وترابطها مع المهارات الاساسية بالكرة الطائرة الان الكرة الطائرة الحديثة تطورت كثيراً ولم تعد تعتمد على قابلية بدنية معينة أو مهارة محددة بل تحتاج الى لياقة بدنية عالية مع امكانات مهارية جيدة .

ويبين الجدول (3) نتائج الاختبار البعدى لمهاتري الضرب الساحق, وحائط الصد.

إذ بلغت الوسط الحسابي لاختبار الضرب الساحق للمجموعة الضابطة (5.40) بينما بلغت الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (5.29) وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (5.10) اكبر من قيمة

(ت) الجدولية البالغة (4.03) ويعزو الباحثون ذلك بأن تمارين السرعة الحركية للمجموعة التجريبية كان لها دور بارز في تطوير مهارة الضرب الساحق) لأن طبيعة المهارة يعتمد على السرعة والدقة في اداء المهارة بشكل صحيح حيث ان تنوع التمارين المستخدمة في البحث وكذلك عامل الاثارة والتشويق في التمارين المستخدمة ادى الى تطور هذه المهارة بشكل جيد، حيث ان اللاعب الذي يستطيع ان يضرب الكرة كل مرة بنفس الفاعلية سيكون حتماً أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع ضرب الكرة بالكفاءة نفسها كما ان السيطرة على الكرة في الهواء ينمي المقدرة على ادراك خواص الكرة شكلها ، وزنها، مرونتها عند التحكم بها، سرعتها واتجاهها في الهواء عند الامر الذي يساعد على تنمية التوافق الحركي سواء عند ضرب الكرة او تمريرها او استلامها . ويعزو الباحثون ايضاً التطور في هذه المهارة الى تنظيم مفردات الوحدة التدريبية الذي يعطي تأثيراً اساسياً في تطوير القابليات البدنية والمهارية للاعبين ، ويبين الجدول (3) نتائج الاختبار البعدي بمهارة حائط الصد حيث بلغ قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (11.00) بينما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11.10) وقيمة (ت) المحتسبة = (4.50) اكبر عن قيمة (ت) الجدولية البالغة (4.03).

ويعزو الباحثون التطور في مهارة حائط الصد لدى المجموعة التجريبية الى استخدام التمارين المهارية المركبة في الوحدات التدريبية، ونظراً لأهمية هذه المهارة للاعبين الكرة الطائرة والتي يحتاجها اللاعبون اثناء المباراة لانها الوسيلة التي يستطيع اللاعبون من خلالها ايقاف هجوم مباشر وفي بعض الاحيان الحصول على نقطة مباشرة من الخصم.

وإن الكرة الطائرة الحديثة أصبحت لعبة السرعة والقوة في آن واحد وان التغيرات في تكتيك اللعب تساعد في احراز النقاط من خلال استثمار الفراغات التي تحصل في ساحة الفريق المنافس عند القيام بالهجوم المضاد (ان حائط الصدرة اثناء المباراة يجب ان يخدم مصلحة الفريق ففي بعض الاحيان يجب ان يتعد اللاعب عن حائط الصد الذي قد يكون حالة سلبية وفي حالات اخرى يجب ان يقوم اللاعب بحائط الصد لأنه الافضل واللاعب الجيد يجب ان يعرف تماماً متى يعمل حائط صد فعال، (حمدي، 1996م، ص66)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1- اظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً وبشكل افضل من المجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
 - 2- شكل ونوع التمرينات كان له الأثر الكبير في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- ### 2-5 التوصيات:
- 1- ضرورة التأكيد على تمرينات السرعة الحركية للذراعين والرجلين اثناء الوحدات التدريبية لما لها دور فعال في تطوير المهارات الاساسية في الكرة الطائرة.
 - 2- الاهتمام في استخدام تمرينات متنوعة وبتكرارات مناسبة لتطوير المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
 - 3- اجراء بحوث اخرى على فئات عمرية مختلفة وفق متغيرات قيد البحث.
- المصادر

