



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajssr.v8i2.4095>

## تأثير تمارينات (بدنية- مهارة) في مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من وضع الجلوس

### The effect of (physical-skills) exercises on the skills of serving and hitting the volleyball from a sitting position

Ahmed Bassem Neama <sup>(1)</sup>. Hatem Falih Hafez <sup>(2)</sup>

أحمد باسم نعمة <sup>(1)</sup> \* مديرة تربية النجف الاشرف، (العراق)، [mhned1372@gmail.com](mailto:mhned1372@gmail.com)

حاتم فليح حافظ <sup>(2)</sup> جامعة الكوفة، (العراق)، [Hatemvollyball@gmail.com](mailto:Hatemvollyball@gmail.com)

تاريخ الاستلام: 2024/07/06؛ تاريخ القبول: 2024/11/26؛ تاريخ النشر: 2024/12/31

#### ملخص:

تعد لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس واحدة من الالعاب الفرعية الاكثر شعبية من خلال كثرة ممارستها من هذه الفئة وذلك لسهولة ممارستها نظرا للتكاليف اليسيرة التي يجب ان تتوفر اثناء ممارسة هذه الفعالية، لذلك جاءت هذه الدراسة للتعرف على نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين المعاقين والوقوف على المستوى الحقيقي لهم لإعطاء فرصة للمدربين على تدريبهم على وفق هذه التمارينات في هذه اللعبة. التعرف على تأثير تمارينات (بدنية - مهارة) في مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من وضع الجلوس. استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ( الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي للملائمة لطبيعة البحث . وكانت اهم الاستنتاجات إن تنظيم التدريبات البدنية المهارة بشكل متسلسل (تمارين أساسية، تمارين مشابهة لحالات اللعب، تمارين لعب) أدى إلى تطوير الأداء المهاري للمجموعة التجريبية أفضل من الطريقة التقليدية المتبعة في تطوير المهارات قيد البحث. وكانت اهم التوصيات إعتتماد التمارينات البدنية المهارة من قبل مدربي الكرة الطائرة بطريقة علمية لا عشوائية وذلك لما حققته من تطور في مهاراتي (الارسال) و (الضرب الساحق) وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة.

الكلمات المفتاحية: تمارينات بدنية مهارة، الارسال، الضرب الساحق، الكرة الطائرة وضع الجلوس.

#### Abstract:

Sitting volleyball is one of the most popular team games due to the large number of players in this category due to the ease of practicing it due to the small costs that must be available while practicing this activity. Therefore, this study came to identify the strengths and weaknesses of disabled players and determine their level. The real

goal is for them to give the coaches an opportunity to train them according to these exercises in this game. Identifying the effect of (physical-skills) exercises on the skills of serving and hitting the volleyball from a sitting position. The researchers used the experimental method in the style of two equal groups (control and experimental) with pre- and post-tests to suit the nature of the research. The most important conclusions were that organizing physical skill training in a sequential manner (basic exercises, exercises similar to play situations, and play exercises) led to developing the skill performance of the experimental group better than the traditional method used in developing the skills under research. The most important recommendations were the adoption of skill-based physical exercises by volleyball coaches in a scientific, not random, manner because of the development it achieved in my skills (serving) and (crushing hitting), increasing suspense and arousing the spirit of competition

**Keywords:** Skillful physical exercises, serving, spiking, volleyball and sitting position.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس واحدة من الالعاب الفرقية الاكثر شعبية من خلال كثرة ممارستها من هذه الفئة وذلك لسهولة ممارستها نظرا للتكاليف البسيطة التي يجب ان تتوفر اثناء ممارسة هذه الفعالية. يمارس المعاق هذه اللعبة وهو جالس على الارض مما يتطلب الحركة بالذراعين اذ يمتاز المعاق بمستوى جيد من القوة في الطرف العلوي، وتنمية وتطوير صفة القوة العضلية بالذات عضلات الذراعين والكتاف والصدر والذراع لملها من دور مهم في حركة المعاق في اثناء الاداءات البدنية والمهارية. ومن هنا تبرز اهمية البحث في معرفة مدى تأثير التمرينات (البدنية\_ المهارية) في مهارتي الارسال والضرب الساق في لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس.

