	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year 2019	المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	

فاعلية استخدام تمارين تطبيقية بأدوات مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية ودقة الاداء لمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

مواهب حميد

سهاد قاسم سعيد

هدى بدوي شبيب

الملخص :-

ان تطور مستوى اللاعبين ووصولهم الى المستويات العليا جاء نتيجة ترابط العديد من العوامل منها البدنية والمهارية والوظيفية سواء بطرائق التدريب التقليدية بدون ادوات او باستخدام الادوات لتحقيق الانجاز اذ تبينت اهمية البحث بأعداد تمارين بأدوات مساعدة مما يسمح بإعطاء فرصة للمدربين والمختصين في ابراز امكاناتهم وقدراتهم وتطوير القدرات البدنية وانعكاسها بشكل واضح على الجانب المهاري للاعبين الكرة الطائرة .

الكلمات المفتاحية: تمارين تطبيقية- القدرات البدنية- ودقة الاداء- لمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

The effectiveness of using applied exercises with auxiliary tools and their effect on some physical abilities and performance accuracy for the skills of serving and overwhelming hitting in volleyball

Suhad Qassem Saeed Hamid's talents

Hoda Badawy Shabib

Abstract

The development of the level of the players and their access to the higher levels came as a result of the interdependence of many factors, including physical, skill and functional, whether by traditional training methods without tools or by using tools to achieve achievement. And its reflection clearly on the skill side .of volleyball players

Keywords: Applied exercises - physical abilities - performance accuracy - for the two skills of serving and hitting the crush in volleyball

1-1 مقدمة البحث واهميته :-

كرست العديد من جهود المعنيين بالمجال الرياضي في مختلف الدول على وضع أسس وقواعد علمية في الاهتمام بأعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتهيئة الظروف والمتطلبات اللازمة كافة للوصول للاعبين الى المستويات العليا وتعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والوظيفي وصولاً الى تحقيق المراكز المتقدمة



في الألعاب المختلفة. ولعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً في أغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والاثارة وتعدد المهارات الأساسية فيها وتتميز لعبة الكرة الطائرة بانها تتطلب قدرات بدنية عالية بصورة عامة. ولاعتبار التمرينات وبمختلف انواعها هي الاداة الوحيدة للتطور والذي يترجم تلك التمرينات هو المدرب اذ يكون فنانا" في اختيار الاسلوب المناسب لشكل اللعبة التي يهدف الى تطويرها فالتمرينات البدنية والمهارية وباستخدام الادوات المساعدة يعد اخر ماتوصل اليه المدربين للحصول على النتائج الايجابية لان هذه الطريقة هي الافضل في تقريب حالة التدريب الى ما يحصل فعلا" في المباراة. ومن متابعة الباحثان لسير التدريب في لعبة الكرة الطائرة ولاعتماد اغلب المدربين على التمرينات البدنية ولقلة الادوات المستخدمة لجاءت الباحثتان الى اعداد تمرينات تطبيقية تخدم اللعبة وباستخدام الادوات خدمة للجانب البدني والمهاري ولتجنب الملل والرتابة في التدريب وجلب الاثارة والمتعة للمدربين والاعبين في نفس الوقت.

2-1 اهداف البحث :-

- 1- اعداد تمرينات تطبيقية بأدوات مساعدة
- 2- التعرف على تأثير التمرينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في تطوير دقة الاداء لمهارتي الارسال الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

3-1 فرضا البحث :-


- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لتاثير التمرينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لتاثير التمرينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في دقة اداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1 مجالات البحث :-

- 1-4-1 المجال البشري :- عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة للموسم 2016-2017 بغداد \ الكرخ الثانية
- 2-4-1 المجال الزمني :- للمدة من 2016\2\24 ولغاية 2017\5\10.
- 3-4-1 المجال المكاني :- القاعة الداخلية للمدرسة التخصصية بغداد \ الكرخ الثانية.

منهج البحث واجراءاته الميدانية

- 1-2 منهج البحث :- من اجل الوصول الى حلول علمية لمشكلة البحث لابد من اختيار المنهجية المناسبة اذ ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي فالبحث التجريبي يتضمن " محاولة

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year2019	المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	

لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا" يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة وقياسه " .

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

يعد الاختيار الدقيق للعينة من الامور الاساسية والمهمة التي يعتمدها الباحث لتحقيق اهداف وفروض بحثه . اذ تمثل مجتمع البحث بلاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة الثانية و عددهم (14) لاعب تم استبعاد (2) لاعب لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية لذا اصبحت عينة البحث 12 لاعب وبنسبة 85.71% من مجتمع البحث .

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :-

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

الاختبار والقياس

شبكة المعلومات الدولية

الوسائل الاحصائية spss

2-3-2 الادوات المستخدمة :-

- شريط قياس بطول 5م
- شريط قياس بطول 50 م
- صافرة عدد 1
- ملعب كرة طائرة قانوني
- كرات طائرة عدد 12
- شواخص عدد 12
- النظارة الافقية عدد 12
- اداة التقوس (دكمة الكف)

2-3-3 الاجهزة المستخدمة :-

- جهاز قاذف الكرات عدد 2
- حاسبة لابتوب نوع dell
- كاميرا فيديو نوع sony
- جهاز مسح القدم foot scan
- جهاز vertimax امريكي الصنع عدد 1



4-2 اجراءات البحث الميدانية :-

1-4-2 تحديد القدرات البدنية والمهارية قيد البحث :-

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع تم اعداد استمارة استبانة ووزعت على السادة الخبراء وتم اختيار القدرات والاختبارات البدنية والمهارية التي حصلت على نسبة 75% فما فوق .

جدول (1)

يبين نسب الاتفاق للقدرات البدنية والمهارية التي اعتمدت في البحث

ت	القدرات البدنية	نسبة الاتفاق
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	87%
2-	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	85%
3-	تحمل القوة	65%
4-	القوة القصوى	50%
5-	القوة الانفجارية للذراعين	90%
6-	القوة الانفجارية للرجلين	92%
7-	الرشاقة	50%
8-	سرعة الاستجابة	54%
9-	السرعة الانتقالية	60%
10	الارسل	85%
11	استقبال الارسل	40%
12	الدفاع عن الملعب	50%
13	الاعداد	52%
14	الضرب الساحق	86%
15	حائط الصد	60%


2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :-

الاختبارات هي " احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما يبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي ".
لذا تم اعداد استمارة استبانة حول اختيار الاختبارات التي سوف يتم تطبيقها في البحث وكما في الجدول (2) اذ تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 75% فما فوق .

جدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1	رمي كرة طبية زنة 2كغم	قوة انفجارية ذراعين	متر	85%
2	القفز العمودي باستخدام جهاز foot scan	قوة انفجارية رجلين	نيوتن	82%
3	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح 10 ثا	قوة مميزة بالسرعة ذراعين	عدد المرات	86%
4	حجل 5 وثبات	قوة مميزة	سم	90%

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	
	Vol.18 Issue 4 Year 2019	المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	

		بالسرعة رجلين		
85%	درجة	دقة الارسال	دقة الارسال للمناطق الصعبة	5
80%	درجة	دقة الضرب الساحق	دقة الضرب الساحق القطري	6

3-4-2 الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث :-

- 1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية زنة 2 كغم).
- 2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز العمودي من الثبات سارجنت).
- 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح 10 ثا).
- 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار 5 حجلات).
- 5- اختبار دقة الارسال للمناطق الصعبة .
- 6- اختبار الضرب الساحق .

5-2 الاجهزة والادوات المساعدة المهارية :-

2-5-1 النظارة الافقية :- هو اداة مساعدة تساعد المتعلمين في السيطرة على الكرة خلال اداء المهارة دون النظر لى الكرة وهي تزيد من احساس اليد بالكرة والسيطرة عليه مما يزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الكرة ومكان المنافس واغتنام الفرصة المناسبة وتوجيه الكرة الى مناطق الضعف في الفريق الخصم .


2-5-2 ادارة التقوس (دكمة الكف)

اداة مساعدة تساعد اللاعبين في التحكم بحركة الاصابع اليد الضاربة للكرة وعدم دفع الكرة براحة اليد بسبب وجود الدكمة في وسط الاداة الموجودة وسط راحة اليد .