- 1- خطابية، أكرم زكي؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، (عمان دار الفكر، 1996م).
- 2- عوض، جمعة محمد؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثرها في تحقيق بعض المهارات في كرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة)، 1996.
- 3- حسن، زكي محمد؛ الكرة الطائرة، تقنيات حديثة، في التعليم والتدريب. مطبعة ملتقى الفكر، (الاسكندرية، 2000م).
- 4- قطب، الصميدعي؛ سعد محمد، لؤي غانم؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، (الموصل، 1985م).
- 5- طه، علي مصطفى؛ الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1، (القاهرة: دار الفكر العربي)، 1999.
- 6- حميدي، عبد الزهرة؛ دراسة تحليلية مقارنة لأداء قوة مقدمة عراقية لكرة الطائرة في ضوء انظم اداء عالمية، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة)، 1995م.
- 7- الخالق، عصام عبد؛ التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط 12 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، م2005).
- 8- ناجي، بطوسي؛ قيس، احمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987م)
- 9- حسانيين، محمد صبحي؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ج1، ط3، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995م)
- 10- حسانيين، محمد صبحي؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية، ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م)
- 11- حمادة، مفتي ابراهيم؛ الاعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985م).
- 12- الو شاحي، محمد عصام؛ الكرة الطائرة للشباب طبقا لأحداث القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة، ط1، (القاهرة: دار الفكر العربي 1999م).
- 13- حمدي، وجية؛ الكرة الطائرة، بين النظرية والتطبيق، (القاهرة 1996م)

ملحق (1)

نموذج وحدة تدريبية للأسبوع الاول وكان زمن الكلي للتمرين (53د)

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة بين التكرارات	مجموعة	راحة بين المجموع	مجموع العمل الكلي	مجموع الراحة	مجموع العمل مع الراحة
1	ركض بين شاخصين المسافة بينهما 5م اربع مرات ذهابا وايابا	8 ثا	5	30 ثا	4	2 د	2.40 د	14 د	16.40 د
2	رمي كرة الطائرة بكاتا اليدين على الحائط من مسافة م	10 ثا	8	15 ثا	3	30 ثا	4 د	4.30 د	8.30 د
3	القفز على 3 دوائر مرسومة على الارض	10 ثا	5	45 ثا	3	2 د	2.30 د	13 د	15.30 د
4	رمي الكرة الطيبة بكاتا اليدين للأعلى ومن ثم استلامها زنة نصف كيلو	12 ثا	5	20 ثا	4	1 د	4 د	8.20 د	12.20 د

ملحق (2)

نموذج وحدة تدريبية للأسبوع الثالث وكان زمن الكلي للتمرين (47.12د)

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة بين التكرارات	مجموعة	راحة بين المجموع	مجموع العمل الكلي	مجموع الراحة	مجموع العمل مع الراحة
1	رمي الكرة الطبية الى الزميل ومن ثم استلامها زنة نصف كيلو	12 ثا	5	30 ثا	3	1 د	3 د	8 د	11 د
2	ركض بين شاخصين مسافة 4م ذهاب امامي واياب خلفي 4مرات	10 ثا	5	45 ثا	3	90 ثا	2.30 د	12 د	14.30 د
3	طبطبة كرة الطائرة بكلتا اليدين على الارض سريعا	20 ثا	5	30 ثا	3	1 د	5 د	8 د	13 د
4	هرولة في المكان بكلتا القدمين بشكل متعاقب	10 ثا	4	45 ثا	3	1 د	2 د	6.45 د	8.45 د

ملحق (3)

الاختبارات البدنية

1- اختبار الوثب في المكان لمدة 15 ثانية

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية 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.

2- اختبار عمل دوائر الى اكبر عدد في 20 ثا

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين .

الإدوات: ساعة إيقاف ، سلة بقطر 30 سم مواصفات الاداء -يقف المختبر بجانب السلة عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على ان تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة اثناء الاداء: يكرر المختبر عمل للدوائر الى اكبر عدد في زمن قدره 20 ثانية . التسجيل : يسجل للمختبر عمل للدوائر التي يقوم بها في 20 ثا

ملحق (4)

1- اختبار دقة أداء للضرب الساحق:

-الهدف من الاختبار: قياس دقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

-الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.

-مواصفات الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم المدرس بأعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم الطالب المختبر بأداء المهارة .

شروط الأداء: كل طالب مختبر (5) محاولات متتالية. - يجب أن يكون الأعداد جيدا في كل محاولة.

-تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:-

- المنطقة(أ) ثلاث درجات. - المنطقة(ب) درجة واحدة. - المنطقة(ج) خمس درجات .
- خارج هذه المناطق(صفر) من الدرجات.
- التسجيل:-تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ،علما أن الدرجة الكلية للاختبار هي(25) درجة.
- 2- اختبار دقة أداء حائط الصد

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد(5) وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
مواصفات الأداء: يقف الطالب المختبر في مركز(3) أمام الشبكة وعلى بعد(50)سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد، إذ يقوم المدرس بأداء الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم الطالب المختبر بأداء حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقا.
شروط الأداء:

- لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية.
- يجب أن يكون الضرب الساحق جيدا في كل محاولة.
- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:-
- في مركز(2) درجتان. -مركز (3) ثلاث درجات .
- مركز(4) درجات. -خارج هذه المناطق(0) صفر من الدرجات.
- التسجيل:-تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس،علما أن الدرجة العظمى للاختبار هي(15)درجة.