



The Impact of Using Multi-Joint Exercises Associated with Skill Performance on Developing Certain Physical Qualities and their Relationship to the Performance Accuracy of the Sky Ball Serve" Star Trek" Skill in Volleyball

Tarek Dhayea Mohammed ¹

Samarra University, College of Physical Education and Sports Sciences, Samarra, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 15/01/2024
- Accepted: 22/01/2024
- Available online: 30/06/2024

Keywords:

- multi-joint exercises
- Physical qualities
- star trek
- volley ball
-

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aimed to prepare multi-joint exercises associated with skill performance on developing certain physical qualities and their relationship to the performance accuracy of the sky ball serve" Star Trek" skill in volleyball, rather than the impact of using the multi-joint exercises associated with skill performance on developing explosive capacity and strength characterized by speed and fitness and their relationship to the performance accuracy of the sky ball serve" Star Trek" skill in volleyball. The researchers used the experimental approach with the "two equivalent groups" technique. The community research was selected from the players of El-Balaad Sports Club for the professional Spikers for the season 2018-2019. According to the results, the researchers figured out the following conclusions:

- 1-There are significant differences between the post- tests for favor of the experimental group.
- 2-Developing the physical qualities has a positive impact on developing the star trek skill accuracy in volley ball.

¹Corresponding author: Tariq.dh@uosamarra.edu.iq Samarra University, College of Physical Education and Sports Sciences, Samarra, Iraq

تأثير استخدام تمارين مركبة مصاحبة للأداء المهاري في تطوير بعض الصفات البدنية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/06/30

الكلمات المفتاحية

تمارين مركبة

للأداء المهاري

الصفات البدنية

الضرب الساحق

الكرة الطائرة

أ.م.د. طارق ضايح محمد

جامعة سامراء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - سامراء - العراق

الخلاصة:

هدف البحث إلى أعداد تمارين مركبة مصاحبة للأداء المهاري في تطوير بعض الصفات البدنية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، فضلا على تأثير استخدام التمارين المركبة المصاحبة للأداء المهاري في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين. تم تحدد مجتمع البحث بلاعبين نادي بلد الرياضي للمتقدمين بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018-2019، وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

1- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

2- ان تطوير الصفات البدنية كان لها تأثير ايجابي في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يبني التدريب الرياضي على وفق الأسس العلمية التي تمكننا من الوصول إلى التفوق الرياضي وعلى جميع المستويات وفي مختلف الألعاب وإن تحقيق النتائج الجيدة يتطلب أن نتبع الاساليب التدريبية التي تتلاءم مع مستوى المنافسة وفي مختلف الالعاب الرياضية وابداد وسائل تنمية القوة العضلية للفرد التي تعد القاسم المشترك لأداء اغلب المهارات في معظم الالعاب الرياضية . وقد أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً في عملية التدريب الرياضي وإعداد اللاعبين للوصول إلى تحقيق الانجاز في البطولات الدولية من خلال إعدادهم إعداداً متكاملًا وشاملاً للنواحي البدنية والمهارية وإن الطرائق التدريبية تعمل على تحسين المستوى البدني والمهاري فضلاً عن انها ذو طابع مشوق للممارسين الذي يساعد على تنمية الحوافز لديهم .

والتدريب المركب احد من الاساليب التدريبية التي تساهم في تنمية القدرة العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي و تحسين اللياقة البدنية للرياضي .

لذا فان المنهج التدريبي بحاجة الى تتلاءم وطبيعة الهدف المراد تحقيقه اضافة الى محاولة رفع المستوى البدني والمهاري والوظيفي .

ان لعبة كرة الطائرة في تقدم وتتطور بالاعتماد على البحث العلمي وتحسين القدرات البدنية الاساسية وهي احدى متطلبات الاساسية لأداء الجيد في الكرة الطائرة للوصول الى الانجاز العالي، وتأتي اهمية الدراسة في استخدام تمارين مركبة مصاحبة للأداء المهاري في تطوير بعض الصفات البدنية والتعرف على علاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة مساهمةً من الباحث لمساعدة المدربين للنهوض بمستوى اللعبة.