2-6 التجربة الاستطلاعية :-

من الخطوات المهمة والضرورية جدا " في تنفيذ أي دراسة قبل الخوض في التجربة الرئيسية وذلك للوقوف على اهم السلبيات والمعوقات التي تواجه سير العمل وتلافيها " أي هي استطلاع الظروف والعوائق المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والكشف عن الحلقات الغامضة " . اذ تم اجرائها على عينة مكونة من (6) لاعبين خارج عينة البحث وبتاريخ 2016\2\24 وذلك لغرض التعرف على :-

- 1- صلاحية الادوات والاجهزة المساعدة (vertimax) والادوات المهارية (النظارة الافقية وجهاز قاذف الكرات) ومدى ملائمتها للعينة
- 2- التعرف على الزمن اللازم لاداء الاختبارات .
- 3- مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ الاختبارات
- 4- كفاءة فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات واستخدام الادوات .
- 5- تقنين مكونات الحمل التدريبي للتمرينات التطبيقية عن طريق اعطاء تمرينات بدنية قصوية لمعرفة النبض القصوي .

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year 2019	المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	

7-3 الاختبارات القبلية :-

قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات القبلية في يومي الجمعة والسبت وبتاريخ 2017\2\28 ولغاية 2017\3\1 في تمام الساعة العاشرة صباحاً" اذتم اجراء الاختبارات البدنية بتاريخ 2017\2\28 والاختبارات المهارية بتاريخ 2017\3\1.

8-3 التجربة الرئيسية :-

قامت الباحثتان باعداد تمارينات تطبيقية (بدني – مهاريه) باستخدام بعض الوسائل المساعدة المختلفة واعتمدت الباحثتان المبادئ الاساسية للتدريب الرياضي عند وضع التمارينات وتم اجراء المنهاج التدريبي بتاريخ 2017\3\3 وانتهى بتاريخ 2017\5\3 اذ اشتمل المنهاج التدريبي على كل مماياتي :-

- 1- مدة تطبيق المنهاج بمعدل 9 اسابيع ونصف بواقع 4 وحدات تدريبية في الاسبوع وللأيام(الجمعة السبت الاثنين الاربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات 38 وحدة تدريبية وتم تطبيق الوحدات ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .
- 2- اعتمد مبدأ الفروق الفردية باعتباره عاملاً " اساساً" في التدريب لتحديد مكونات الحمل التدريبي .
- 3- اعتمدت الشدة التدريبية على اساس اقصى معدل للنض اذ يعد مؤشر النض احد المؤشرات الفسيولوجية المهمة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي ويمكن بواسطتها تحديد مستوى شدة الحمل اذ يعطي للمدرب معلومات ايجابية وسريعة لردود الفعل الاجهزة الوظيفية في اللعب ومن ثم توجيه حمل التدريب " .

8-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبلية وبتاريخ 2017\5\8 ولغاية 2017\5\10

9-3 الوسائل الاحصائية :-

اذ تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss وكالاتي :-

الوسط الحسابي


الانحراف المعياري

ت للعينات المتناظرة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية قيد البحث ومناقشتها

جدول (3)

	MODERN SPORT	مجلة الرياضة المعاصرة	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	JOURNAL	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	
	special issue of first international scientific conference	المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	
	Vol.18 Issue 4 Year 2019		

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية فرق الاوساط الحسابية وقيمة ت المحتسبة ودلالة الفروق لاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	ت محتسبة	مستوى الخطا	الدلالة
	-س	ع	-س	ع					
القفز العمودي من الثبات	24.85	5.418	33.83	3.186	9.250	2.800	11.443	0.000	دال
القوة الانفجارية ب foot scan	1445.33	258.841	1978.33	189.600	533.00	110.040	16.779	0.000	دال
رمي كرة طبية زنة 2 كغم	4.654	0.398	6.450	0.967	1.795	0.876	7.099	0.000	دال
ثني ومد الذراعين خلال 10 ثا	8.233	0.621	10.912	0.798	2.679	0.505	18.371	0.000	دال
خمس حجلات	6.666	1.073	10.25	0.965	3.583	0.668	18.567	0.000	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 11


من خلال الجدول (3) تبين ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للقدرات البدنية قيد البحث وتغزو الباحثان الفروق المعنوية الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحثان ولاستخدامهما ادوات مساعدة مثل (vertimax) وقد تم بناؤها وفق اسس علمية بحيث يكون اللاعب قادر على استخدام اقصى قوة باقل زمن ممكن وهذا ما يؤكد على صالح الهرهوري الى ان " التمارين تعمل على تنمية وتحسين التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الاداء . "فضلا على ان التمرينات تم اعدادها وفق اسس علمية وتم مراعاة حجم الحمل التدريبي وشروط اداء المهارة فضلا عن تنوعها كونها تخدم اجزاء مختلفة من الجسم اضافة الى الجانب النفسي الذي يبعد الملل وعدم التشويق للاعب فضلا على ان التنوع بالادوات المستخدمة وبالتمرينات ان له التأثير الكبير والشامل لجسم اللاعب سواء بنوعية الاداء او بمستوى الاداء اذ ان عامل التشويق والاثارة من الشروط الواجب توافرها في التمرينات اذ يجب ان تكون مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل في الجسم والابتعاد عن الملل وبث روح التحدي " .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية قيد البحث

الاختبارات المهارية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س-ف	ع ف	ت محتسبة	مستوى الخطا	الدلالة
---------------------	-----------------	-----------------	-----	-----	----------	-------------	---------

	MODERN SPORT	مجلة الرياضة المعاصرة	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	JOURNAL	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	
	special issue of first international scientific conference	المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	
	Vol.18 Issue 4 Year 2019		

	ع	س-	ع	س-	ع	س-	ع	س-	ع
الارسال	0.019	1.556	2.12	3.24	4.81	39.4	7.30	36	دال
الضرب الساحق	0.002	11.345	2.89	4.34	0.99	17.9	1.59	12.1	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 11

تبين من خلال الجدول ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثان ظهور تلك الفروق الى طبيعة التمرينات المستخدمة من قبل الباحثان كونها قد تم استخدام ادوات مساعدة تهدف الى تطوير الجانب البدني وكنعكاس واضح على تطور الجانب البدني انعكس بشكل واضح على الجانب المهاري فضلا عن استخدام الادوات المساعدة المهارية التي كان لها الاثر الواضح في عملية التدريب فضلا عن ابعاد الملل والرتابة في عملية التدريب وجلب التشويق والاثارة .

5- الخاتمة

1-5 استنتج الباحث :-

- التمرينات التطبيقية المعدة من قبل الباحثان لها الاثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث .
- للتمرينات التطبيقية والادوات المستخدمة الاثر الايجابي الواضح في تطوير مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- 2-5 اوصى الباحث :-
- استخدام التمرينات التطبيقية المعدة من قبل الباحثان في تطوير قدرات مهارة اخرى ولفئات عمرية اخرى .
- التأكيد على ضرورة استخدام ادوات مساعدة اضافة الى التمرينات المستخدمة لما لها من تأثير ايجابي في تنمية وتطوير القدرات والامكانات للاعبين فضلا عن عامل الاثارة والتشويق لديهم .

المصادر :-

- 1- قاسم المنذلاوي واخرون , الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية , الموصل , مطبعة التعليم العالي , 1989 .
- 2- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين , القياس في كرة اليد , القاهرة , دار الفكر العربي , 1980 .
- 3- محمد صبحي حسانين , التقويم والقياس في التربية البدنية , ج2, ط2, القاهرة , دار الفكر العربي , 1987 .
- 4- محمد صبحي حسانين , التقويم والقياس في التربية البدنية , ج1, ط1, القاهرة , دار الفكر العربي , 1987 .
- 5- علي صادق ذياب , تاثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة وفق الاداء في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل بعمر 14 سنة , رسالة الماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2011 .
- 6- نديمه بدر , تاثير التعلم الاتقائي وفق المستويات باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تعليم مهارتي المحاوره والتصويب بكرة السلة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات , 2013 .
- 7- ظافر هاشم اسماعيل , التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم : (بغداد , دار الكتب للوثائق والنشر , 2012) .
- 8- علي محمد صالح الهرهوري , علم التدريب الرياضي , ط1, بنغازي , منشورات جامعة قاريونس , 1993 .
- 9- ابراهيم جبار شنين , اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة اداء بعض المعارات الاساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات لعامله للاعبين المواي تاي للمتقدمين , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2001 .
- 10- وجيه محجوب , البحث العلمي ومناهجه , بغداد , 2002 .