

## تأثير تمارين خاصة في تطوير قوة عضلات الذراعين ودقة اداء الضرب والارسال

### الساحق بالكرة الطائرة

م.م. عبد الله خالد مخلف

وزارة التربية / مديرية تربية الانبار

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، عضلات الذراعين، الكرة الطائرة

### ملخص البحث

ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج الى تطوير العضلات المساهمة في الاداء المهاري بخاصة عضلات الذراع المسؤولة عن توصيل الكرة الى منطقة لعب المنافس وبالتالي الدقة في لعب الكرة الى ملعب الخصم والتي يحتاجها اللاعب في الأداء من خلال توجيه الكرة بقوة مناسبة في المكان المناسب والبعيد عن تواجد الخصم وبهذا فأنها تمتاز بمتطلبات جسمية بدنية وحركية وعقلية بشكل أساسي والتي بتوافرها يكون اللاعب ذا مستوى فني قادراً على المنافسة وإظهار إنجاز عالٍ تكتيكياً وتكتيكياً، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة الطائرة لعدة سنوات وملاحظته شباب نادي الحبانية بالكرة الطائرة الى افتقارهم الى قوة العضلات المسؤولة عن توجيه الكرة بدقة الى المكان المناسب عند أداء مهارتي الضرب والارسال الساحق بالكرة الطائرة بخاصة عضلات للذراع والتي تلعب دوراً في التحكم بقوة ومسار الكرة، إذ أن قوة عضلات الذراعين تلعب دوراً مهماً في توجيه الكرة بدقة المستقيمة أو القطرية في مهارة الضرب والارسال الساحق ومدى ألقان أداء هذه المهارات يعتمد بصورة كبيرة على قوة العضلات المشتركة في الاداء.

فرض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في قوة عضلات الذراعين ولصالح الاختبارات البعديّة -هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في دقة اضرب والارسال الساحق بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة.

اذ قام الباحث باختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي نادي الحبانية الرياضي في الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (16-18) سنة والمشاركين في الدوري العراقي عددهم (10) لاعبين.

وبعد تطبيق التجربة الرئيسية واجراء الاختبارات البعديّة تم معالجة النتائج التي أظهرت وجود تطور في مستوى الاداء المهاري من جراء استخدام التدريبات الخاصة باستخدام جهاز مساعد والذي أدى الى تطور قوة العضلات المشتركة في الاداء المهاري لاختبار الارسال الساحق والضرب الساحق بنوعيه المستقيم والقطري. أهم الاستنتاجات والتوصيات، أن التدريبات الخاصة باستخدام جهاز مساعد ادت الى تطوير المهارات الفنية التي تحتاج الى قوة وينسب متفاوتة بين، الضرب الساحق، الارسال الساحق. يوصي الباحث بضرورة استخدام أجهزة ووسائل تدريبية جديدة في عملية التدريب لما لها من دور كبير في تطوير اللاعبين.



***Effect of special exercises to develop strength of the muscles of the arms and accuracy performance of beatings and transmitter overwhelming Volleyball***

***Abdullah Khalid Mekhlef***

***The Ministry of Education / Educational Directorate Anbar***

***Abstract***

*The volleyball game of games that you need to muscles contribute to the development of the performance skills especially responsible for the delivery of the ball to play the opponent's area arm muscles and thus precision in playing the ball to the opponent and needed by the player's performance by directing the ball suitable strongly in the right place and run for the presence of an opponent and thus they are characterized by their own demands physical fitness and mobility and mentality basically that availability player with the technical level is competitive and show high achievement technically and tactically be, and through researcher experience as a player volleyball for several years and seen young Habbaniyah club volleyball to their lack of muscles responsible for power guide the ball accurately to the right place at the performance of my skills beatings and transmitter overwhelming plane of the ball especially the muscles of the arm and that play a role in controlling power and trajectory of the ball, where the strength of the muscles of the arms play an important role in directing the ball straight or Qatari accurately in the skill of beating and transmitter overwhelming mastery performance of these skills depends largely on common muscle strength in performance.*

*Hypothesizes there are significant differences between the tribal tests and a posteriori and in favor of the post test the strength of the muscles of the arms and in favor of the post tests of differences – there are significant differences between the tribal tests and a posteriori and in favor of the post test the strike accuracy and transmitter overwhelming Volleyball and in favor of the post tests of differences.*

