

تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة

م.م المعتمد بالله وهيب مهدي

م.م محمد وهيب مهدي

جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية

كلية بلاد الرافدين الجامعة

mohammedwmw@yahoo.com

mutasimwmw@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: التمرينات الخاصة، الضرب الساحق، حائط الصد، الكرة الطائرة

ملخص البحث

يهدف البحث إلى اعداد تمرينات خاصة وتعرف مدى فاعلية هذه التمرينات في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة، استخدم الباحثين المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) على عينة من لاعبي كلية بلاد الرافدين الجامعة للعام الدراسي (2013-2014) اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبعده (16) لاعبا قسموا على مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية وبعده (6) لاعب والثانية ضابطة وبعده (6) لاعب ايضا، فضلا عن استعمال الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث واختيار الاختبارات الخاصة ببعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، بعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق التمرينات الخاصة ولمدة (8) أسابيع وبواقع 2 وحدة تدريبية في الأسبوع، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها .

The Impact of Special Exercises in Developing Sweeping Strike and Deter Wall Skills in Volleyball

Key words: Special exercises, Developing Sweeping, Wall Skills Volleyball

Mohammed Mahdi

Moatasem Mehdi

Abstract

The study aims at preparing special exercises to find out the impact of these exercises in developing the sweeping strike and deter wall Skills in Volleyball. The experimental method (of equivalent groups; experimental and control) has been used on players sample of the Bilad Al-Rafidain university college in the academic year 2013-2014. The sample, who include (16) players, were selected randomly from the study population. The samples are divided into two equal groups; 6 players – the experimental and 6 for the control group. Additionally, the tools, means and apparatus, and drills need for the study have been used as well. After that, the researchers executed the pre-tests, and then, they applied special exercises for 8 weeks – two modules per week. Then, carried out the post-tests in the same circumstances which the pre-tests were done in. The data were analyzed by the use of suitable statistical means.

1- المقدمة:

ان التطور العلمي الكبير الذي حدث في مختلف مجالات شعوب العالم يعود الى اتباعها الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة للوصول الى الغايات والاهداف الموجودة . لذا فالمجال الرياضي قد شهد تطور ملحوظا من خلال تقدم المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج .. ولعبة كرة الطائرة هي واحدة من الالعاب التي شهدت تطورا ملحوظا و أصبحت تحتل مكانة بارزة لدى غالبية بلدان العالم نظرا لامتيازها بالتشويق والاثارة فضلا عن ذلك أنها تمارس من قبل جميع الاعمار وكلا الجنسين . وكرة الطائرة تعتمد على اللعب السريع ولمدة طويلة مما يتطلب الاهتمام الكلي في تدريب المهارات الفنية وتطويرها تحت ظروف ومواقف مختلفة ترتبط أساسا بطريقة أداء اللاعبين وتفننهم. إذ شهدت تطورا كبيرا وتحقيق

المستويات العالية في نتائج المباريات وذلك بفضل البحوث والدراسات التي تناولت هذه الفعالية بجوانبها المختلفة بهدف الوصول إلى أفضل مستوى للاعبين في أداء مختلف المهارات ولاسيما المهارات الهجومية والتي تعد أكثرها نجاحا وهذا ما يجمع عليه اغلب المختصين والقائمين على العملية التدريبية .

وهذا يعني أن التدريب الرياضي ، بحد ذاته وسيلة وليس غاية تظهر فيه أهمية الاعتماد على نوعية التمرينات وتعد التمارين الخاصة :هي "الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة" (عبد الخالق : 2005) .ويذكرها (صالح: 1982: 56) بأنها "هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط". ويعرفها(احمد والسامرائي:1984: 89) "هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جزء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية" التي تأخذ شكل الأداء وطبيعة العمل العضلي في كرة الطائرة وبالتالي الاقتصاد في الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء ويرى هؤلاء ضرورة التنوع في طرائق وأساليب التدريب المستعملة لتحقيق ذلك الغرض، اذ المزج بين تلك الطرائق والأساليب لتحقيق عدة أهداف تدريبية في وقت واحد، وبالتالي الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء لأطول مدة ممكنة.