### 2-1 مشكلة البحث :

تؤدي التمرينات البدنية والمهارية دورا بارزا وحيويا في تطوير جميع الالعاب والفعاليات الرياضية واجادتها بشكل عام والكرة الطائرة للمعاقين بشكل خاص، اذ يرتبط مقدار وحجم هذه التمرينات بحسب نوع المهارة الحركية، ولضرورة معرفة المدربين المستوى الحقيقي

للاعبين في هذه القدرات، ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث ذات العلاقة وكذلك من خلال قرب ومتابعته لفئة المعاقين وجد ان هذه الفئة لم تحظى بالاهتمام وكذلك لم يكن لديها اطلاع على الاساليب التدريبية والمهارية الحديثة، لذلك جاءت هذه الدراسة للتعرف على نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين المعاقين والوقوف على المستوى الحقيقي لهم لإعطاء فرصة للمدربين على تدريبهم على وفق هذه التمارينات في هذه اللعبة.

### 3-1 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تمارينات (بدنية\_ مهارية) في مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من وضع الجلوس.

### 4-1 فرض البحث :

1- للتمارينات (البدنية\_ المهارية) تأثير ايجابي في مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من وضع الجلوس.

### 5-1 حدود البحث :

اما عن مجالات البحث : كان المجال البشري حدد بلاعبى الكرة الطائرة من وضع الجلوس (لجنة بابل)، وكان وقت اجراء التجربة بتاريخ من الفترة 2023/11/19 ولغاية 2024/4/1 , اما في ما يخص مكان اجراء البحث فقد كان مركز التدريب (لجنة بابل البارالمبية).

### 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث :

ان طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، ولذا استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ( الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث. اذ يعتبر المنهج التجريبي ادق انواع المناهج واكفئها في التوصل الى نتائج دقيقة(وجيه محجوب , 2002, 81) .

## 2-2 مجتمع البحث وعينة :

بعد ان حدد الباحثين مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس مركز التدريب (لجنة بابل) والبالغ عددهم (12) لاعبا. تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وهي تمثل (100%) من مجتمع البحث الكلي وتم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين متساويتين بأسلوب القرعة ،المجموعة التجريبية (6) لاعبين، والمجموعة الضابطة (6) لاعبين. وكذلك اشتملت عينة التجربة الاستطلاعية على (3) لاعبين من مجتمع البحث الاصلي.

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- الملاحظة والتجريب.
- 3- المقابلة.
- 4- الاستبيان.
- 5- حاسبة لابتوب نوع (hp) صينية المنشأ.
- 6- ساعة توقيت.
- 7- شريط قياس.
- 8- ملعب كرة طائرة-جلوس قانوني.
- 9- كرات طائرة عدد(20).
- 10- صافرة.
- 11- شريط ملون.
- 12- شبكة قانونية.
- 13- حائط.

## 4\_2 إجراءات البحث الميدانية:

## 2-4-1- الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة- جلوس:

اولاً: اسم الاختبار: قياس مهارة الإرسال<sup>(1)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الارسال.

الادوات المستخدمة: (10) كرات طائرة، ملعب مقسم كما في الشكل (1) وتعتبر كل درجة موجودة داخل هذا التقسيم عن درجة التي تمنح للمختبر إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة.

	2	4	5
	3	1	
	2	4	

## الشكل (1)

يوضح اختبار مهارة الارسال بالكرة الطائرة

مواصفات الاداء:

من منطقة الارسال يقوم المختبر بأداء خمس محاولات.

أداء كل مرة وفقاً للشروط القانونية للإرسال.

عند سقوط الكرة على الخط المشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة في المنطقة الاعلى.

شروط التسجيل: يسجل للمختبر النقاط الحاصل عليها من المحاولات الخمسة وأعلى نقاط

يسجلها اللاعب (25) نقطة.

ثانيا: اختبار دقة الضرب الساحق القطري ( محمد صبحي , 1999 , 206 ):

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري في الاتجاه القطري .  
الادوات: 10 كرة طائرة ، ملعب كرة طائرة ، صندوقان تمرين يوضع احدهما في ركن الملعب بحيث تكون زاويتاها الداخليتان على بعد 5 سم من خطي الجانب والنهاية ، وتوضع الاخرى كما هو موضح بالشكل (2) .

مواصفات الاداء: المختبر يقوم بالضرب الساحق من المركز 2 بحيث يقوم المدرب بالتمرير له من المركز 3 باستخدام التمرير الطويل القطري ، على المختبر اداء (5) محاولات بالضرب الساحق على المرتبة الخلفية ( أ ) ، ثم (5) محاولات اخرى على المرتبة الامامية ( ب ) يحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في ال(10) محاولات المخصصه له وفقا لقواعد التسجيل.

التسجيل:

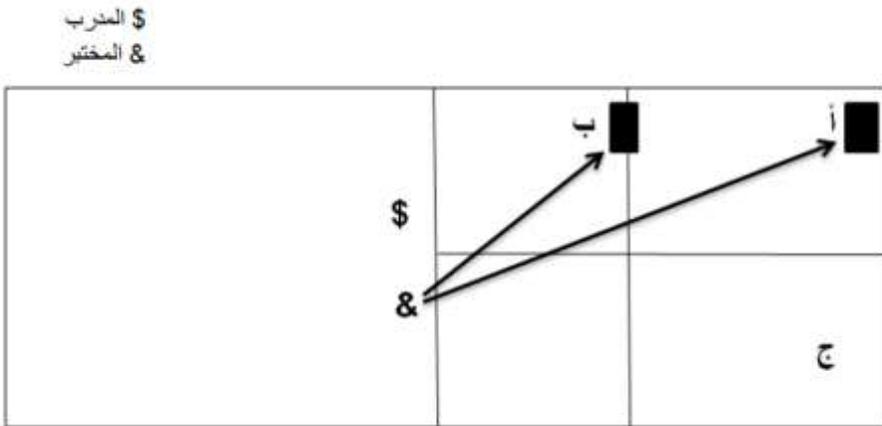
4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .

3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخصصه.

2 نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة ( أ ) او

( ب ) .

1 نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة ( ج ) .



الشكل (2)

يبين اختبار مهارة الضرب الساحق القطري

## 5-2 التجربة الاستطلاعية :-

اذ تم القيام بالتجارب الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين واجريت التجربة الساعة (10) صباحا في يوم الجمعة بتاريخ (2023/12/14) في قاعة مركز التدريب (لجنة بابل البارالمبية) وذلك لاختبارات مهارتي الارسال والضرب الساحق وكان الهدف منها:

- 1- التأكد من كفاءة الاجهزة والادوات.
- 2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.
- 3- كفاية فريق العمل المساعد
- 4- مستوى صعوبة الاداء بالنسبة لافراد عينة
- 5- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثين لغرض تلافيها مستقبلا.

## 6-2 التجربة الرئيسية:

## 1-6-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثين باجراء الاختبارات القبليّة في الساعة (10) صباحا على قاعة مركز التدريب (لجنة بابل البارالمبية) في مدينة بابل يوم الجمعة الموافق (2023/12/16) على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (12) لاعبا مقسمين مجموعتين متكافئتين المجموعة الاولى ظابطة والثانية تجريبية، وقد قام الباحثين في اجراء الاختبارات ببحثهم وتم تدوين كافة البيانات في استمارات خاصة ليتم معالجتها احصائيا وتسجيل كل ظروف التجربة لتطبيقها في الاختبار البعدي بعد تطبيق منهج البحث.

## 2-6-2 تكافؤ العينة :

لكي تكون نقطة الشروع واحدة لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية بصورة متكافئة في متغيرات البحث التي تم تحديدها وعدم التحيز من قبل الباحثين لمجموعتهم التجريبية تم اجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات التابعة باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية بالعدد بعد مقارنة قيمة (ت) المحسوبة بالنتائج بقيمة (sig) والتي كانت اكبر من (0.05) ولجميع الاختبارات مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث من المتغيرات التابعة وكما مبين في الجدول رقم ( 1 )

الجدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.276	0.421	1.022	9.25	0.943	9.33	درجة	الارسال
غير معنوي	0.423	0.94	1.142	15.50	1.562	15.66	درجة	الضرب الساحق

## 2-3-6 اعداد وتنفيذ الوحدات التدريبية :

قام الباحث باعداد وتنظيم وحدات تدريبية اعتمادا على الخبرة الشخصية للسادة الباحثين ، فضلا عن الافادة من اراء بعض الخبراء والمختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة ، مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي، وتم تقنين الباحث للتمرينات البدنية\_المهارية على اساس علمي، وكذلك القابلية البدنية والوظيفية لعينة البحث والادوات المستخدمة واسلوب التدريب، لتكون قادرة على تطوير مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة- جلوس. لتحقيق اهداف واغراض العملية التدريبية.

\_ تفاصيل الوحدات التدريبية كالآتي:

- 1- عدد الوحدات التدريبية الكلي للتمرينات هو(24) وحدة.
- 2- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية التي تضمنتها التمرينات هي(3) وحدات ولمدة (8) اسابيع.
- 3- مدة التمرينات في الوحدة التدريبية(30-35) دقيقة (القسم الرئيسي فقط).
- 4- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
- 5- هدف التمرينات هو تطوير ومهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة- جلوس.
- 6- مراعات تبادل العمل بين المجموعات العضلية.

- 7-تخطيط تشكيلات التمرينات خلال الوحدات اليومية والاسبوعية وهي(1-2).
- 8-تم تحديد الشدة عن طريق التكرار والزمن.

#### 4-6-2 الاختبار البعدي:

اجرى الباحثين الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث يوم السبت بتاريخ ( 2024/2/18) في تمام الساعة 10 صباحا على قاعة مركز التدريب (لجنة بابل البارالمبية) في محافظة بابل لنفس المتغيرات الخاصة وبنفس الطريقة والتسلسل وحرص الباحثين على تطبيق ظروف مشابهة للاختبار القبلي وايضا تم تدوين البيانات في استمارات خاصة لمعالجتها احصائيا.

- 7-2 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: تمت معالجة البيانات من قبل الباحثين باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS):

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

## 1-3 عرض وتحليل النتائج :

1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمهاتري الارسال والضرب الساق .

## جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة وقيمة (sig) ومعنوية الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدية		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	5.721	1.423	13.66	0.943	9.33	درجة	الارسال
معنوي	0.000	6.94	2.126	19.75	1.562	15.66	درجة	الضرب الساق

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لمهارتي الارسال والضرب الساحق.

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة وقيمة (sig) ومعنوية الفروق للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
الارسال	درجة	1.022	9.25	1.532	16.7	8.543	0.000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	1.142	15.50	0.987	24.33	10.546	0.000	معنوي

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدي-البعدي) للمجموعة التجريبية والضابطة ومهارتي الارسال والضرب الساحق.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة وقيمة (sig) ومعنوية الفروق للاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.002	3.784	1.532	16.7	1.423	13.66	درجة	الارسال
معنوي	0.000	6.346	0.987	24.33	2.126	19.75	درجة	الضرب الساحق

### 2-3 مناقشة النتائج

لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (2) إن هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التطور للاعبين المجموعة الضابطة إلى آلية التدريب المتبعة من قبل المدرب بتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة؛ وذلك من خلال ما قدمه من معلومات نظرية وشروحات وعروض توضيحية للمادة التعليمية وتطبيق تمارين بدنية مهارية لتطوير المتغيرات قيد البحث واستخدام كل الأدوات والوسائل المتاحة لديه أثناء الوحدات التعليمية هذا يتفق مع ما تم ذكره في أن " إعطاء التمارين المنظمة والعلمية له تأثير كبير في تطوير الأداء.

من خلال ملاحظة الباحثين للجدول (3) أن الفروق المعنوية للاختبارات البعدية في المجموعة التجريبية والتي أظهرت تفوق واضحاً على الاختبارات القبليّة ، عزاه الباحث الى تطبيق افراد هذه المجموعة للتمارين البدنية المهارية التي اعدّها الباحثين والتي ساهمت وساعدت في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق

وهذا ما قام به الباحث من خلال ادخال تدريبات متعددة ضمن التمارين البدنية المهارية على ارض الملعب لتطوير السرعة الحركية للضرب الساحق ودقة ادائه ، مع تكرار

التمرين المتزايد تدريجياً لتثبيت المستوى نسبياً " ان التعلم الحديث يعتمد على استثمار جميع حواس المتعلم وذلك باستعمال التدريبات المهارية المختلفة لما لها من دور فعال في تشييط العملية التدريبية وتعميق اثار عملية التعلم " 0

كذلك يرى الباحثين ان التمرينات البدنية المهارية التي استخدمت بالوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية قد اسهمت وبشكل ملحوظ وفعال في تطوير التوافق بين العين والذراع من خلال تكرارات مع الحائط واستقبال الكرة بعد رجوعها من الحائط وكذلك التمرينات البدنية التي اثرة بشكل كبير في تطوير القدرة الانفجارية للذراع والذي انعكس على على تطوير الارسال للاعبين والذي انعكس ايضا على نتيجة وصول المتعلمين الى الاداء الامثل في مهارة الضرب الساحق ، 0 ويرى الباحثين أن أداء التمرينات المهارية والبدنية المتنوعة بصورة صحيحة ادى الى ارتفاع المستوى المهاري لدى اللاعبين والتي راعت كل المتغيرات المحيطة بالمهارة مما ساهم في دقة الاداء المهاري. وان مهارة الإرسال هي مفتاح الفوز في المباريات، لأن الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة وسريعة، فضلاً عن أنه يمكن للاعب المرسل أن يجعل الفريق المنافس في حالة دفاع دائم.

وأن الإرسال يعد مفتاح لعبة الكرة الطائرة حيث يبدأ به اللعب في أول المباراة، وفي بداية كل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم، ويرى (رياض خليل , 2012 , 279) ، "إلا أنه قد حدث تقدم ملموس في مفهوم الإرسال فتطور من مجرد وسيلة تستخدم بصورة رئيسة لبدء اللعب إلى وسيلة هجوم يشكل تهديداً للفريق المنافس لتمييزه عن بقية المهارات الهجومية بأن ناتج أدائه الناجح يؤدي للحصول على نقطة"، أي أن الفريق المرسل تكون له اليد العليا في المباراة عند إجادته لمهارة الإرسال بشكل يضمن له الحصول على نقطه مباشرة دون تداول الكرة أو على الأقل يصعب من مهمة الفريق الآخر في عملية أستقباله للإرسال.

ويرى الباحثين بأن الأرسال الصحيح هو الذي يكون في اللحظة التي لا يخطئ فيها اللاعب المرسل حيث أنه يملك كل المقومات والفرص لتسجيل النقاط، لذا يجب عليه من خلال مهاراته الشخصية وقابلياته الفنية أن يختار لحظه ضرب الإرسال المناسبة وأسلوب الأداء ، فلكل أسلوب مميزاته المختلفة ويتطلب عدة عوامل يجب مراعاتها عند أستخدامها وعليه أن يقرر أي من الأسلوبين سيؤديه في المباراة.

ويعزو الباحثين ذلك إلى فاعلية مفردات التمرينات المهارية الخاصة في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين في دقة لمهارة الضرب الساحق والارسال والقدرة على توجيه الكرات إلى

المكان المناسب والخالي من التغطية الدفاعية للحصول على النقاط والتفوق على الفريق المنافس، حيث ان اللاعب المهاجم يجب ان يلتزم بالتوجيهات التي يعطيها المدرب والزملاء اثناء اللعب واداء الضربة الهجومية الساحقة لانه عندما يؤدي الارسال او الضرب الساحق من الصعب عليه ملاحظة نقاط الضعف في حائط الصد والتغطية الدفاعية للفريق المنافس لان تركيزه يكون على اللاعب المعد وطريقة الهجوم واتجاه الكرة وطيرانها، وجاءت التمارين المتنوعة وتغيير اماكن الدقة اثناء التدريب لترفع من مستوى اللاعبين الهجومية والقدرة على التوجيه والاستجابة الصحيحة والدقيقة . ويذكر ( مازن هادي كزار 2001) " ان التدريب على اداء المهارات غير كاف لاتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لا بد من الاهتمام باساليب متنوعة في التدريبات من خلال استخدام تدريبات متنوعة انية ومباشرة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة في المهارات"<sup>(1)</sup>.

ان التنوع في دقة المهارة ساعد على قدرة اللاعبين في تهيئة برامج حركية في الدماغ لاداء المهارة في مختلف الازواضع والظروف واتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة وتفسيرها والاستجابة السريعة لها، ويؤكد (مازن هادي 2001) " ان التدريب المستمر في مواقع وتوقيتات مختلفة للاستجابة الحركية سوف نتوصل إلى دقة في السرعة الحركية المفاجئة"<sup>(1)</sup>. ان التنوع في الاماكن المحددة للدقة وتنوع الارسالات وعلى طول خط الارسال عملت على بناء برنامج حركي للمهارة داخل الدماغ مما ساعد اللاعبين على الاداء الجيد والاستجابة السريعة والدقيقة مهما كان نوع الارسال المرسل وسرعته وبمختلف الظروف .

وتؤكد (ريتا سهاك 2000) " ان اللاعب الضارب عليه ان يختار الاستجابة المناسبة على وفق مايقوم به لاعبو حائط الصد فقد يتطلب منه الموقف اداء الضرب الساحق من جانب حائط الصد او ان يجعلها تمس جدار الصد وتخرج إلى الخارج او ان يقوم باداء خداع خلف حائط الصد هذا إلى جانب استعدادده للاستجابة عن الكرات المرتطمة بحائط الصد ."

ويرى الباحثين أن التمرينات المتنوعة من حيث لتوجيه الكرات الى المناطق المحددة لحظة القيام بضرب الكرة وتحديد اهداف في الملعب الاخر توجه اليها الضربات الهجومية واستخدام التمرينات مهارية التي من شأنها تخدم المسار الحركي للمهارة . وان استخدام التمارين المتنوعة في اداء مهارة الضرب الساحق والارسال في اوضاع واشكال مختلفة

واتجاهات عديدة قريبة وبعيدة من الشبكة واعطاء تمارين غير متوقعة اثناء تنفيذ المهارة ولقد كانت التوجيهات الخاصة بنوع التمارين وبشكل تغذية راجعة عززت من مستوى الطموح للاعبين وتطوير قدراتهم ودفعم لتقديم المستوى الافضل في الاداء المهاري. ويذكر (Schmidt 2000) " أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الافراد ودافعيتهم وتعزز الاداء الصحيح وتجنب الاداء الخاطى".

ويذكر (Schmidt 2004) "ان اللاعبين يكونون قادرين على زيادة سرعتهم في التحضير للتحرك استعداداً لمناولة قادمة الهم من خلال مراقبة حركات الرملاء او المنافسين". ويعزو الباحثين تحسن النتائج في الاختبارات المهارية والتي تمثل مهارات غاية في الأهمية بالكرة الطائرة تستخدم في العديد من المباريات ويكون لها تأثير فعال في حسم النقاط أو خسارتها كان من ضمن محاور مشكلة الدراسة الرئيسة ، لذلك كان طبيعياً ان يكون تطورها بطيئاً ولا تظهر فيه الفروق المعنوية إلا ان المجموعة التجريبية كانت الأفضل في أداء هذه المهارات ومنها الارسال والضرب الساحق بحسب نتائجها وكانت المهارات ذات سمة تركيبية بين مراقبة المثير وتحركات الجسم وهو أداء يمتاز بالصعوبة عند لاعبي الكرة الطائرة لذلك حرص الباحث على تركيب التمارين المهارية بما يلائم الأداء الفعلي في الأشواط مستعينا بتمارين الكرات المتعددة والتكرار للاداء والكرات الطيبة والحائط وجزء أداء التمارين على شكل مقاطع النقاط في الأشواط مما ساهم في خزن البرامج الحركية والتعود عليها مبتعداً عن التمارين التقليدية الثابتة والتي تفيد بتعلم المهارات فقط ، أما التمارين المركبة التي تصاحبها تحركات الجسم فتساهم بشكل فعال في تصعيب بيئة التدريب وبالتالي تطوير المستوى ولا بد من التدريب بتمارين مشابهة لحد كبير من نقاط الأشواط بعد تعلم المهارات الأساسية حتى يتم الاستفادة من المهارات خلال مجريات الأشواط

## 4- الاستنتاجات والتوصيات

## 4-1 الاستنتاجات.

- توصل الباحثين عن طريق النتائج التي تحققت من بحثهم إلى استنتاج ما يأتي :-
- 1- إن تنظيم التدريبات البدنية المهارية بشكل متسلسل (تمارين أساسية، تمارين مشابهة لحالات اللعب، تمارين لعب) أدى إلى تطوير الأداء المهاري للمجموعة التجريبية أفضل من الطريقة التقليدية المتبعة في تطوير المهارات قيد البحث.
  - 2- ساهمت بعض التدريبات التي صعبت بيئة التدريب واستخدام بعض تمارينات القوة في تحسن الأداء المهاري
  - 3- أن أكبر قيمة معنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات كانت في اختبار مهارة الإرسال والتي هي أسهل نوعاً ما من مهارة الضرب الساحق بحكم نوع العينة وصعوبة حركتها الانتقالية .
  - 4- كان لتنوع التدريبات وملاءمتها لطبيعة العينة باعتبارهم من ذوي الاحتياجات الخاصة الأثر الواضح في تحفيزهم وبث روح الإثارة والتشويق مما أدى إلى تحسن الأداء مقارنة مع المجموعة الضابطة .

## 4-2 التوصيات :

- 1- إتماد التمارين البدنية المهارية من قبل مدربي الكرة الطائرة بطريقة علمية لا عشوائية وذلك لما حققته من تطور في مهاراتي (الارسال ) و (الضرب الساحق ) وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة.
- 2- إجراء دراسات مشابهة لإستخدام التمارين البدنية والمهارية لبقية مهارات الكرة الطائرة ولجميع المراحل العمرية.
- 3- ضرورة التنوع والحداثة بإستخدام التمارين بما يخدم مجريات المباراة ونوع الأداء ومستوى اللاعبين وقابلياتهم لما لهما من دور كبير في تطوير هذه القدرات وتقبل اللاعبين لشدد وأحجام التدريب العالية وزيادة عامل التشويق والابتعاد عن الملل .
- 4- ضرورة تقنين التمارين بشكل يتناسب مع اللاعبين لما لها من دور مؤثر في زيادة إمكانياتهم وقدراتهم بشكل أسرع من التمارين العشوائية .
- 5- من خلال خصوصية العينة وطبيعة إعاقتهم لابد من التركيز على عضلات الجذع والذراعيين باعتبارها هي العضلات الرئيسة المعتمدة في تحركات اللاعبين وتساهم بشكل فعال في الوصول للكرات المختلفة الواصلة من الفريق المنافس .

## المصادر

رياض خليل (وآخرون)؛ الكرة الطائرة ، تاريخ، مهارات ، خطط ، إدارة ، المباراة ، التدريب:(جامعة بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2012).

ريتا ساهاك كاركين. مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.

مازن هادي كزار. أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.

محمد صبحي حسانين ؛ حمدي عبد المنعم ، الاسس العلمية للكرة لطائرة وطرق القياس، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1999).

وجيه محجوب: البحث العلمي ومنهجه ،بغداد، مديرية دار الكتب للنشر، 2002.

Schmidt and Wrisberge . (2000) . Op.Cit .

Schmidt and wrisbege . (2004) . Op.Cit.