

تأثير تمارين بأسلوبين مختلفين في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين دون (١٧) سنة

استلام البحث : ٢٠٢٣/٤/٣١

م.م علي جواد كاظم

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قبول البحث : ٢٠٢٣/٦/٨

Ali.kadhun@qu.edu.iq**ملخص البحث**

يهدف البحث الى تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) لدى اللاعبين باعمار دون سن ١٧ سنة باستخدام تمارين بأسلوبين المتسلسل والعشوائي .ومعرفة مدى تأثير استخدام التمارين بأسلوبين المتسلسل والعشوائي في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين باعمار دون سن ١٧ سنة. اما مشكلة البحث تتلخص هناك ضعف في استخدام طرق التدريب الحديث والمعرفة في تنفيذ مناهجهم التدريبيه او التعليمية او استخدامها على نحو غير دقيق لا يتناسب مع امكانية اللاعبين او استخدام متطلبات او النواحي المراد تطويرها سواء كانت بدنية او مهارية كما هناك العديد من الطرائق التدريبيه التي تستخدم لتطوير الصفات المهارية وافترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبتين (المتسلسل والعشوائي) في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة . وهناك فرق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة في الاختبار البعدي، واعتمد المنهج التجريبي بتصميم المجاميع المتكافئة الملائمة طبيعة البحث وكان مجتمع البحث لاعبي نادي الدغارة والبالغ عددهم (٢٤) وتم استبعاد (٦) وتم احتساب التكافؤ للمجموعتين التجريبتين في المهارات الاتية : ١- استقبال الارسال ٢- الضرب الساحق ٣- حائط الصد وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمهارات قيد الدراسة ومن خلالها تم التوصل الى تحقيق الاهداف البحث

الكلمات المفتاحية (تمارين، بأسلوبين، مختلفين، في تطوير، بعض، المهارات، الاساسية، بالكرة الطائرة)

The effect of exercises in two different styles in development some basic volleyball skills to players under (17) years old

M. S . Ali Jawad Kadhun Al-Qadisiyah University

Abstract

The research table prepares exercises in a sequential and random manner to develop basic skills in the game of volleyball (receiving the serve, crushing blow, blocking wall) for players under the age of 17 years. And knowing the extent of the effect of using exercises in two sequential and random styles in developing some personal skills among players under the age of 17 years.

Either the research problem is summarized by not using modern training methods and knowledge in implementing their training or educational curricula or using them in an inaccurate manner that is not commensurate with the ability of the players whether using the requirements or aspects to be developed, whether they are fat or skillful, as there are many training methods that are used to develop skill traits The researcher assumed that there are statistically significant differences between the results of the (pre-test and post-test) in the two experimental groups (sequential and random) in some basic volleyball skills. There is a statistically significant difference between the two experimental groups and the control group in developing some basic skills in the volleyball game in the post test.

The experimental approach was adopted by designing equivalent groups that are appropriate to the nature of the research. The research community was the players of the Daghara Club, who numbered (24), and (6) were excluded. The equivalence was calculated for the two experimental groups in the following skills: 1- receiving the serve 2- Crush blow 3- the blocking wall, and the results were presented And its analysis and discussion of the skills under study and through which the research goals were reached

Keywords (exercises, in two different styles, in development some basic skills in volleyball)