من خلال متابعة الباحثين لتدريبات فريق كرة الطائرة لاحظ وجود ضعف في بعض التمرينات لدى اغلب اللاعبين مما أثر سلبا على ادائهم ، وقلة الاهتمام الكافي بها ، علما ان التمرينات من المتطلبات الاساسية للاعب الكرة الطائرة، مما حدا بالباحث الولوج في هذه المشكلة وأعداد تمرينات خاصة لتطوير مهاراتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة، مساهمة من الباحث بمساعدة المدرب للنهوض بمستوى الفريق. ويحاول ان يحقق هدفي البحث: إعداد تمرينات خاصة لتطوير مهاراتي الضرب الساحق وحائط الصد لكرة طائرة لدى افراد عينة البحث. تعرف تأثير تمرينات خاصة في تطوير مهاراتي الضرب الساحق وحائط الصد لدى افراد عينة البحث، اما فرضا البحث فكانت هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهاراتي الضرب الساحق وحائط الصد، هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمهاراتي الضرب الساحق وحائط الصد ولصالح الاختبار البعدي .

2. إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث :

اتبع الباحثان المنهج التجريبي الملائم لطبيعة المشكلة وان اختيار المنهج التجريبي هو " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، اذ يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي " (نوري ابراهيم ، 2004) وقد اختير تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

إن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحثان لبحثهم لذا فان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها" (مجيد: 1988: 87) ولذلك حدد مجتمع البحث وعينته على النحو الآتي :

أ- اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم لاعبو منتخب كلية بلاد الرافدين الجامعة لكرة الطائرة وكان عددهم (16). لاعباً واستبعد (4) لاعبا من العينة الرئيسة (4) منهم اشتركوا في التجربة الاستطلاعية .

ب- وبذلك بلغ عدد أفراد عينة التطبيق النهائية (12) لاعباً وقسمت عينة البحث على مجموعتين متساويتين، وبالطريقة العشوائية (القرعة) الأولى هي المجموعة التجريبية والثانية هي المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية بلغ عدد أفرادها (6) لاعبا والضابطة بلغ عدد أفرادها (6) لاعبا لتمثل نسبة مئوية قدرها (75 %) من مجتمع البحث .

2-3 تكافؤ العينة :

أجرى الباحثان عملية تكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الأداء المهاري، وذلك باستخدام اختبار (t) الإحصائي لعينتين متساويتين مستقلتين للاختبار القبلي للمهارات جدول (1) يوضح تكافؤ العينة في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لكرة الطائرة

المهارات	القياس	المجموعة الضابطة	عدد العينة	المجموعة التجريبية	عدد العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t* الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع±		س±				
الضرب الساحق	11.67	1.21	6	12.00	1.00	0.229	2.22	غير معنوي
حائط الصد	2.84	0.75	6	3.00	0.89	0.307		غير معنوي

*تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يتبين من الجدول (1) أن قيمة (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية في جميع الاختبارات القبلية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ويدل ذلك أيضاً على تكافؤ العينة في المهارات في الاختبار القبلي.

2-4 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الدراسات والبحوث، الاختبارات والقياسات، استمارة أسماء الخبراء والمختصين (ملحق 2).

2-5 الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد (15)، قائمان ارتفاعهما (150سم)، شواخص، مسطرة ارتفاعها (70 سم).

2-6 تحديد متغيرات البحث :

لغرض تحديد أهم الاختبارات مهارية في كرة الطائرة قام الباحثان بتنظيم استمارة وعرضها على الخبراء ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب والاختبارات والقياس - الكرة الطائرة) (ملحق 1)، وذلك لاستطلاع آرائهم في تحديد أهم اختبارات المهارات الأساسية للكرة الطائرة وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج نسبة (80 %) فأكثر، وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات كما موضحة في الجدول الآتي.

جدول (2) يبين الأهمية النسبية للاختبارات المرشحة للمهارات الأساسية على وفق آراء الخبراء والمختصين

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	النسبة المقبولة	النسبة الغير مقبولة
1	مهارة الضرب الساحق	اختبار قياس دقة الضرب الساحق القطري	درجة	20	%50		X
		اختبار قياس دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	34	%85	√	
		اختبار قياس دقة الضرب الساحق القطري والخطي	درجة	28	%70		X
2	مهارة حائط الصد	اختبار قياس دقة الضرب الساحق الخطي	درجة	24	%60		X
		اختبار تكرار حائط الصد (1)	درجة	36	%90	√	
		اختبار تكرار حائط الصد (2)	درجة	30	%75		X
		اختبار صد الضرب الساحق	درجة	20	%50		X

2-7 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

- 1- اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم : (حسانين وعبد المنعم: 1997 : 57)
 2. اختبار تكرار مهارة حائط الصد : (الشوك : 1996 : 213)
 - 2-8 التجربة الرئيسية :
- الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث (يوم الاحد) بتاريخ 17 / 2 / 2013 في الساعة العاشرة صباحاً في ملعب كلية بلاد الرافدين الجامعة وبمساعدة الكادر المساعد وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعبا وتم إجراء الاختبارات التالية: يوم الاحد 17/ 2 / 2013 .