2-1 مشكلة البحث :

تعتبر الكرة الطائرة من الألعاب السريعة وتتطلب من اللاعبين الانتقال من المهارات الهجومية وإلى المهارات الدفاعية بتوافق وانسيابية ودقة حركية عالية وهذا يتطلب أعداداً بديلاً يتلاءم مع طبيعة الأداء المتغير والسريع في مواقف اللعب المختلفة، ومن خلال خبرة الباحث لاعبا ومتابعا لأغلب مباريات دوري الكرة الطائرة لاحظ وجود ضعف في بعض الصفات البدنية للاعبين نتيجة لعدم استخدام الأساليب العلمية والتدريبية والمتعلقة بتنمية الصفات البدنية للاعبين مما يؤثر سلباً على دقة الأداء مما دفع الباحث إلى استخدام التمرينات المركبة والمصاحبة للأداء لغرض تطوير الصفات البدنية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق.

3-1 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمرينات مركبة مصاحبة للأداء المهاري في تطوير بعض الصفات البدنية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- 2- التعرف على تأثير استخدام التمرينات المركبة المصاحبة للأداء المهاري في تطوير بعض الصفات لبدنية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- 3- الكشف عن العلاقة بين الصفات الحركية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة.

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.
2. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
3. توجد علاقة ارتباط معنوية بين الصفات الحركية ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي بلد الرياضي للمتقدمين بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018-2019.

2-5-1 المجال الزمني : من الفترة 2019/5/5 لغاية 2019/9/4

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي بلد الرياضي.

2- الدراسات النظرية:**1-2 التدريب المركب :**

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم التي تبنى على الأسس والنظريات والدراسات العلمية، وإن تحقيق النتائج الجيدة يتطلب اتباع الأساليب التدريبية والعلمية ومن النواحي المهمة في عملية الأعداد

ورفع الصفات البدنية المختلفة، وهذا ما ذكره (أمر الله احمد ألبساطي، 2001، 28) "أن التدريب الجيد يتجه إلى تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية مستخدماً في ذلك التمرينات التي تؤدي إلى المنافسة والتي يكون فيها لسرعة الأداء المهاري دوراً هاماً في هذه المرحلة مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب للأداء الحركي بصورة آلية" ويشير (بسطويسي احمد، 1999، 24) "أن التدريب الرياضي عبارة عن "عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن"

وإن لحمل التدريب دور رئيسي في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة، حيث اتفق الكثير من المختصين بان اللياقة البدنية هي حجر الأساس لجميع الألعاب الرياضية، وهذا يتفق مع رأي (البشتاوي، الخواجا، 2005، 134) "إن حمل التدريب يمثل شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والكثافة المستخدمة كما يعكس الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية، لما لها من تأثير كبير جدا على مستوى الانجاز الرياضي لأجل الوصول إلى أفضل مستوى والحفاظ على مستوى الأداء هو الوسيلة التي تستخدم في التأثير في المستويين البدني والمهاري للاعبين حيث عرفه (كمال جميل الرياضي، 2000، 35) بأنه " هو عبارة عن ضغوطات خارجية على الأجهزة الداخلية لجسم اللاعب "

وينصح العديد من المختصين في مجال تدريب الكرة الطائرة بضرورة الاهتمام بتحسين القدرة الانفجارية حيث عرف (Komi: 1999، 215) مفهوم القدرة الانفجارية بأنها "أقصى شد عضلي يمكن أن ينجز في انقباضه واحدة" وكذلك القوة المميزة بالسرعة للاعبين من أجل زيادة فاعلية أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حيث يضيف (Burke et al, 2001: 19) "لكي يحقق الرياضي أرقاما مرتفعة في فان ذلك يتوقف على إدماج القوة والسرعة وإخراجهما في قالب واحد لأحداث حركة قوية وسريعة من اجل تحقيق الأداء الفائق" وبما أن كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة لها متطلباتها الخاصة من القدرات البدنية كالرشاقة مثلا والتي يعرفها (أبو عبده، 2001: 107) "بأنها من أهم القدرات البدنية لأداء الأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم و أوضاعه في الهواء بقدر كبير من القوة والسرعة والتوافق" وكذلك يرفها (Bompa&Carrera, 2005: 191) "القدرة على تغيير وضع الجسم أو احد أجزائه بسرعة ودقة دون فقدان القدرة على الاتزان" بات لزاما على المدربين مراعاة ذلك واللاعب الذي يتمتع بقدرات بدنية 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.

2-1-1-1 القدرة الانفجارية:

تعد القدرة الانفجارية واحدة من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة في أداء الحركات المطلوبة في الملعب سواء المهارات الدفاعية أو الهجومية، وأما عن أهمية القدرة الانفجارية،

وقد عرفها كل من جونسون ونلسون (, Nelson, 1970, P200 ,) بأنها " القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن " .

وقد وضع كومي(1992) (Komi, 1992,P215) مفهوم القوة الانفجارية بأنه " أقصى شد عضلي يمكن ان ينجز في انقباضه واحدة".

2-1-1-2 القوة المميز بالسرعة :

تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى أشكال القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة، أي هي الأمر الذي يتطلب دمج مكونين بمكون واحد فضلا عن ذلك فإن تمارينات القوة المميزة بالسرعة في رفع الأثقال ضرورية للرباع وخصوصا في عملية السحب للأعلى إذ يحدث تغير أو انتقال في عمل المجموعات العضلية لعضلات الرجلين واليدين والكتفين، لذا يجب أن يمتلك لاعبو الكرة الطائرة هذا الشكل من القوة لان اللعبة تعتمد بحركاتها الدفاعية والهجومية على القفز المفاجئ والحركة والتحرك السريع المفاجئ نحو الكرة لأداء مهارة معينة وهذا الشكل من القوة هو عبارة(هارة ، 1982، 164) "قابلية الجهاز العصبي العضلي للتغلب على مقاومة عالية من خلال الانقباضات العضلية السريعة".1، وعرفها(عثمان ، 1988، 354) أيضا بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة".

2-1-1-3 الرشاقة:

يرى (لزام ، 2005، 94). إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ .

والرشاقة حسب راي(محمد حسن علاوي ، 2001، 236). من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة. .ويشير (إبراهيم, 1998، 157- 158). .

2-1-3 مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

تعتبر مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب النقاط والفوز بالمباراة، (عوض ، 1996، 50) "تعد مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الأساسية التي لها دور كبير في تحقيق الفوز وإحراز نقاط عنده تنفيذه بطريقة سليمة".، ويعرف(طه ، 1999، 57)المهارة الضرب الساحق بأنها "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية".، وتتميز الضربة الساحقة بالقوة في تنفيذها والسرعة في الاقتراب

والرشاقة في الوثب والدقة في التوجيه، 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.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :-

استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد عينة البحث بلاعبين نادي بلد الرياضي للمتقدمين بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018-2019 ، بحيث بلغ مجموعهم (16) لاعبا حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد تم استبعاد لاعبي الليبرو لعدم اشتراكه بأداء المهارات الهجومية و(4) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية ، وبهذا بلغت عينة البحث(10) لاعبين يمثلون المجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين(5) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة و(5) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (62.5%) .

-وقد قام الباحث بإيجاد تكافؤ العينة باستخدام اختبار (t-test) في المتغيرات قيد البحث وكما موضح في الجدول(1).

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات

القبلية لعينة البحث

الدالة	نسبة الخطأ	(ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	القياسات والاختبارات	ت
			ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻			
غير معنوي	0.844	0.202	0.454	2.344	0.391	2.317	سم	القدرة الانفجارية للرجلين	1
غير معنوي	0.918	0.106	0.861	6.576	1.319	6.620	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	2
غير معنوي	0.794	0.270	0.596	6.113	0.466	6.049	ثانية	الرشاقة	3
غير معنوي	0.956	0.057	3.084	32.800	3.084	32.700	درجة	دقة الإرسال الساحق	4

3-3 أدوات البحث : - المصادر العربية والأجنبية - استمارة لتسجيل وتفرغ البيانات - ملعب كرة

الطائرة كرات طائرة- شريط القياس-ساعة توقيت - الاختبارات والقياس -حاجز-عقلة.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (علي سلوم الحكيم، 2004،ص91).

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (محمد صبحي حسانين 1987, ص 268)..

3- اختبار الرشاقة (حسانين, 1987 :ص 351).

4- اختبار مهارة الإرسال الساحق (محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم:1997, 340)

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

أجريت التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من خارج عينة التجربة الرئيسية بتاريخ 2-2019/7/3 .

3-6 إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1 الاختبارات القلبية :

أجرى الباحث الاختبارات القلبية لعينة البحث بتاريخ 5-2019/7/6 والمتعلقة بالاختبارات القلبية للمتغيرات قيد البحث .

3-6-2 التمرينات المركبة المصاحبة للأداء :

قام الباحث أعداد تمرينات مركبة مصاحبة للأداء المهاري في تطوير بعض الصفات البدنية لمرحلة الأعداد الخاص. وقد تم تحديد فترة المنهج التمرينات المركبة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع ابتداءً من يوم الأحد (2019/7/7) ولغاية (2019/8/29) في نادي بلد الرياضي وقد بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة ، علماً إن زمن الوحدة التدريبية بلغت (75-90) دقيقة و في تمام الساعة الخامسة عصرا. حيث استخدمت المجموعة التجريبية التمرينات المركبة المقترحة، أما المجموعة الضابطة فاستمرت على المنهج المتبع من قبل مدرب الفريق.

3-6-3 الاختبارات البعدية:

تم تنفيذ الاختبار البعدية لمجموعتي البحث في 30-31 / 8 / 2019 وتحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القلبية لعينة البحث.

3-7 الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحث على نظام SPSS الإحصائي في استخراج النتائج.

النسبة المئوية , الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , قانون (t) للعينات المتناظرة , قانون (t) للعينات غير المتناظرة , معامل الارتباط بيرسون.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية لمتغيرات البحث في الكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وكما مبين بالجدول (2)

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

الدلالة	نسبة الخطأ	(ت) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	القياسات الاختبارات	ت
			ε+	س-	ε+	س-			
معنوي	0.480	0.737	0.332	2.456	0.391	2.317	سم	القدرة الانفجارية للرجلين	1
معنوي	0.359	0.967	0.125	7.035	1.319	6.620	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	2
معنوي	0.711	0.359	0.326	5.976	0.466	6.049	ثانية	الرشاقة	3
معنوي	0.465	0.763	1.475	33.800	3.400	32.700	درجة	دقة الإرسال الساحق	4

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمتغيرات قيد للمجموعة التجريبية وكما مبين بالجدول (3)

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

الدلالة	نسبة الخطأ	(ت) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	القياسات الاختبارات	ت
			ε+	س-	ε+	س-			
معنوي	0.001	4.773	0.205	3.040	0.454	2.344	سم	القدرة الانفجارية للرجلين	1
معنوي	0.004	3.883	0.368	7.482	0.861	6.576	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	2
معنوي	0.000	6.571	0.360	4.867	0.596	6.113	ثانية	الرشاقة	3
معنوي	0.000	7.486	1.581	39.500	3.084	32.800	درجة	دقة الإرسال الساحق	4

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث وكما مبين بالجدول (4)

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

الدلالة	نسبة الخطأ	(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات الاختبارات	ت
			ε+	س-	ε+	س-			
معنوي	0.000	4.720	0.205	3.040	0.332	2.456	سم	القدرة الانفجارية للرجلين	1
معنوي	0.002	3.632	0.368	7.482	0.125	7.035	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	2
معنوي	0.000	7.209	0.360	4.867	0.326	5.976	ثانية	الرشاقة	3
معنوي	0.000	8.334	1.581	39.500	1.475	33.800	درجة	الإرسال الساحق	4

من خلال الجدول (4) يتبين لنا في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين للمجموعة الضابطة أن قيمة الوسط الحسابي (2.456) والانحراف المعياري (0.332) أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (3.040) والانحراف المعياري (0.205) وقيمة (T) (4.720) وبنسبة خطأ (0.000) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (8) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (7.035) والانحراف المعياري (0.125) أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (7.482) والانحراف المعياري

(0.368) وقيمة (T) (3.632) وبنسبة خطأ (0.002) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (8) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية . أما في اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (5.976) والانحراف المعياري (0.326)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (4.867) والانحراف المعياري (0.360) وقيمة (T) المحتسبة (7.209) وبنسبة خطأ (0.000) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (8) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية . وفي اختبار دقة الإرسال الساحق للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (33.800) والانحراف المعياري (1.475)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (39.500) والانحراف المعياري (1.581) وقيمة (T) المحتسبة (8.334) وبنسبة خطأ (0.000) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (8) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

4-4 عرض نتائج علاقة متغيرات البحث بدقة أداء الإرسال الساحق للمجموعة الضابطة

الجدول (5) يبين قيم معامل الارتباط (ر) بين متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

اختبارات القدرات العضلية	وحدة القياس	دقة أداء الضرب الساحق	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للرجلين	سم	76%	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	69%	معنوي
الرشاقة	ثانية	57%	معنوي

4-5 عرض نتائج علاقة متغيرات البحث بدقة أداء الإرسال الساحق للمجموعة التجريبية

الجدول (6) يبين قيم معامل الارتباط (ر) بين متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

اختبارات القدرات العضلية	وحدة القياس	دقة أداء الضرب الساحق	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للرجلين	سم	81%	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	79%	معنوي
الرشاقة	ثانية	68%	معنوي

4-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات قيد البحث

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في الجدول (4) والتي أظهرت وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث، لذلك يعزو الباحث معنوية الفروق إلى الاستخدام الأمثل للتمرينات التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية والتي اعتمد تطبيقها على التكرارات و الشدد مع تنوع التمرينات المستخدمة والتي وضعت بشكل يلاءم مستوى أفراد العينة وهذا يتفق مع دراسة (مفتي إبراهيم حماد، 1998: 23) "أن تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين يتجنبون الأخطاء ويصبحون أكثر تحكماً في أداء المهارة" وهذا يتفق مع رأي (- يوسف لازم كماش: 16، 1999) "من الواجبات المهمة للتدريب الرياضي هو العمل في الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية". مع مراعاة إعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات وبين المجاميع وخصوصية

لعبة الكرة الطائرة، وهذا ما أكدته دراسة (ريسان خريبط مجيد، 1995:481) " أن التدريب المنظم و المبرمج والاستخدام الأمثل لأنواع الشدة المقننة في التدريب والراحة المناسبة بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز"، وهذا ما أكدته (Singer, Robert N, 1982, 227: .) "لا تتحقق المهارة الحركية إلا بوجود مستوى مقبول من القدرات البدنية الخاصة"، وهذا يتفق مع ما ذكره (عصام عبد الخالق، 2005:127) إذ إن "التمرينات المستخدمة تساهم في تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس وتطور القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط". وان استخدام التمرينات المصاحبة للأداء المهاري ساهمت في تطور اللاعبين نتيجة لاحتوائها على تكرارات متناسقة منسجمة مع مستوى وقابلية اللاعبين من حيث التركيز على سرعة الأداء الذي له دور مهم في رفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا، وتتفق به هذه الدراسة مع كل من دراسة (الزهاوي، 2004) و (الطائي، 2000) "والتي أكدت على أن التدريب بصورة منتظمة يساهم في تطوير المتغيرات البدنية" وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة (فاتن، 1999، ص33) " أن اختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرات البدنية تساعد في الوصول بالنشاط الممارس إلى أعلى مستوى أداء ممكن" وهذا يتفق مع رأي (الفتاح : 2001, 157) " أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء المهاري يساهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات".

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات

- 1- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .
- 2- ان تطوير الصفات البدنية كان لها تأثير ايجابي في تطوير ادقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

5-2 التوصيات

- 1- الاستفادة من التمرينات المركبة المصاحبة للأداء المهاري بمناهج تدريبية مشابهة لتطوير الصفات البدنية والمهارية الأخرى في الكرة الطائرة ولكلا الجنسين.
- 2- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد مناهج تعمل على تطوير القدرات البدنية لفئة الناشئين والشباب .

المصادر:

- أمر الله احمد البساطي. قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية : المعارف، 2001.
- ألربضي ، كمال جميل . التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الاردن ، ط1 ، 2000.
- بسطويسي ، احمد .أسس ونظريات التدريب الرياضي ،القاهرة : دار الفكر العربي ،1999.
- حسن أبو عبده؛الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم،مطبعة الإشعاع الفنية،ط1،مصر، 2001.

- ههفال خورشيد الزهاوي: أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 2004م.
- *1- هارة. أصول التدريب الرياضي، (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة الجامعة، 1982.
- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- فاتن محمد رشيد: سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة. أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي: (ب.م، 2005).
- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي، نون لتحضير والطباعة، بغداد، 1995.
- عماد الدين فتاح: التخطيط والأسس العلمية لبناء والإعداد الفريق في الألعاب الفرقية، ط1، الإسكندرية، 2001.
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (الطيف للطباعة، 2004).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط12: (القاهرة، منشأ المعارف، 2005).
- البشتاوي، مهند حسين والخوaja، احمد إبراهيم، دار وائل للنشر، ط1، 2005، الأردن، عمان.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم. الأسس العلمية بالكرة الطائرة، وطرق القياس: ط1 (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 1997).
- محمد عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، 1988.
- جمعة محمد عوض: برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثرها في تحقيق بعض المهارات في كرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1996. (.
- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.

- معتز يونس ذنون الطائي : اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض لصفات البدنية والمهارية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث مخطط وتطبيق وقياده . ط1 (القاهرة . دار الفكر العربي . 1998) .
- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم-تدريب، دار الخليج، عمان ، 1999.

-Burke,p et al(2001):The Effect of developing the special Variables on the skillful performance of the soccer young blayers.

- Komi ; Power Strength and power in Sport; Toronto , Block Well Scientist Publication , 1992.
- Singer, Robert N : Motor Learning and Human Performance, 3rd ED, New York ,Macmillan Publishing co , Inc..1982. P 199 .
- Bompa, Q&Carrera, c 2005:periodization training for sports ,2nd ed,human kanetics:U.S.A.
- Johnson and Nelson ; Practical Measurement for Evaluation Physical:2 - Education . Minnesota Borgoss Publishing CO 1970 , P200.
- Komi ; Power Strength and power in Sport; Toronto , Block Well Scientist Publication , 1992,P215.

ملحق (1) نموذج لوحده تدريبية

الراحة بين التكرار	مجاميع	الراحة	زمن التمرين	الشدة	التمارين
15 ثا	2	40 ثا	25 ثا	75- %85	1- يقف اللاعب في مركز (6) الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)مرات ثم أداء الضرب الساحق
25 ثا	3	60 ثا	40 ثا		2- الحجل برجل اليمين لمسافة (3) م ثم اداء الضرب الساحق
30 ثا	3	50 ثا	30 ثا		3- يقف اللاعب في نهاية الملعب قفز ثلاث موانع (30سم)بكلتا القدمين مع كيتير أثقال ثم أداء الضرب الساحق
30 ثا	2	60 ثا	45 ثا		4- القفز بالتبادل على الصندوق
25 ثا	3	35 ثا	40 ثا		5- القفز الجانبين على الحاجز وأداء الضرب الساحق
20 ثا	3	40 ثا	5مرات		6- السحب على العقلة