١- المقدمة

لتطبيق بحوث التربية الرياضية بصورة عامة وعلم التدريب بصورة خاصة دور اساس وفعال إذ يعد علم التدريب الرياضي العلم الاساس في التربية الرياضية وان باقي العلوم الاخرى ينصب هدفها في خدمة علم التدريب الرياضي وان التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية جاء نتيجة تطبيق الابحاث والدراسات النظرية بالواقع العملي مما أدى الى الارتقاء بالمستوى الرياضي الذي نراه في يومنا هذا حيث القدرات البدنية والمهارية والخطوية، وأهتمت دول العالم المتقدمة في الجانب الرياضي اهتماماً كبيراً بتدريب الناشئين من اجل إعدادهم بالشكل الامثل كونهم يمثلون القاعدة والتدريب على وفق الاسس العملية لا على أساس الخبرات الشخصية ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الرياضية التي أخذت نصيبها في هذا التخطيط العملي مما حدا بالباحث الى الاهتمام بهذه اللعبة بشكل مميز . وأنجزت نتائج البحوث من خلال المستوى الراقى التي وصلت اليه هذه اللعبة في وقتنا الحاضر اذ اهتم الباحث في المجال البدني و المهاري و الخططي والنفسي على حد سواء وان العلوم المرتبطة الاخرى كلها تصب في خدمة تطوير اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً ، وحاجة لعبة الكرة الطائرة الى عناصر اللياقة البدنية كافة من اجل ادائها اذ تلعب القوة بانواعها والسرعة بأنواعها والرشاقة والمرونة والتحمل دوراً اساسياً في جعل اللاعب قادراً على تنفيذ مهارات هذه اللعبة المتعددة فضلاً عن قيامه بأداء اذ لا يمكن تطبيق اية مهارة او خطة لعب معينة بمعزل عن القدرات البدنية فهي الاساس الذي تبنى عليه مهارات اللاعب وخطط اللعب لذا وجب على المتدربين تطوير قابليات لاعبيهم بدنياً الى أعلى ما يمكن للحصول على أفضل أداء من حيث المهارات وخطط اللعب.

لذا وجب على مدرب الكرة الطائرة الامام بطرائق واساليب التدريب وحالات ووقت استخدامها وتنظيم أسلوب العمل في كل طريقة واسلوب والذي يمكنه من التنوع في استخدام امثل أسلوب تدريبي نافع .

٢- الغرض من الدراسة

- (١) اعداد تمرينات بأسلوبيين المتسلسل والعشوائي لتطوير بعض المهارات الاساسية (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) لدى اللاعبين بأعمار دون سن ١٧ سنة .
- (٢) معرفة مدى تأثير استخدام التمرينات بأسلوبيين المتسلسل والعشوائي في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين بأعمار دون سن ١٧ سنة .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ العينة : حدد الباحث مجتمع البحث لاعبي نادي الدغارة الرياضي بالكرة الطائرة وكان عددهم ٢٤ لاعب وقسم المجتمع الى ثلاث عينات بالطريقة العشوائية بعد استبعاد اللاعبين الذين يشغلون مركز اللاعب الحر وبعض المصابين ليصبح العدد ١٨ لاعب في كل مجموعة ٦ لاعبين، وتم توزيع الاسلوبيين المتسلسل والعشوائي على المجموعة التجريبية الاولى والثانية بالقرعة ايضاً ، فوزع الاسلوبيين المتسلسل على المجموعة الاولى والاسلوب العشوائي على المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة التي تتبع منهاج مدرب الفريق. وطبعت مفردات المناهج التدريبي على مجموعتين وبحسب الاسلوب الواقع على كل مجموعة.

٣-٢ تصميم الدراسة : ان المشكلة هي التي تحدد اختيار المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول الى حلول المشكلة لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث (١: ٣٠) أسلوب المجاميع المتكافئة

٣-٣ المتغيرات المدروسة : ١. استقبال الارسال ٢- الضرب الساحق ٣- حائط الصد

٤- الاختبارات المستخدمة في البحث

استخدم الباحث الاختبارات القبلية كقياس لمستوى افراد البحث وقد اشتملت الاختبارات المهارية الاتية : استقبال الارسال . الضرب الساحق . حائط الصد وان الاختبارات تتمتع بصدق وثبات وموضوعية لانها استخدمت في اكثر من بحث وللمهارات نفسها ولعينات مقارنة ومشابهة الى عينة البحث.

٣-٥ اجراءات البحث الميدانية.

٣-٥-١ الاختبارات القبلية

اجرا الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث وللمجموعتين في يوم (٢٠٢٢/١٠/٢٠) في تمام الساعة (الثانية والنصف) ظهراً على قاعة نادي الدغارة الرياضي حيث تم تصوير الاداء المهاري لعينة البحث ولثلاث مهارات وتم عرضها على ثلاث خبراء في مجال الكرة الطائرة*.

فقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات لغرض تحقيق الظروف نفسها او القريبة منها قدر الامكان اثناء اجراء الاختبارات البعيدة.

٣-٥-٢ تطبيق التجربة

طبق الباحث تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث للمدة من (٢٠٢٢/١٠/٢٠) ولغاية (٢٠٢٢/٣/٢٠) ولغرض التوصيل الى الاسلوب الافضل في تطوير بعض المهارات الاساسية ، فقد اعد الباحث منهجاً تدريبياً بالاسلوبيين المتسلسل والعشوائي حيث قام بتدريب المجموعتين التجريبتين بوجود مدربين اختصاص و باشراف الباحث على تطبيق التجربة واستغراق المناهج التدريبي

مدة (١٠) اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين كل اسبوع ولكل مجموعه وبلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (١٠٠) دقيقة وبذلك بلغ الوقت الكلي للبرنامج التدريبي (٢٠٠٠) دقيقة وقد نفذت هذه الوحدات من قبل المجموعتين باستخدام مجموعة من التمارين التي تحقق الاهداف المطلوبة وفقا لكل اسلوب وتم التطبيق الميداني على لاعبي عينه البحث دون (١٧) سنة والبالغ عددهم (١٨) وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية تم اجراء الاختبارات المهارية البعدية لعينة البحث في تمام الساعة الثانية والنصف ظهراً وفي يوم (٢٠٢٢/٣/٢٥) وقد حرص الباحث على توفير المكان والظروف نفسها مع استخدام الاجهزة والادوات وتليل الاختبارات والمقاييس وفريق العمل المستخدم في الاختبارات المهارية القبليّة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

الجدول (١) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف	الالتواء
١	الطول	١٧٦	١,٢٣	٠,٦٢ +
٢	الوزن	٧٢	٢,٤	٠,٨٣
٣	العمر	١٦,٤	٠,٨٨	٠,٢٢ -

الجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع البحث الثلاثة

(التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي.

المتغيرات	المجموعة الأولى التدريب المتسلسل		المجموعة الثانية التدريب العشوائي		المجموعة الثالثة الضابطة	
	س	ع	س	ع	س	ع
استقبال الارسال	٥,٥٠٠	٠,٩٢٦	٥,٤٩٠	١,١٩٥	٤,٩٧٥	٠,٩١٦
الضرب الساحق	٥,٨٧٥	١,٥٥٣	٥,٦٢٥	١,١٨٨	٥,٨٧٥	١,٤٥٨
حائط الصد	٥,٣٧٥	٠,٥١٨	٥,٣٦٥	١,٠٦١	٤,٨٢٥	٠,٩١٦

ن = (٦) لكل مجموعة

- في مهارة استقبال الارسال : بلغ الوسط الحسابي للمجاميع الثلاثة قيد البحث (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (٥.٥٠٠) (٥.٤٩٠) (٤.٩٧٥) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٩٢٦) (١.١٩٥) (٠.٩١٦) على التوالي .
- في مهارة الضرب الساحق : بلغ الوسط الحسابي للمجاميع الثلاثة قيد البحث (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (٥.٨٧٥) (٥.٦٢٥) (٥.٨٧٥) وبانحرافات معيارية قدرها (١.٥٥٣) (١.١٨٨) (١.٤٥٨) على التوالي .
- في مهارة حائط الصد : بلغ الوسط الحسابي للمجاميع الثلاثة قيد البحث (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (٥.٣٧٥) (٥.٣٦٥) (٤.٨٢٥) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٥١٨) (١.٠٦١) (٠.٩١٦) على التوالي .