اولا: اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم .

ثانيا: اختبار تكرار مهارة حائط الصد .

تطبيق التمرينات الخاصة :

بعد إن تم عرض التمرينات المعدة من قبل الباحثين على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (2) والعاملين في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة الطائرة لتلافي بعض الأخطاء التي يقع بها الباحث، إذ تم تطبيق التجربة في يوم الخميس المصادف (18 - 2 - 2013) وانتهائها يوم (13-4-2013) إذ بلغ مدة التجربة (8 أسابيع) بواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع اذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية لطيلة التجربة (16) وحدة تدريبية .

الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية ليوم (السبت) وبتاريخ 13 / 4 / 2013 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعتها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع ، وقد حرص الباحثان على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار .

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية على وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستعملة في البحث، القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستعملة في البحث، والمناسبة لهذه البيانات في ضوء المرجع العلمي المثبت لهذا الاستعمال لكي يتم لنا اختبار فروض البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثان بالتوصل إلى هذه النتائج، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار المرجعي لها.

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بكرة الطائرة

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
1	الضرب الساحق	12.00	1.00	19.50	1.04
2	حائط الصد	3.00	0.89	5.50	0.54

من الجدول (3) نلاحظ إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساحق قد بلغت في الاختبار القبلي (12.00)، وانحراف معياري مقداره (1.00)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ (19.50) وانحراف معياري (1.04) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهي لصالح الاختبار البعدي .

أما مهارة حائط الصد فقد بلغت في الاختبار القبلي (3.00) وانحراف معياري مقداره (0.89)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.50)، وانحراف معياري (0.54) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، وهي لصالح الاختبار البعدي .

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	س	ع	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
1	الضرب الساحق	درجة	7.50	1.80	10.14	2.75	معنوي
2	حائط الصد	درجة	2.50	0.95	6.41	2.75	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.75) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 5 . من الجدول (4) نتبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري للفرق، وقيمة (T) المحسوبة والجدولية، ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بكرة الطائرة .

1- الضرب الساحق : تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (7.50)، وبمجموع الانحراف المعياري للفرق (1.80) بلغت قيمة (T) المحسوبة (10.14) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.75) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي وكان ذلك لصالح الاختبار البعدي .

2- **حائط الصد** : تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (2.50)، وبمجموع الانحراف المعياري للفرق (0.95) بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.41)، في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.75) عند مستوى الدلالة (0.05)، وبدرجة حرية (5)، ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي .

من خلال العرض للجدول (4) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ومما تقدم نستدل أن التمرينات الخاصة لها تأثير إيجابي في تطور المهارات، ويعزى سبب هذا التطور إلى تنظيم التمرينات الخاصة، فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى أداء اللاعبين من خلال انسجام هذه التمرينات مع قابليات أفراد عينة البحث وقدراتهم، وبالنتيجة تطوره الإيجابي، ويذكر (حسين: 1998: 132) أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً أو آراء لأزمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق الأهداف المطلوبة" وأن استخدام التمارين الخاصة الجديدة وبشكل منتظم ومستمر ولمدة معينة يؤدي إلى تحسين الأداء الأمثل لتلك الحركات وهذا ما اتفق مع ما جاء به (نصيف: 1988: 98) "يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاص".

جدول(5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة الطائرة

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
1	الضرب الساحق	1.21	11.67	1.17	14.84
2	حائط الصد	0.75	2.84	1.70	4.17

من الجدول (5) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساحق قد بلغت في الاختبار القبلي (11.67) وبانحراف معياري مقداره (1.21)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ (14.84) وبانحراف معياري (1.17) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصالح الاختبار البعدي .