*Where the researcher selecting a sample search style per experimental group with pre and post tests and deliberate manner, which included players*

*Habbaniyah Sports Club Volleyball youth aged (16-18 years) and participants in the Iraqi League's (10) players.*

*After the application of the main trial and a posteriori tests were processing the results that the results showed the presence of the evolution in the level of performance skills as a result of the use of special exercises using the assistant device, which has led to the development of common muscle strength in performance skills to test transmitter landslide, beating the overwhelming both types rectum and country as well as the bulwark's highlights conclusions and recommendations, to the special assistant device using the exercises led to the development of technical skills that need to be stronger and varying degrees between the bulwark, batting overwhelming, overwhelming transmitter. The researcher recommends the need to use new training devices and means in the training process because of its significant role in the development of the players.*

#### 1- المقدمة:

ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج الى تطوير العضلات المساهمة في الاداء المهاري خاصة عضلات الذراع المسؤولة عن توصيل الكرة الى منطقة لعب المنافس والتي يحتاجها اللاعب في الأداء من خلال توجيه الكرة بقوة مناسبة في المكان المناسب والبعيد عن تواجد المنافس وبهذا فأنها تمتاز بمتطلباتها جسمية بدنية وحركية وعقلية بشكل أساسي والتي بتوافرها يكون اللاعب ذو مستوى فني قادر على المنافسة وإظهار إنجاز عالٍ تقنياً وتكتيكياً، وبما ان اللاعب يحتاج الى قوة مناسبة في اداء مختلف المهارات الاساسية لتوجيه الكرة الى ملعب المنافس ، لذا يجب على اللاعب التعامل بكمية بالقوة المستخدمة لضرب الكرة وتوجيهها للمكان المطلوب وأن قوة عضلات الذراعين لها أهمية كبيرة في أداء مختلف المهارات الاساسية خاصة عضلات الذراع المسؤولة عن التحكم في كمية القوة واتجاه الكرة، كذلك أن أغلب اللاعبين لا يجيدون الأداء بالذراعين في حين أن بعض مواقف اللعب تتطلب من اللاعب أداء المهارة بالذراع اليسرى ومرة اخرى أداء نفس المهارة بالذراع اليمنى ومما يجب على المدربين التركيز على تدريب المهارات في اوضاع مختلفة وبالذراعين للتهيأ لمختلف مواقف اللعب، وإنّ للتدريبات الخاصة في لعبة الكرة الطائرة دوراً مهماً وفعالاً في رفع مستوى اللاعبين (بدنياً ومهارياً) وإنّ تطور اللاعبين يعتمد أساس ما يمتلكونه من قوة عضلية ، وهذه الأهمية للتدريبات لا تقل عن أية لعبة جماعية أخرى، وإنّ لاعبي الكرة الطائرة ولاسيما فئة الشباب هم في حاجة ماسة إلى تدريب قوة عضلات الذراع لبناء قاعدة عريضة للمجموعات العضلية، وفي الوقت نفسه