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع البحث الثلاثة

(التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة الأولى التدريب المتسلسل		المجموعة الثانية التدريب العشوائي		المجموعة الثالثة الضابطة	
	س	ع	س	ع	س	ع
الاستقبال	٧,٢٥٠	١,٠٣٥	٧,٣٧٥	١,٠٦١	٥,٦٢٥	٠,٧٤٤
الضرب الساحق	٧,٧٥٠	١,٩٠٩	٩,٥٠٠	١,٨٥٢	٦,٦٢٥	١,٨٤٧
حائط الصد	٧,٣٧٥	١,٠٦١	٨,٣٧٥	١,٠٦١	٥,٢٥٠	١,٠٣٥

- في مهارة استقبال الارسال : بلغ الوسط الحسابي للمجاميع الثلاثة قيد البحث (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (٧.٢٥٠) (٧.٣٧٥) (٥.٦٢٥) وبانحرافات معيارية قدرها (١.٠٣٥) (١.٠٦١) (٠.٧٤٤) على التوالي ..
- في مهارة الضرب الساحق : بلغ الوسط الحسابي للمجاميع الثلاثة قيد البحث (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (٧.٧٥٠) (٩.٥٠٠) (٦.٦٢٥) وبانحرافات معيارية قدرها (١.٩٠٩) (١.٨٥٢) (١.٨٤٨) على التوالي .

- في مهارة حائط الصد بلغ الوسط الحسابي للمجاميع الثلاثة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (٧.٣٧٥)(٨.٣٧٥)(٥.٢٥٠) وبتباينات معيارية قدرها (١.٠٦١)(١.٠٦١)(١.٠٣٥) على التوالي .

الجدول (٤) يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث
(التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
استقبال الارسال	بين	٦.٧٥٠	٢	٣.٣٧٥	٣.٢٤٠	٠.٠٥٩	عشوائي
	داخل	٢١.٨٧٥	١٦	١.٠٤٢			
الضرب الساحق	بين	٣.٠٠	٢	١.٥٠٠	٠.٧٥٧	٠.٤٨٢	عشوائي
	داخل	٤١.٦٢٥	١٦	١.٩٨٢			
حائط الصد	بين	٣.٠٠	٢	١.٥٠٠	٢.٠١٦	٠.١٥٨	عشوائي
	داخل	١٥.٦٢٥	١٦	٠.٧٤٤			

معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) اذا مستوى الخطأ اصغر من (٠.٠٥).

قيمة (F) الجدولية (٣.٤٦٧) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

اقم اختبار (F) المحسوبة في المهارات قيد البحث (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) بين مجاميع البحث الثلاثة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في الاختبار القبلي قد بلغت (٣.٢٤٠)(٠.٧٥٧)(٢.٠١٦) على التوالي ، في حين كانت قيمة (F) الجدولية (٣.٤٦٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) واما درجة حرية (٢-١٦) ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية دل ذلك على عشوائية الفرق بين المجاميع الثلاث في المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي .

الجدول (٥) يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث
(التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار البعدي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
استقبال الارسال	بين	٣٨.٥٨٣	٢	١٩.٢٩٢	٢١.٤٥	٠.٠٠٠	معنوي
	داخل	١٩.٢٥٠	١٦	٠.٩١٧			
الضرب الساحق	بين	١٤٥.٥٨٣	٢	٧٢.٧٩٢	٢٠.٨٣٣	٠.٠٠٠	معنوي
	داخل	٧٣.٣٧٥	١٦	٣.٤٩٤			
حائط الصد	بين	٧٤.٠٨٣	٢	٣٧.٠٤٢	٣٣.٤٥٧	٠.٠٠٠	معنوي
	داخل	٢٣.٢٥٠	١٦	١.١٠٧			

- معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (٠.٠٥) .

• قيمة (F) المحسوبة في المهارات قيد البحث (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) بين مجاميع البحث الثلاثة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في الاختبار القبلي قد بلغت (٢١.٠٤٥) (٢٠.٨٣٣) (٣٣.٤٥٧) على التوالي، في حين كانت قيمة (F) الجدولية (٣.٤٦٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) واما درجة حرية (٢-١٦) ، ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية دل ذلك على عشوائية الفروق بين المجاميع الثلاث في المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي.

ولمعرفة اين تكمن الفروق بين المجاميع الثلاثة استعمل الباحث اختبار اقل فرق معنوي (LSD) وكما مبين في الجدول اللاحق .