أما مهارة حائط الصد فقد بلغت في الاختبار القبلي (2.84) وبانحراف معياري مقداره (0.75)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.17)، وبانحراف معياري (1.70) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصالح الاختبار البعدي .

جدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمهارات الأساسية بكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
1	الضرب الساحق	درجة	3.17	0.37	19.82	2.75	معنوي
2	حائط الصد	درجة	1.33	1.11	2.92	2.75	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.75) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 5. من الجدول (6) نتبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري للفرق، وقيمة (T) المحسوبة والجدولية، ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بكرة الطائرة .

1- الضرب الساحق:

تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (3.17)، وبمجموع الانحراف المعياري للفرق (0.37)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (19.82) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.75) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي .

2- حائط الصد:

تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.33) وبمجموع الانحراف المعياري للفرق (1.11)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.92)، في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.75) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (5) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي .

يعزا سبب معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب بأسلوب علمي فضلاً عن احتوائه على تمارين بدنية وحركية من قوة وسرعة ورشاقة والتي تلعب دوراً أساسياً في تطوير المهارات التي رفعت من مستواها.

فضلاً عن عدد الوحدات التدريبية إذ كانت (2) وحدة أسبوعياً فضلاً عن استخدام الشدة المتعلقة وعدد التكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري والذي كان له الأثر البالغ الأهمية في تطوير بعض المهارات وكذلك استخدام الأسلوب المناسب الذي قريبا جدا لظروف المنافسة .

وأيضاً ويعزى هذا التطور الحاصل في الأداء للمجموعة الضابطة الى الالتزام والجدية بالتدريب والعلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه واندفاعهم نحو تطبيق المنهج المعمول به والتي كان لها الأثر البالغ في نفوس لاعبي المجموعة الضابطة مما أدت الى الحماية الجيدة من قبل اللاعبين ، وهذا ما أكده (محمود:2011: 89) " بأن من اسس نجاح العملية التدريبية هو حرص اللاعبين والتزامهم واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ البرنامج التدريبي وتطبيقه، والعلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح".

جدول (7) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بكرة الطائرة

ت	المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T*	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
1	الضرب الساحق	19.5	1.04	14.84	1.17	6.66	معنوي
2	حائط الصد	5.50	0.54	4.17	0.75	3.17	معنوي

قيمة * (T) الجدولية (2.22) تحت درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (7) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات ، فكانت نتائج الوسط الحسابي للضرب الساحق للمجموعة التجريبية (19.5)، وبانحراف معياري مقداره (1.04)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فبلغ (14.84)، وبانحراف معياري قدره (1.17)، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.22)، وبدرجة حرية (10)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أما نتائج الوسط الحسابي لمهارة حائط الصد التجريبية فبلغت (5.50) وبانحراف معياري مقداره (0.54)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فبلغ (4.17)، وبانحراف معياري قدره (0.75)، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.22) وبدرجة حرية (10)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

وبعد عرض النتائج وتحليلها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية اتضح أن المجموعة التجريبية حققت نتائج أفضل من المجموعة الضابطة . وهذا يعني إن استخدام التمرينات الخاصة والعرض المتنوع قد حقق فروق أفضل من الأسلوب المتبع من قبل المدرب بالنسبة للاعبين منتخب كلية وان سبب هذه الفروق هو فاعلية تلك التمرينات ويظهر لنا ذلك جليا من خلال دقة الأداء للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة إذ نلاحظ هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك "لان إحراز النقاط يبرز أهمية مكون الدقة في أداء مهارات الكرة الطائرة " (حسانين وعبد المنعم : 1997 : 165) . لذا يرى الباحث إن هدفا البحث قد تحققت وفرضياته التي وضعها الباحث كما إن التمرينات الخاصة قد حققت أغراضها في تطوير المهارات بالكرة الطائرة .

ويرى ايضا إن سبب تقدم افراد المجموعة التجريبية يعود إلى استعمال التمرينات الخاصة الذي كان الأثر الكبير في التطور إلى ان فاعلية التمرينات الخاصة والى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض، إذ يذكر (مجيد:1988:213) " أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال في أثناء مدة الإعداد الخاص". وكذلك" يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الاحتياط ، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية" (نصيف وعبدي: 1988: 98)

فضلا عن الدور الذي أدته التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث في المنهج التدريبي التي كان لها دور فعال في حصول هذا التطور لدى المجموعة التجريبية، وهذا ما تم تأكيده في أن "تعليم العناصر التكنيكية وتحسين يتطلب قابلية تركيز عالية من قبل اللاعب". (هارة:1975: 254)

وايضا التمرينات المعدة في المنهج التدريبي والممارسة من قبل اللاعبين على وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا يتفق مع أن "التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألق حركي أكثر دقة". (محجوب، وآخرون: 1989: 69).

وإن ظهور الفرق في الاختبارات البعدية في اختبار المهارات لدى أفراد عينة البحث يعزوه الباحث إلى فعالية المفردات التطبيقية التي قام بتنفيذها من قبل الكادر المساعد مع أفراد العينة وعلى طول مدة التجربة وفعالية اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية و الالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة ،فضلا عن احتوائها على تدريبات تتميز بالإعادة والتكرار إذ إن التكرار على أداء المهارة بشكل صحيح يؤدي إلى إتقانها بالشكل السليم فضلا عن أداء المهارة بظروف مختلفة سوف يزيد من نجاح او مقدرة اللاعب على تنفيذ الأداء. وهذا ما أكده مفتي إبراهيم " ان اللاعب يصل أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم "

(حماد: 1994 :321). فضلا عن ذلك فان التمرينات التي استخدمت كانت ذات نوعية جيدة وموجهة إلى العضلات العاملة والتي أدت إلى تطوير قوة عضلات الذراعين والرجلين .

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ان اداء التمرينات الخاصة كان لها تأثير ايجابي في تنمية المهارات بشكل ملحوظ للمجموعة التجريبية، وأن التكرار الصحيح للتمرينات الخاصة كان له الاثر الايجابي في تطور المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية، وكانت التوصيات استخدام التمرينات الخاصة وتعميمها على المدربين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة، واجراء دراسة مشابهة ولفئات عمرية مختلفة لتطوير الجانب البدني للاعبين كرة الطائرة .

المصادر والمراجع:

- احمد بسطويسي وعباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس في مجال التربية الرياضية : (جامعة الموصل، 1984)
- حسنين، محمد صبحي وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، (مركز الكتاب والنشر القاهرة ، ط1 ، 1997)
- حسن، قاسم وعبد علي نصيف؛ مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعميم العالي ، 1988
- حماد، مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)
- حميد، ولهان وآخرون ؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ : (بغداد مطبعة المستقبل ، 2006) .
- الشوك، نوري إبراهيم ؛ بعض المحددات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (16 - 14) سنة أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996) ،
- الشوك، نوري إبراهيم ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2004)
- صالح، يحي محمد ؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، 1982.
- عبد الخالق، عصام، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، (الإسكندرية، منشأ المعارف، ط12، 2005.
- مجيد، ريسان خريط ؛ مناهج البحث في التربية البدنية . (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988

- مجيد، ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)
- محجوب، وجيه (وأخرون). التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، 1989.
- نصيف، عبد علي وصباح عبدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال: (مطبعة التعليم العالي، 1988)
- هارة. اصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد :مطابع جامعة بغداد، 1975.
- الهيتي، موفق اسعد محمود ؛ أساسيات التدريب الرياضي : ط1: (دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة 2011.

ملحق (1) التمرينات الخاصة

تمارين مهارة الضرب الساحق

- 1- يقف اللاعب ولديه كرة ، ويوضع بينه وبين الحائط حاجز وعند الاشارة يقوم برمي الكرة من فوق الحجز باتجاه الحائط مرة بذراع اليمين والمرة الاخرى باليسار ويمكن تنفيذه بكرة يد أو كرة تنس أو كرة طبية صغيرة .
- 2- وقوف اللاعبين على شكل قاطرتين أمام مركز رقم (4) في كلا الملعبين ووقوف لاعبين في مركزي (3) يقومان برمي الكرات بالذراعين على شكل أعداد ، ويتقدم اللاعب الاول من كل قاطرة ،ويقفز ليضرب الكرة بالذراعين من فوق الشبكة الى ملعب الخصم ويمكن ان ينفذ في مراكز محدد في الملعب المقابل .
- 3- وقوف اللاعبين على خط الهجوم وكل منهم لديه كرة طائرة ، وعند الاشارة يعد كل لاعب لنفسه الكرة ويستعمل الهجوم بأنواعه وفي مراكز متعدد المقابل .
- 4- ثلاثة لاعبين على خط الهجوم كل منهم أمام مركز من المراكز الأمامية المراكز (2,3,4) ويقف المدرب في منطقة الاعداد بين مركزي (2,3) ليرمي لهم الكرات على شكل اعداد لينفذوا الهجوم ، ويمكن ان ينفذ المهاجم (ضغط أمامي ، مس خط النهاية او تغير المراكز بين اللاعبين الذين لم ترم لهم الكرة) .
- 5- ثلاثة مهاجمين ، من مركزي رقم (3,4) بالتقاطع مع تبادل المراكز بعد كل هجوم لاعبين في المراكز رقم (4) ولاعب في المراكز رقم (3) او بالعكس .
- 6- ثلاثة مهاجمين ، كل في مركزه رقم (2,3,4) ينفذ الهجوم بالتقاطع ، يكون دخول اللاعب في المركز رقم (2) خلف المعد ويدخل اللاعب في المركز رقم (3) امام المعد ويركض اللاعب في المركز رقم (4) الى المركز رقم (2) ويمكن تنفيذه في المراكز رقم (3,4) ويتقاطعات .

7- أربعة لاعبين (2x2) اثنان كل منهما بمنتصف الملعب ، ويكون اللعب بينهم نظامياً ولكن اللاعب المهاجم بعد كل هجوم ينتقل الى الملعب المقابل ليصبح معداً ، والمعد يرجع للخلف ليصبح مستقبلاً ومهاجماً .

8- يقف اللاعبون (3x3) وبكل الملعب يقف المعدان في جناحي الملعب الايمن والايسر لخط الهجوم ، لاعبان من كل فريق يقفان بمسافة تتراوح عن الشبكة من (3-4 م) يقومان باستقبال الكرة الملعبوبة من المنافس في الملعب ويمررها الى المعدين لينفذ الهجوم ولعب مستمر بهذه الطريقة .

9- وقوف اللاعبين (6x3) في الملعب يكون وقوف المعد في المركز رقم (3) والمهاجمان في مركزي رقم (2-4) مع الدفاع عن الملعب بجميع اللاعبين .

تمارين مهارة حائط الصد

1- وقوف اللاعبين على صفين أمام الشبكة وبمسافة (50 سم) عنهما وعند اشارة الانتشاء النصفي مع سحب الذراعين والكتفين أسفل خلفاً ، الاشارة الثانية القفز الى الاعلى مع سحب الذراعين الى الاعلى أمام الجبهة وسحب الجذع الى الاعلى وعمل حائط الصد في أعلى نقطة والنظر الى الكف فوق الشبكة والهبوط بنفس المكان.

2- لاعبان كل منهما في جهة من الشبكة ، لاعب يرمي الكرة اللاعب الثاني يعمل حائط الصد الفردي ويكرر التمرين بذراعين ويمكن بذراع واحدة وبالخداع وهكذا كل عشر كرات يتم التبادل بينهما .

3- لاعبان متقابلان اللاعب الاول قرب الشبكة واللاعب الثاني في العمق يتبادلان تمريرة الكرة من الاعلى والاسفل وبالذراعين ، اللاعب الاول بعد كل تمريرة يدور باتجاه الشبكة ويعمل حائط الصد ويعود الى مكانه كل عشرين كرة يتم التبادل بينهما .

4- يقف اللاعبون على شكل قاطرتين أمام المركز (2) والمركز (4) في ملعب واحد ، لعمل حائط الصد كل من مركزه ثم التحرك الى المركز رقم (3) لعمل الصد الزوجي معاً .

5- يقف ثلاثة في ملعب كل منهم في مركزه من خط الهجوم ليقوموا مرة بالهجوم ومرة أخرى بعمل حائط الصد للكرات المرمية لهم من اللاعبين في الملعب المقابل.

6- يقف اللاعبون على شكل صفين على جهتي الشبكة ، وعند الاشارة التقدم الى الزميل المجاور لعمل حائط الصد الزوجي مع لمس كف اللاعبين المتقابلين من فوق الشبكة .

7- اللاعبون في مركزي (5) ، المدرب ومساعدة في مركزي الملعب ، يمرران الكرة الى لاعبين مرة في مركز رقم (5) والثانية في مركز رقم (6) والثالثة في مركز رقم (1) وبعدها يركض اللاعب الى الملعب المقابل ليعمل حائط الصد على امتداد الشبكة ، وهكذا باستمرار .