نقطة انطلاق وشروع لتنمية وتطوير القوة العضلية للاعبين التي هي الأساس لديهم. من هنا تكمن أهمية البحث في تطبيق تمارين خاصة في تطوير قوة عضلات الذراعين ودقة أداء الضرب والارسال الساحق بالكرة الطائرة. مشكلة البحث: أن من أهم أساسيات التدريب الحديث هو التركيز على نواحي القوة والضعف لدى اللاعبين للوصول الى التطور في المستوى، وبالتالي الحصول على تطور يخدم الانجاز ، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة الطائرة لعدة سنوات وملاحظته شباب نادي الحبانية بالكرة الطائرة الى افتقارهم الى قوة العضلات المساهمة في توجيه الكرة الى المكان المناسب عند أداء مهارتي الضرب والارسال الساحق بالكرة الطائرة خاصة عضلات للذراع والتي تلعب دور في التحكم بقوة ومسار الكرة وخصوصية هذه المهارتين التين تحتاجان الى كمية من القوة العضلية لتنفيذ هذه المهارات وتكون فعالة على الفريق المنافس لكسب النقاط ،حيث أن قوة عضلات الذراعين تلعب دوراً مهماً في توجيه الكرة بدقة المستقيمة أو القطرية في مهارة الضرب الساحق والارسال الساحق ومدى إتقان أداء هذه المهارات يعتمد بصورة كبيرة على قوة العضلات المشتركة في الاداء ، ولكون عينة البحث هم لاعبي منتخب الشباب والذين يحتاجون الى تطوير قوة العضلات المساهمة في توجيه الكرة بقوة ودقة الى ملعب الخصم وبالتالي كسب النقاط ، لذا اتجه الباحث تطبيق تمارينات خاصة في تطوير قوة عضلات الذراعين ودقة اداء الضرب والارسال الساحق بالكرة الطائرة . أهداف البحث: إعداد تمارينات خاصة في تطوير قوة عضلات الذراعين ودقة اداء الضرب والارسال الساحق بالكرة الطائرة. معرفة تأثير تمارينات خاصة في تطوير قوة عضلات الذراعين ودقة اداء الضرب والارسال الساحق بالكرة الطائرة. فروض البحث: هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في قوة عضلات الذراعين ولصالح الاختبارات البعدية. هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في دقة اداء الضرب والارسال الساحق بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، "ان طبيعة المشكلة هي التي تقرض المنهج الذي يمكن استخدامه" (رسول: 1999: 47). إذ أن المنهج التجريبي الذي هو "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها" (محجوب: 1999: 47).

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

إن عينة البحث تمثل " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعد النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله " ( الكاظمي : 2012 : 84) ، اذ قام الباحث باختيار عينة البحث

بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي نادي الحبانية الرياضي في الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (16-18) سنة والمشاركين في الدوري العراقي والمسجلة أسمائهم في سجلات الاتحاد العراقي المركزي للعبة الكرة الطائرة للعام 2014 والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم يمثلون مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً والذين أجريت عليهم التجربة الرئيسية للبحث .

## 2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

حاسبة علمية يدوية نوع ( kenko ) صينية الصنع . ساعة توقيت نوع ( Teqo ) عدد (2). اقراص حديدية. ملعب الكرة الطائرة قانوني. كرات طائرة قانونية عدد (10). صافرة. شريط قياس معدني. مصطبة. رايات + أعلام. المصادر العربية والأجنبية. شبكة المعلومات الدولية (INTERNET). الملاحظة والتجريب. المقابلة الشخصية.

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

نتيجة البحث المتواصل في مجال لعبة الكرة الطائرة والاطلاع على الادبيات والمراجع العربية والاجنبية والرسائل الاطاريح للتوصل لاختيار الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث والتي يمكن من خلالها قياس متغيرات البحث، وتم تحديدها من خلال اللجنة العلمية لاقرار البحث.

### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق بها. إذ تعد التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (محجوب: 1999: 179). وبعد تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الأكثر أهمية قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين ممن هم ضمن عينة البحث وذلك في يوم السبت المصادف 2014/10/4 في نادي الحبانية الذي كان مخصص لأجراء تجربة استطلاعية للاختبارات لعينة البحث ، كذلك تم إعادة الاختبار بعد خمسة أيام للاختبارات البدنية الـ الخاصة بقوة العضلات الضامة والباسطة للرسغ للحصول على معامل الثبات ، وفي اليوم التالي تم إجراء تجربة استطلاعية ثانية للاختبارات المهارية على نفس العينة وذلك يوم الاحد المصادف 2014/10/5 .

### 2-4-3 اختبارات البحث:

- اختبار قوة العضلات الثانية للرسغ اليمنى (مجيد : 2009 : 73 ) .

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية لعضلة الساعد الثانية للرسغ اليمنى.

**طريقة الأداء:** من وضع البروك بجانب طرف المصطبة يمد الساعد الايمن فوق المصطبة بحيث يكون مفصل الرسغ الايمن واليد خارج حدود طرف المصطبة، واتجاه باطن الكف إلى الأمام، ويقوم اللاعب بمسك قضيب قصير للأقراص الحديدية، ويثني مفصل الرسغ الايمن إلى الأعلى باتجاه الساعد.

**التسجيل:** يسجل للاعب أعلى وزن يستطيع رفعه لمرة واحدة.

**ملاحظة:** في حالة قيام المختبر بإضافة وزن على الوزن المرفوع، وعدم تمكنه من رفع الوزن الجديد يسجل له الوزن السابق.

- اختبار قوة العضلات الباسطة للرسغ اليمنى (مجيد : 2009 : 74 )

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة العضلية لعضلة الساعد الباسطة للرسغ الايمن.

**طريقة الأداء:** من وضع البروك بجانب طرف المصطبة يمد الساعد الايمن فوق المصطبة بحيث يكون مفصل الرسغ الايمن ، واليد خارج حدود طرف المصطبة ، واتجاه باطن الكف إلى الاسفل ، ويقوم اللاعب بمسك قضيب قصير للأقراص الحديدية، ويبسط مفصل الرسغ الايمن إلى الأعلى باتجاه الساعد.

**التسجيل:** يسجل للاعب أعلى وزن يستطيع رفعه لمرة واحدة.

**ملاحظة:** في حالة قيام المختبر بإضافة وزن على الوزن المرفوع، وعدم تمكنه من رفع الوزن الجديد يسجل له الوزن السابق.

- اختبار قوة العضلة الثانية للرسغ اليسرى (مجيد: 2009 : 75 )

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة العضلية لعضلة الساعد الثانية للرسغ اليسرى.

**طريقة الأداء:** من وضع البروك بجانب طرف المصطبة يمد الساعد الايسر فوق المصطبة بحيث يكون مفصل الرسغ الايسر واليد خارج حدود طرف المصطبة، واتجاه باطن الكف إلى الأمام، ويقوم اللاعب بمسك قضيب قصير للأقراص الحديدية، ويثني مفصل الرسغ الايسر إلى الأعلى باتجاه الساعد.

**التسجيل:** يسجل للاعب أعلى وزن يستطيع رفعه لمرة واحدة.

**ملاحظة:** في حالة قيام المختبر بإضافة وزن على الوزن المرفوع، وعدم تمكنه من رفع الوزن الجديد يسجل له الوزن السابق.

- اختبار قوة العضلة الباسطة للرسغ اليسرى (مجيد : 2009 : 76 )

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة العضلية لعضلة الساعد الباسطة للرسغ الأيسر

**طريقة الأداء:** من وضع البروك بجانب طرف المصطبة يمد الساعد الأيسر فوق المصطبة بحيث يكون مفصل الرسغ الأيسر، واليد خارج حدود طرف المصطبة، واتجاه باطن الكف إلى

الأسفل، ويقوم اللاعب بمسك قضيب قصير للأقراص الحديدية، ويبسط مفصل الرسغ الأيسر إلى الأعلى باتجاه الساعد.

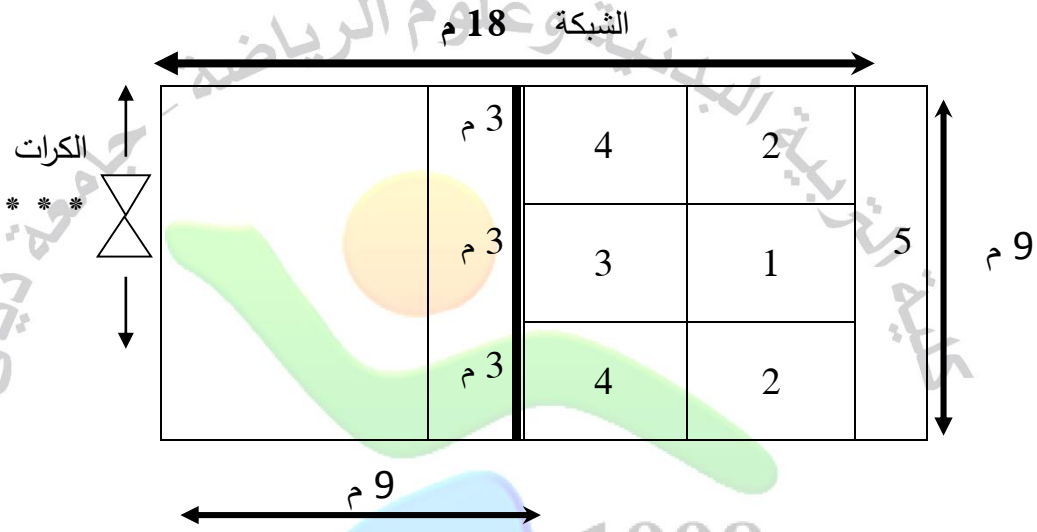
التسجيل: يسجل للاعب أعلى وزن يستطيع رفعه لمرّة واحدة.

- اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة (حسانين : 1997 : 240) .

- الهدف من الاختبار: اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرة طائرة قانونية عدد (5) ،

وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب ، وكما هو موضح في الشكل (1) .



الشكل (1) دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

- مواصفات الأداء: يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب (المنصف المواجه لنصف الملعب المخطط) عن بعد (9) أمتار من الشبكة. وفي هذا المكان يكون الطالب المختبر ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال الساحق لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المخطط الآخر من الملعب.

- شروط الأداء: في حالة لمس الكرة الشبكة وعبرها وفي حالة سقوطها خارج حدود الملعب تُعد محاولة للطالب المختبر (من ضمن المحاولات الخمس) .

- التسجيل: يأخذ الطالب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة، إذ إن لكل طالب مختبر (5) محاولات، وتكون الدرجات موزعة على المناطق من ( 1 - 5 ) ، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي ( 25 ) درجة ، مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين ، تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى .

### - اختبار الضرب الساحق - الضرب القطري (مصطفى : 1999 : 33)

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري .

الأدوات اللازمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة الملعب يخطط كما موضح بالشكل، رقم

(2) بمسافة ( 3م × 3م ) والمنطقة رقم (2) بمسافة ( 3م × 4م ) ، مرتبة مع صندوق كرات.

مواصفات الأداء: يقوم المدرب بإعداد كرة اللاعب الذي يقف في المركز (4) وعلى اللاعب اداء

مهارة الضرب الساحق في الاتجاه - القطري نحو الهدف (المرتبة) لكل لاعب 30 محاولة ،

10 محاولات لكل هدف ( المرتبة ) ، كما في الشكل (3) .

تعليمات الاختبار : لكل لاعب 30 محاولة 15 محاولات لكل هدف (1)،(2).

يكون الضرب الساحق في الاتجاه القطري .

إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء أولا وتسجيل الدرجة ثانيا

محكم: يراقب منطقة سقوط الكرة ويحدد الدرجة.

التسجيل: الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (4) نقاط.

- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة المخططة (3) نقاط

- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (2) نقطة .

- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة (ج) (1) نقطة .

وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (1 - 4) ، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي

(120) درجة

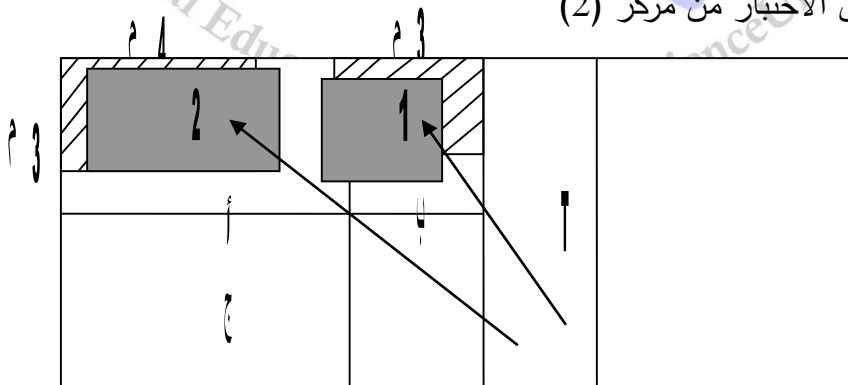
الملاحظات:

- يعطى اللاعب مدة راحة 30 ث بعد كل خمس محاولات

- لا تحتسب الكرة السهلة ( اللوب ) .

- محاولة المدرب بقدر الامكان بتثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة .

- يمكن اداء نفس الاختبار من مركز (2)



اللاعب





- اختبار الضرب الساحق - الضرب المستقيم ( علي مصطفى : 1999 . : 35 )

اسم الاختبار : اختبار الضرب الساحق المستقيم .

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة الملعب يخطط كما موضح بالشكل رقم (3) بمسافة (3م × 3م) والمنطقة رقم (2) بمسافة (3م × 4م) ، مرتبة مع صندوق كرات.

- مواصفات الأداء : يقوم المدرب بإعداد الكرة اللاعب الذي يقف في المركز (3) وعلى اللاعب اداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه - المستقيم نحو الهدف (المرتبة) لكل لاعب 30 محاولة ، 10 محاولات لكل هدف (المرتبة)

تعليمات الاختبار : لكل لاعب 30 محاولة 15 محاولات لكل هدف (1)، (2).

يكون الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم .

إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء أولا وتسجيل الدرجة ثانيا

محكم : يراقب منطقة سقوط الكرة ويحدد الدرجة.

التسجيل : الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (4) نقاط.

الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة المخططة (3) نقاط.

الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (2) نقطة

الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط الكرة داخل المنطقة (ج) (1) نقطة . كما في الشكل

(4).

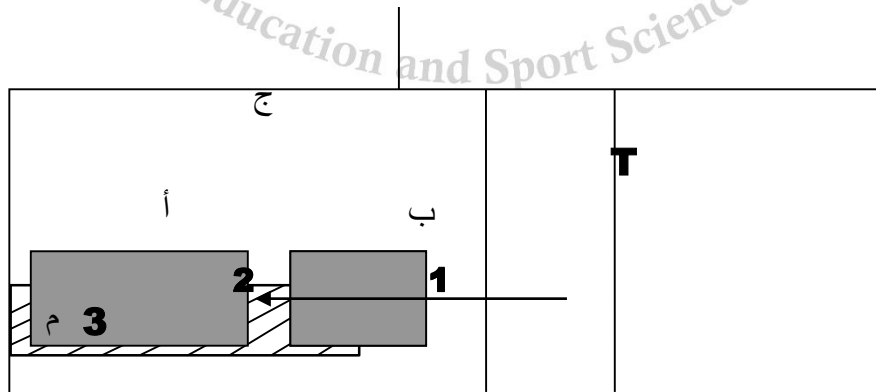
- الملاحظات :

- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ث بعد كل خمس محاولات .

- لا تحتسب الكرة السهلة ( اللوب ) .

- محاولة المدرب بقدر الامكان بتهيئ ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة .

- يمكن اداء نفس الاختبار من مركز (2) .



### 2-4-5 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث يومي (السبت والاحد) الموافقين 11-2014/10/12 الساعة (3) عصرًا في قاعة نادي الحبانية الرياضي ، وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمان ، المكان ، الأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات ، بعد ذلك تم احتساب الدرجات التي حصل عليها اللاعب المختبر اعتمادا على تعليمات الاختبار المحدد).

### 2-4-6 التجربة الرئيسة :

قد راعى الباحث التدرج والتموج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية وذلك لتجنب الحمل الزائد، ويعني ذلك أن "درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتخفض ولا تسير على وتيرة واحدة" ( حماد : 1998 : 61 ) . أستمر للمدة من (2014\10\13 ولغاية 2014\12\8 ) ، اذ كان عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية ، بواقع (3) ثلاثة وحدات أسبوعياً للأيام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) ، حيث تم استخدام 45 تمرين بدنية ومهاري في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية وكانت حركة الحمل خلال الوحدات التدريبية (1:3)، وحددت هذه التدريبات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بزمن يصل الى (50 دقيقة) في مرحلة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي وتم استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية في الوحدات التدريبية ، وتضمنت الوحدة التدريبية لعينة البحث الوقوف صفا واحدا والاستماع إلى توجيهات المدرب من أجل تطبيق أقسام الوحدة التدريبية وتحقيق أهدافها ، بعدها يتم تطبيق مفردات التدريبات الخاصة مع استخدام جهاز مساعد لتطوير العضلات المساهمة في اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، وقد استخدم الباحث مجموعة من التمارين على طول فترة التدريب .

### 3-4-7 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المدة المخصصة لتنفيذ المنهج التدريبي ، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصرًا من يومي (الثلاثاء والاربعاء) الموافقين 9-10/12/2014/ ، كان اليوم الاول مخصص للاختبارات البدنية تلاه في اليوم التالي الاختبارات المهارية لعينة البحث وكان الباحث متبعا وملتزما الأسلوب نفسه والإجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية

### 3-5 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية ال (SPSS) في استخراج نتائج البحث .



### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات البحث المهارية

جدول رقم (1) يبين الجدول نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات المهارية (الارسال الساحق،

الضرب الساحق القطري، الضرب الساحق المستقيم، عضلات الذراع اليسرى واليمنى

دلالة الفروق	قيمة (ت)		ف هـ	ف -	ع -	س -	الاختبار	المتغيرات
	الجدولية	المحتسبة						
معنوي	2.26	4.71	0.73	1.10	0.96	16.40	قبلي	القوة العضلية لعضلة
					0.52	17.50	بعدي	الساعد الثانية للرسغ اليمنى
معنوي		6.09	0.67	1.30	0.96	14.60	قبلي	القوة العضلية لعضلة
					0.73	15.90	بعدي	الساعد الثانية للرسغ اليسرى
معنوي		6.70	0.47	1.00	0.67	10.70	قبلي	القوة العضلية لعضلة
					0.48	11.70	بعدي	الساعد الباسطة للرسغ اليمنى
معنوي		4.58	0.48	0.70	0.69	10.60	قبلي	القوة العضلية لعضلة
					0.48	11.30	بعدي	الساعد الباسطة للرسغ اليسرى
معنوي		7.96	0.67	1.70	0.84	18.50	قبلي	الارسال الساحق
					0.78	20.20	بعدي	
معنوي	10.17	1.42	4.60	1.39	106.80	قبلي	ضرب ساحق قطري	
				1.17	111.40	بعدي		
معنوي	9.00	1.89	5.40	2.31	104.60	قبلي	ضرب ساحق مستقيم	
				1.49	110.00	بعدي		

### 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات البحث المهارية:

و بين الجدول (1) عن وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية للاختبارات المهارية لعينة البحث، إذ أظهرت النتائج وجود تطور في مستوى الاداء المهاري من جراء استخدام التدريبات الخاصة باستخدام جهاز مساعد والذي أدى الى تطور قوة العضلات المشتركة في الاداء المهاري لاختبار الارسال الساق والضرب الساق بنوعيه المستقيم والقطري، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى تأثير التدريبات الخاصة التي ركزت على تطوير الجانب البدني للنهاوض بالمستوى المهاري من خلال تطوير قوة العضلات التي تلعب دوراً كبيراً في توجيه الكرة لمناطق بعيدة عن تواجد الخصم وفي المناطق الخلفية لمعرب الفريق المنافس، ومن المعروف ان الارسال الساق والضرب الساق بنوعيه يعتمد بصورة كبيرة في تنفيذه على القوة والسرعة في تنفيذه اذ تظهر فاعلية تلك المهارات عند تنفيذها بقوة ودقة في المكان المناسب ليحصل اللاعبين على النقاط في المباراة . اذ أن لاعب الكرة الطائرة يجب ان يمتلك القوة والسرعة والرشاقة والقدرة على التفكير وتغيير وضع الجسم خلال اللعب وفي اثناء تنفيذ المهارات خاصة مهارتي الارسال الساق والضرب الساق، اذ يرى ( KHAZHA : 2013 : 16-17 ) على أن لعبة الكرة الطائرة هي لعبة سريعة تتطلب مجموعة متنوعة من الصفات البدنية والسرعة والقوة المرنة والتوازن والتي يحتاجها اللاعب للفوز بالمباراة .

بغية تفسير النتائج لمهارة الإرسال الساق والضرب الساق بنوعيه القطري والمستقيم بالكرة الطائرة وجد أن هنالك تطوراً ملحوظاً في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية ، ويرى الباحث سبب هذا التطور هو نتيجة تأثير استخدام التدريبات الخاصة التي ركزت على تطوير القوة العضلية باستخدام جهاز مساعد والذي ادى الى حصول هذا التطور في المستوى المهاري والبدني، اذ يشير (الجميل، 2006) " إن مهارة الإرسال هي أول مهارة وتعد مفتاح اللعب وبعدها ينطلق اللاعبون داخل الملعب لأداء جميع المهارات الأخرى من استقبال وإعداد وهجوم وصد عن الملعب ولذلك يجب الاهتمام بها؛ لأنها تحتل نسبة (13%) من بقية المهارات الفنية للعبة، اذ تمثل هذه المهارة الطابع الهجومي ولها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر لفريق الخصم؛ إذا تم تنفيذها بالطريقة الصحيحة والمطلوبة" (الجميل : 2006 : 73) . كذلك يذكر (عدنان ومهدي، 2012: 33) " أن جميع الألعاب تبدأ بانطلاق الأداة في اللعبة وبأشكال مختلفة في الأداة، ففي لعبة الكرة الطائرة، يكون الإرسال هو المهارة التي تبدأ بها المباراة .