الجدول (٦) يبين فرق الاوساط الحسابية ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار البعدي

المهارة	المجاميع	فرق الاوساط	قيمة LSD	قيمة F المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
استقبال الارسال	المتسلسل- العشوائي	٠.١٢٥-	٠.٩٩٦	٢١.٠٤٥	٠.٧٩٧	عشوائي
	المتسلسل-الضابطة	٢.٦٢٥				معنوي
	العشوائية-الضابطة	٢.٧٥٠				معنوي
الضرب الساحق	المتسلسل-الضابطة	١.٧٥٠-	١.٩٤٤	٢٠.٨٣٣	٠.٠٧٥	عشوائي
	المتسلسل-الضابطة	٤.١٢٥				معنوي
	العشوائية-الضابطة	٥.٨٧٥				معنوي
حائط الصد	المتسلسل-الضابطة	١.٠٠٠-	١.٠٩٤١	٣٣.٤٥٧	٠.٠٧١	عشوائي
	المتسلسل-الضابطة	٣.١٢٥				معنوي
	العشوائية-الضابطة	٤.١٢٥				معنوي

- في مهارة استقبال الارسال: عشوائية الفروق بين مجموعتي التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي، ومعنوية الفروق بين مجموعتي التدريب المتسلسل والضابط ولصالح التدريب المتسلسل، ومعنوية الفروق بين مجموعتي التدريب العشوائي والضابطة ولصالح التدريب العشوائي .
- في مهارة الضرب الساحق: عشوائية الفروق بين مجموعتي التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي، ومعنوية الفروق بين مجموعتي التدريب المتسلسل والضابط ولصالح التدريب المتسلسل، ومعنوية الفروق بين مجموعتي التدريب العشوائي والضابطة ولصالح التدريب العشوائي .
- في مهارة حائط الصد: عشوائية الفروق بين مجموعتي التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي، ومعنوية الفروق بين مجموعتي التدريب المتسلسل والضابط ولصالح التدريب المتسلسل، ومعنوية الفروق بين مجموعتي التدريب العشوائي والضابطة ولصالح التدريب العشوائي .

الجدول (٧) يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات قيد البحث للمجموعات الثلاث .

المهارة	المجاميع	حجم العينة	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
استقبال الارسال	المتسلسل	٦	١.٧٥٠	٠.٧٠٧	٧.٠٠٠	٠.٠٠٠	معنوي
	العشوائي	٦	١.٨٧٥	٠.٩٩١	٥.٣٥١	٠.٠٠١	معنوي
	الضابطة	٦	٠.٢٥٠	١.٢٨٢	٠.٥٥٢	٠.٥٩٨	عشوائي
الضرب الساحق	المتسلسل	٦	٣.٨٧٥	٢.٤١٧	٤.٥٣٦	٠.٠٠٣	معنوي
	العشوائي	٦	٤.٨٧٥	١.٨٠٨	٧.٦٢٨	٠.٠٠٠	معنوي
	الضابطة	٦	٠.٢٥٠	١.١٦٥	٠.٦٠٧	٠.٥٦٣	عشوائي
حائط الصد	المتسلسل	٦	٢.٠٠٠	١.٣٠٩	٤.٣٢٠	٠.٠٠٣	معنوي
	العشوائي	٦	٣.٠٠٠	٠.٥٣٥	١٥.٨٧٥	٠.٠٠٠	معنوي
	الضابطة	٦	٠.٣٧٥	١.٤٠٨	٠.٧٥٣	٠.٤٧٦	عشوائي

- قيمة t الجدولية (٢.٣٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) واما درجة حرية (٦-١=٥) .
- في مهارة استقبال الارسال : بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع الثلاث قيد البحث (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (١.٧٥٠) (١.٨٧٥) (٠.٢٥٠) وبنحرفات معيارية قدرها (٠.٧٠٧) (٠.٩٩١) (٠.٥٩٨) على التوالي، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٧.٠٠) (٥.٣٥١) (٠.٥٥٢) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٢.٣٨) عند مستوة دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٥) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الاستقبال في مجموعتي التدريب المتسلسل والعشوائي ولصالح الاختبار البعدي .
- في مهارة الضرب الساحق: بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع الثلاث قيد البحث (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (٣.٨٧٥) (٤.٨٧٥) (٠.٢٥٠) وبنحرفات معيارية قدرها (٢.٤١٧) (١.٨٠٨) (١.١٦٥) على التوالي، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤.٥٣٦) (٧.٦٢٨) (٠.٦٠٧) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٢.٣٧)

عند مستوة دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الضرب الساحق في مجموعتي التدريب المتسلسل العشوائي ولصالح الاختبار البعدي .

في مهارة حائط الصد: بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع الثلاث قيد البحث (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في (٢.٠٠) (٣.٠٠) (٠.٣٧٥) وبتحرفات معيارية قدرها (١.٣٠٩) (٠.٥٣٥) (١.٤٠٨) على التوالي، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤٠٣٢٩) (١٥.٨٧٥) (٠.٧٥٣) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٢.٣٨) عند مستوة دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٥) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة حائط الصد في مجموعتي التدريب المتسلسل والعشوائي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ مناقشة النتائج

يتبين من الجداول السابقة إن هناك فرق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة قيد البحث (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) بين المجموعتين التجريبيتين من جهة والمجموعة والضابطة من جهة اخرى، فضلاً عن تحقيق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في المهارات قيد البحث كلها (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) وتحقيق المعنوية للمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث كلها (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) ، وهذا يتفق الى حد ما مع فرض البحث ، فقد كشفت تلك النتائج بعض الحقائق في التدريب بغية توظيف تلك المعرفة في صياغة ووضع المناهج التدريبية وبالشكل الذي يمكن ان يحقق اعلى درجة من اتقان دقة الاداء المهاري خلال العملية التدريبية في لعبة الكرة الطائرة .

ولمتفوق اي من المجموعتين التجريبيتين احدهما على الاخرى في الاختبار البعدي ، بل ظهرت الفروق في اختبار (LSD) عشوائية مما يؤكد على امكانية استعمال اي من الاسلوبين المتسلسل والعشوائي في تدريب المهارات قيد البحث (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) اذ ان كلا الاسلوبين هما علميين وذوات اثر بالغ في المهارات قيد البحث كونهما مبنيان على مبادئ علم التدريب وعلى الرغم من اختلاف الطريقتين الا ان الوصول الى الهدف كان متحققاً في كلا المجموعتين ، على عكس المجموعة الضابطة التي لا تركز التطور الحاصل فيها واثر التدريب الجاد من قبل مدرب الفريق الا ان الفروق لم تصل الى مستوى الخطأ (٠.٠٥) بل كان اكبر من ذلك وكما مبين في الجداول السابقة مما يدل على حدوث تطور الحاصل في المجموعتين اللتان استعملتا اسلوب التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي كانا افضل .

وكما يعزو الباحث السبب في ذلك الى ان تكرار اداء تمرينات المهارات الاساسية قيد البحث (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) يساعد على زيادة التركيز وهذا ما يؤكده كورت مانيل (٢: ١١٩) أن الدقة الحركية واحتمالات التركيز المتغيرة طبقاً لواجب التوافق في الرياضة عبارة عن مركب لقابلية عمل مشترك لثلاث نقاط هي: قابلية التوجه الحركي . قابلية التطبع الحركي. قابلية التعلم الحركي .

ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير المنهجان المستخدمان من خلال فاعلية الطرق التدريبية المستعملة مما ادى الى تطور المهارات قيد البحث (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) .ام سبب اختلاف تطور المهارات قيد البحث بين الاسلوبين المتسلسل والعشوائي فيعوزه الباحث الى ان لكل مهارة خصوصيتها التي تميزها عن غيرها ، فأن مهارة استقبال الارسال تعتبر مهارة اصعب من الضرب الساحق لما تحويه من عمليات توافقية كثيرة وتوزيع النظر ما بين اللاعب والكرة ثم تؤدي العملية الثانية الا وهي الضرب الساحق ، اما مهارة الضرب الساحق فتعتبر اقل صعوبة من استقبال الارسال ، وهذا يعني ان التمرين العشوائي يأتي بفائدة اكبر في المهارات البسيطة او السهلة والتمرين المتسلسل يأتي بفائدة اكبر في المهارة الصعبة او المعقدة ، واتفقت هذه الدارسة مع ما اشار اليه (يعرب خيون : ٢٠٠٢) (٣: ٨٥) بان التمرين الموزع يكون ذا فائدة اكبر مع تمرين الصعود بالكب على العقلة (مهارة صعبة) والتمرين المكثف يكون ذا فائدة اكبر مع مهارة السهلة مثل الدحرجة على بساط الجمناستيك.