وهذا ما تضمنته التدريبات الخاصة باستخدام الجهاز المساعد اذ أن التدريبات كانت تركز على تطوير العضلات التي يحتاجها اللاعب عند أدائه للضرب الساق والارسال الساق كون أن المواصفات الفنية للجهاز تشابه الى حد مسارات أداء مهارة الارسال الساق والضرب الساق بنوعيه القطري والمستقيم وذلك للدور الكبير الذي تلعبه عضلات الذراع وبخاصة الرسغ

في توجيه الكرة في المكان المناسب اذ أنه يجب ان تكون سرعة الكرة بأكبر قيمتها عند ترك الكرة من يد اللاعب لكي تكون فعالة.

اذ إن " إن نوع التدريب وخصوصيته في ممارسة اللاعب لتمارين تشابه مواقف اللعب وظروفه ستتمى لديه حالتين رئيسيتين هما سرعة التوقع وسرعة الفهم زيادة على سرعة المؤلفه العقلية للمعلومات في أثناء عملية التفكير لتهيئة الفعل الحركي " (عبد الكريم : 2002 : 34)

#### 4- الخاتمة:

أن التمرينات الخاصة ادت الى تطوير المهارات الفنية التي تحتاج الى قوة وينسب متفاوتة بين الضرب الساحق المستقيم والقطري والارسال الساحق، وأن التدريبات باستخدام جهاز مساعد لها تأثير ايجابي في تطوير قوة العضلات العاملة عند اداء المهارات الفنية في الكرة الطائرة . وكذلك التدريبات الخاصة لها تأثير ايجابي في تطوير قوة العضلات ذراع اللاعب اليسرى واليمنى الباسطة والثانية للرسغ . ويوصي الباحث ضرورة استخدام اجهزة ووسائل تدريبية جديدة في عملية التدريب لما لها دور كبير في تطوير اللاعبين، وضرورة استخدام تمارين باستخدام اجهزة مساعدة تعمل لتطوير الجانب البدني و المهاري للعبة الكرة الطائرة، وللتدريبات الخاصة مع دور كبير في تطوير عينة البحث كونه سهل الاستخدام ويعتمد على مقاومات للانقباض المركزي ولا يعتمد على اوزان واثقال، وان استخدام التمرينات الخاصة على عينات تختلف في الجنس والعمر التدريبي، كذلك استخدام التمرينات الخاصة مع اجهزة مساعدة لتطوير عضلات اخرى يحتاجها لاعب الكرة الطائرة .



### المصادر والمراجع:

- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- ظافر هاشم الكاظمي : التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، . .
- أسيل مجيد: (تدريبات بموازنة القوة العضلية وتأثيرها في الأداء المهاري للعبة الاسكواش). رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2009.
- حسنين محمد صبحي وعبد المنعم حمدي؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط2: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- حماد، مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- الجميلي، سعد حماد: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، عمان - دار دجلة، 2006.
- عدنان أسعد ومهدي علي: الكرة الطائرة - تاريخ اللعبة - مهارات - اختبارات ميدانية خطط هجومية ودفاعية - تدريب - قانون ، مطبعة النجف ، 2012 .
- عبد الكريم، هلال: منهج تدريبي مقترح لتنمية القابلية المعرفية الخططية وتأثيره في بعض المتغيرات الحسية وفاعلية الأداء الجماعي بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2002.
- khazha kakama saeed : effect of complex training with Low – intently Losing interval on certain physical variables among volleyball Infants (10–12 ages)Journal ovidius univsty annals ، I ssue (1)، provider Do AJ ، 2013 .

### مواصفات الجهاز التدريبي المساعد

- وزن الجهاز 450 غم .
- طول الجهاز 24 سم .
- عرض الجهاز 10 سم .
- البلد المصنع تايوان .
- يحتوي على تدرج يمثل مقدار المقاومة مدرج من (1 - 5) .