ثم مهارة الضرب الساحق التي تعد مهارة مفتوحة تتطور افضل في التدريب العشوائي ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان مهارة الضرب الساحق اثناء التدريب ، اعطت نتائج افضل لانها تكون لظروف مشابهة لظروف المباراة بتغيير اوضاع واماكن الاستقبال و الاعداد والتاكيد على النظر الى المنافس والتركيز على الزوايا المهمة للضرب الساحق .

كما يعزو الباحث التطور الحاصل الى فاعلية المنهجان المعدان اللذان عملاً على تطوير المهارات الاساسية في الكرة الطائرة (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) فضلاً عن الاختيار الموفق كما لنوعية التمرينات ومناسبتها لقدرات افراد المجموعتين التجريبيتين.

٥- الاستنتاجات

- (١) لا يوجد اي فرق في استعمال اي من الاسلوبين المتسلسل والعشوائي لتطوير المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد)
- (٢) التمرينات المستخدمة على اساس عملية تكون هي الانسب في تطوير المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد).
- (٣) اظهرت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في المهارات قيد البحث كلها (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد).

٦- التوصيات

- (١) التأكيد على استعمال الاساليب العملية الحديثة في تدريب المهارات في لعبة الكرة الطائرة .
- (٢) ضرورة اهتمام المدربين باستعمال اساليب التدريب (المتسلسل والعشوائي) عند تعليم تدريب المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة (استقبال الارسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد).
- (٣) استعمال اسلوب التدريب العشوائي للمهارات الصعبة واستعمال اسلوب التدريب المتسلسل للمهارات الاقل صعوبة.
- (٤) اجراء دراسات مشابهة باستعمال اساليب تدريبية اخرى وعلى مهارات اخرى.

المصادر

- ^١ - احمد بدر، اصول البحث العملي ومناهجة : ط٢، (الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٨٧)، ص٣٠.
- ^٢ كورت مانيل: ترجمة : عبد علي نصيف ط٢، التعلم الحركي (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ١١٩.
- ^٣ - يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة ، ٢٠٠٢ ، ص٨٥.

نموذج الوحدة لتدريبية

اقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الهدف	التكرار	الزمن	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
التحضيرية	٢٠ دقيقة								
الاحماء العام	١٠ دقائق								
الاحماء الخاص	١٠ دقائق								
القسم الرئيسي	٧٠-٦٥ دقيقة	١. استقبال الارسال بالتحرك سريعاً في مناطق الملعب	دقة الاستقبال	٥-٦	٢٠ ثانية	٦٠ ثانية	٢	٣-٤	١٧ دقيقة
		٢. اعداد الكرة في اتجاهات مختلفة	دقة الاعداد	٦-٥	٢٠ ثانية	٦٠ ثانية	٢	٣-٤	١٧ دقيقة
		٣. الضرب العالي من مركز (٤) في مركزي (١ و ٥)	دقة توجيه الكرة	٦-٥	٢٠ ثانية	٦٠ ثانية	٢	٣-٤	١٧ دقيقة
		٤. حائط الصد الفردي في مركزي (٣ و ٤) بالوضع الدفاعي	دقة صد الكرة	٦-٥	٢٠ ثانية	٦٠ ثانية	٢	٣-٤	١٧ دقيقة
القسم الختامي	١٠-٥ د	الاسترخاء							

ملحق (١) اسماء السادة الخبراء

ت	اسم الخبير	التخصص الدقيق	مكان العمل
١	أ.د. حازم موسى عبد	اختبار وقياس كرة طائرة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.م.د. علاء كاظم عرموط	اختبار وقياس كرة طائرة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ.م.د. حازم علي غازي	طرائق تدريس كرة طائرة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة