



معلومات البحث

أستلم: 19 شباط 2014
المراجعة: 18 آذار 2014
النشر: 1 نيسان 2014

تأثير تمارينات مركبة (بدنية- مهارية) مدعمة بأدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة

ناهدة عبدزيد الدليمي، ثائر رشيد حسن، شهمل صلاح الدين احمد

كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق

كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق

فاكلتي التربية الرياضية، جامعة سوران، كردستان العراق

Dr.nahida@yahoo.com, thaerMutar@yahoo.com,
Shamal.salah@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى إعداد تمارينات مركبة (بدنية-مهارية) مدعمة بأدوات تدريبية، فضلاً عن التعرف على تأثير التمارينات المركبة (بدنية-مهارية) مدعمة بأدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لعينة البحث البالغ عددها (12) لاعبا ضاربا من أصل (30) لاعبا ضاربا يمثلون اللاعبين الضارين في فرق الجامعات العراقية بالكرة الطائرة في منطقة الفرات الأوسط (كربلاء والكوفة والقادسية وبابل وواسط) للعام الدراسي (2013-2014)، واستعمل الباحثون أدوات البحث العلمي المناسبة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة لاختبارات بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق قيد البحث، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها اعتماداً على المصادر العلمية ذات العلاقة، توصل الباحثون إلى استنتاجات عدة من أهمها أدت التمارينات المركبة (بدنية-مهارية) دورها الواضح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالضرب الساحق، وهذا ينسجم مع متطلبات اللاعبين الضارين لهذه القدرات في أثناء المباراة، فضلاً عن أن التمارينات المركبة أظهرت تأثير واضحاً في تطوير دقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثون بضرورة التأكيد على استعمال التمارينات المركبة (بدنية-مهارية) ودعمها بالأدوات التدريبية وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات بالكرة الطائرة، كذلك التركيز على تطوير القدرات البدنية لاسيما القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والرشاقة لأنها تمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب الضارب لتنفيذ الجوانب الفنية والخطوية لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، فضلاً عن ضرورة اهتمام المدربين في إدخال الأدوات التدريبية المناسبة للمهارات المطلوب تطويرها.

الكلمات المفتاحية: التمارينات المركبة، أدوات تدريبية، القدرات البدنية، الأداء المهاري، الضرب الساحق، الكرة الطائرة.

ABSTRACT

The research aims to develop exercises vehicle (physical - skill) supported by tools training, as well as to identify the effect of exercise training vehicle (physical - skill) supported by tools training in the development of some physical abilities and accuracy of performance skills to hit the overwhelming volleyball, and researchers used the experimental method to design collections equal the research sample of (12) players hitter out of (30) players hitter representing the players hitters in teams of Iraqi universities volleyball in the Middle Euphrates region (Karbala and Kufa, Qadisiyah and Babil and Wasit) for the academic year (2013-2014), and the researchers used tools of scientific research appropriate and make the experience of an exploratory mini-tests some physical abilities and accuracy of performance skills to hit the overwhelming question, and then extract and manipulate data statistically and then viewed and analyzed and discussed depending on the sources of relevant scientific, researchers found the conclusions of several of the most important of which resulted in intense vehicle (physical - skill) role Clearly, in the development of some physical abilities own beat overwhelming, and this is in line with the requirements of the players hitters of these capabilities during the game, as well as to exercise the vehicle showed the effect evident in the development of accurate performance skills beaten overwhelming volleyball among members of the experimental group, and in the light of these findings recommended Researchers need to emphasize the use of exercise vehicle (physical - skill) and support tools training and give great importance during the training modules at the stage of your preparation and competitions in volleyball, as well as a focus on the development of physical abilities, especially the ability of the explosive of the two men, arms and agility because they represent the base from which the player Hitter for the implementation of the technical aspects and tactical skill beating overwhelming volleyball, as well as the need to the attention of coaches in the introduction of appropriate training tools for skills to be developed.

Key words: Exercise vehicle, training tools, physical abilities, performance skills, volleyball.

1. المقدمة

إنَّ الإنجازات والنجاح الرياضية على المستويين الدولي والعالمي في السنوات الأخيرة لم يأتي بشكل عشوائي أو ارتجالي بل كان نتيجة حتمية لجهود كبيرة ومهمة وباستعمال طرائق البحث العلمي وأساليبه والتخطيط المبرمج الصحيح من خلال توظيف وتنظيم أسس علوم التربية الرياضية الحديثة ومبادئها مثل علم التدريب الرياضي والفلسفة والتعلم الحركي والاختبار والقياس والبايوميكانيك والطب الرياضي وغيرها من العلوم، ولعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي حظيت بمزيد من الاهتمام من القائمين عليها وما وصلت إليه من انتشار كبير ومشاركات عديدة الأمر جعلها في مصاف الألعاب المتقدمة، هو نتاج جهود مضيئة، وهذا ما انعكس إيجابياً في تطور الأداء لمهاراتها الأساسية، الهجومية منها والدفاعية، وإحدى هذه المهارات هي مهارة الضرب الساحق التي تعد من المهارات الحاسمة والمهمة في هذه اللعبة لان من خلالها يتمكن اللاعب الضارب من تحقيق نقاط مباشرة لفريقه، ولأداء هذه المهارة توجد متطلبات خاصة للاعبين الضارين، فاللاعب الذي يتمتع بقدرات بدنية ومهارية عالية المستوى يكون أكثر قدرة على تنفيذ ما مطلوب منه في أثناء المباراة ويوفر لمدربه فرصاً

أوفر في اختيار المركب الهجومى وطريقة اللعب، عليه تكمن أهمية البحث في إدخال ترمينات مركبة (بدنية-مهارة) باستعمال أدوات تدريبية تدعم هذه الترمينات في تطوير بعض القدرات البدنية الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة بوصفها إحدى أهم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.

ومن خلال عمل الباحثون كونهم تدريسي ومدربي للعبة الكرة الطائرة وجدوا هناك ضعفاً واضحاً في بعض القدرات البدنية مما يؤثر في فاعلية الأداء المهاري للضرب الساحق، إذ أن أغلب فرق الكرة الطائرة العراقية تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء المهاري ولاسيما في نقاط الأشواط الأخيرة من المباراة الأمر الذي يؤدي إلى شعور اللاعبين وخاصة الضارين بالتعب المبكر وبطء حالة الاستشفاء والى قلة تركيز الانتباه، فضلاً عن انخفاض فاعلية الأداء الإجمالي البدني والمهاري (الدقة) الذي يظهر جلياً من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وضربها خارج الملعب في الشبكة مع بطء تنفيذ المركبات الهجومية، وعدم التركيز على تطبيقها بالأسلوب الصحيح والمتفق عليه للوصول إلى الأداء المثالي والنتيجة الايجابية في الكرة الطائرة، وقد هدف البحث إلى إعداد ترمينات مركبة (بدنية-مهارة) مدعمة بأدوات تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة، كذلك التعرف على تأثير الترمينات المركبة (بدنية-مهارة) مدعمة بأدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة.

اجراءات البحث

استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لحل مشكلة البحث.

2.1 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من اللاعبين الضارين في منتخبات جامعات الفرات الأوسط بالكرة الطائرة (كربلاء والكوفة والقادسية وبابل وواسط) والبالغ عددهم (12) لاعبا ضاربا وكانت تمثل نسبة قدرها (40%) من مجتمع البحث البالغ عدده (30) لاعبا ضاربا. وقبل البدء بتنفيذ مفردات الترمينات المركبة المدعمة بأدوات تدريبية، قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات بعض القدرات البدنية ودقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة، لذ بينت النتائج عدم فروقاً معنوية بين المجموعتين، إذ كانت جميع قيم (T) المحسوبة اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات بعض القدرات البدنية ودقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة

نوع الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.17	0.79	3.36	0.87	3.45	القدرة الانفجارية للذراعين/متر
غير معنوي	0.21	0.41	2.18	0.34	2.23	القدرة الانفجارية للرجلين/متر
غير معنوي	0.55	0.39	8.65	0.52	8.81	الرشاقة/ثانية
غير معنوي	0.55	0.83	15.07	0.94	14.76	دقة أداء الضرب الساحق/درجة

2.2 الاختبارات:

- بعد إطلاع الباحثون على المصادر العلمية في مجال اختصاص الكرة الطائرة والاختبار والقياس تم اختيار الاختبارات الآتية:-
- 2-2-1 اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين (دفع الكرة الطبية باليدين (3 كغم). (علي سلوم جواد الحكيم، 2004).
- 2-2-2 اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين (القفز لسارجنت). (باسم حسن غازي، 2004).
- 2-2-3 اختبار الرشاقة (9-3-6-3-9). (وسام رياض حسين، 2011).
- 2-2-4 اختبار دقة أداء للضرب الساحق. (محمد صبحي حسنين ومحمدي عبد المنعم، 1997).

3.2 طريقة إجراءات الاختبارات:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة بحث مكونة من لاعبي فريق (جامعة الكوفة) والبالغ عددهم (4) لاعبين ضارين في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية-جامعة الكوفة بتاريخ 2013./12/1

2-4-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التي تم تقسيمها إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبعدهم (6) لاعبين ضارين لكل منهما، بتاريخ 2013/12/8، وقد راعى الباحثون وفريق العمل مساعد ملائمة جميع الظروف وطريقة تنفيذ الاختبارات وتسلسلها.

2-4-3 خطوات تنفيذ التمرينات المركبة (بدنية-مهارة):

قام الباحثون بإعداد التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) مدعمة بأدوات تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري بالكرة الطائرة، بعد إطلاعهم على العديد من المصادر العلمية المتوافرة ذات علاقة بموضوع البحث، كي يحقق البحث أهدافه، وتضمنت المفردات الآتي:-

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ثلاث وحدات.

- عدد الوحدات التدريبية الكلية (12) وحدة.

- مدة تنفيذ التمرينات (4) أسابيع.

- وقت الوحدة التدريبية هو (90) دقيقة، إذ يتم تطبيق التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) والمدعمة بأدوات تدريبية في القسم الرئيسي وبزمن (30) دقيقة، وأشتمل هذا القسم على التطبيقات العملية من تمرينات بدنية وتمرينات مهارة بإدخال أدوات تدريبية بالكرة الطائرة.

أ- كانت المجموعة التجريبية تطبق التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) التي أعدها الباحثون والمدعمة بأدوات تدريبية. (ينظر الملحق (1)).

ب- كانت المجموعة الضابطة تطبق مفردات المنهج التدريبي المتبع لفريق جامعة الكوفة بالكرة الطائرة.

2-4-4 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء الوحدات التدريبية أجرى الباحثون الاختبارات البعدية وباستعمال الاختبارات قيد البحث، وذلك بتاريخ 2014/2/12، إذ

اتبع الباحثون الطريقة نفسها في الاختبارات القبليّة، وكذلك تم مراعاة الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبارات وأدواتها.

5.3 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألبعدي، 1999).
النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (T) للعينات المتناظرة - اختبار (T) للعينات المستقلة.

3. عرض ومناقشة النتائج

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.11	0.17	3.61	0.87	3.45	القدرة الانفجارية للذراعين/متر
معنوي	3.24	0.19	2.35	0.54	2.23	القدرة الانفجارية للرجلين/متر
معنوي	3.09	0.09	8.32	0.52	8.81	الرشاقة/ثانية
معنوي	3.27	0.74	17.56	0.94	14.76	دقة أداء الضرب الساحق /درجة

من خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5).

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.98	0.14	3.92	0.79	3.36	القدرة الانفجارية للذراعين/متر
معنوي	3.74	0.12	2.62	0.41	2.18	القدرة الانفجارية للرجلين/متر
معنوي	3.69	0.06	7.01	0.39	8.65	الرشاقة/ثانية
معنوي	4.13	0.69	21.44	0.83	15.07	دقة أداء الضرب الساحق /درجة

من خلال الجدول(3)الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم(T)المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.57)عند مستوى دلالة(0.05)ودرجة حرية(5).

الجدول(4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة وقيمة(T)المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.15	0.14	3.92	0.17	3.61	القدرة الانفجارية للذراعين/متر
معنوي	2.70	0.12	2.62	0.19	2.35	القدرة الانفجارية للرجلين/متر
معنوي	2.71	0.06	7.01	0.09	8.32	الرشاقة/ثانية
معنوي	8.58	0.69	21.44	0.74	17.56	دقة أداء الضرب الساحق/درجة

من خلال الجدول(4)الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين ولصالح الاختبارات التجريبية، إذ كانت جميع قيم(T)المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.20)عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(11).

من خلال ما تم عرضه في الجدولين(2،3)نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزو الباحثان سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى انتظام أفرادها بالوحدات التدريبيّة المخصصة لهم على وفق المنهج التدريبيّ العد من المدرب، وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة، إذ أن من "المبادئ الأساسية لعملية التدريب الرياضي هو انه لا بد أن يكون هناك تطوير الأداء المهاري والبدني ما دام المدرب يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التدريب والتمرّن على الأداء المهاري الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته، فضلاً عن ذلك فإن الفروق الحاصلة للمجموعة الضابطة جاء نتيجة الرغبة والدافعية للاعبين، إذ أن تولد الرغبة والدافعية لدى اللاعب تجعله يصل إلى دقة من الأداء الجيد إذ توجد "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم". (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2011).

أما المجموعة التجريبية فقد ظهرت فروق معنوية أيضا بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات قيد البحث، وتعزو الباحثان ذلك إلى استعمالها أو تطبيقها التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) في أثناء الوحدات التدريبية مع أدوات تدريبية متنوعة تم إدخالها في مفردات الوحدات التدريبية لاسيما في القسم الرئيس من الوحدة، إذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في تطوير القدرات البدنية ودقة أداء الضرب الساحق التي تعد من المهارات الأساسية المهمة بلعبة الكرة الطائرة وهي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بين العين والكرة والذراع الضاربة وأيضا تحتاج دقة وانتباه جيدين لحركة الذراع وتوافقها مع العينين، لذلك فإن ممارسة اللاعبين الضاربون وتطبيقهم لهذه التمرينات قد اثر بشكل ايجابي في إيجاد توافق عضلي عصبي عن طريق تركيز الانتباه والتصور لتكرار المهارة مرة بعد أخرى، إذ أن الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي أفضلية في تحديد دقة الحركة وتقليل نسبة أخطائها وهذا ما تم تأكيده في أن "الإحساس بالمهارة عقليا وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التدريبية". (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، 1987).

وفيما يخص نتائج الجدول (4) الذي اظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية ودقة أداء الضرب الساحق قيد البحث، وتعزو الباحثان سبب هذا التفوق في أن أي مهارة من مهارات الكرة الطائرة لاسيما الضرب الساحق تتطلب تمرينات مركبة وتدرجات متكررة، فمن خلال التمرينات البدنية-المهارية التي طبقها أفراد المجموعة التجريبية فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والرشاقة وطبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلا عن ذلك كان تطبيق التمرينات المركبة من السهل إلى الصعب، ومن الثبات إلى الحركة، مع التأكيد على الأداء الفني الصحيح في أثناء ممارسة المهارة، جعل التقدم لدى أفراد المجموعة التجريبية واضحا في تطوير دقة أداء الضرب الساحق، إذ تعد الدقة" مكون أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداء (محمد صبحي وحمدي عبد المنعم، 1997)، بالإضافة لكل ما تقدم فقد أصبح اللاعبين الضاربون يؤدون مهارة الضرب الساحق في أثناء إعادة التمرين وتكراره من دون إضاعة الوقت في إدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم أداء المهارة أي سيطرتهم على الأعضاء (الرجلين، والذراعين) بشكل كبير مما أدى إلى تحقيق الهدف والارتقاء بدقة الأداء المهاري من خلال اندماج التمرينات البدنية والمهارية في أن واحد وتزامن تكرارها بأدوات تدريبية مناسبة التي أدت دورا كبيرا في مساعدة اللاعب على تقبل التمرينات المركبة .

إذ أن التركيز على التمرينات المحددة يولد الملل فاستعمال هذه التمرينات على عدة أدوات وبوضعيات وأماكن وظروف مختلفة أوجدت حالة من التشويق والإثارة في عملية والتدريب، وتطوير الأداء من الناحية البدنية والمهارية، فتوافر الأدوات التدريبية عملت على زيادة سرعة وإمكانية الأداء بصورة أكثر ايجابية من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس عند الأداء وعملت أيضا على تأخر ظهور التعب وتزيد من قوة تحمل اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني والمهاري، وهذا ما يتفق مع ما ذكره في انه "يمكن الاستفادة من الأدوات التدريبية في المجالات التطبيقية التي يصعب تحقيقها ومنها إمكانية توفر أفضل الظروف لتنمية القدرة العضلية الخاصة بتنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التركيز على العضلات الأساسية والتحكم على نوع المقاومة المستعملة وسرعة الأداء، فضلا عن إمكانية التحكم في منهج تنمية القوة العضلية بسهولة نظرا للقدرة على التدرج السليم وتقنين التدريب بصورة أكثر سهولة، كذلك التأثير الايجابي والفعال في التقويم النهائي للأداء المهاري". (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997) (محمد عثمان، 1987).

4. الخاتمة

أدت التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) دورها الواضح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالضرب الساحق، وهذا ينسجم مع متطلبات اللاعبين الضارين لهذه القدرات في أثناء المباراة. أظهرت التمرينات المركبة تأثير واضحاً في تطوير دقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية. تدعيم التمرينات المركبة بأدوات تدريبية ساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية. كما أظهرت المجموعة الضابطة فروقاً معنوية ملحوظة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة. كما يوصي الباحث بضرورة التأكيد على استعمال التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) ودعمها بالأدوات التدريبية وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات بالكرة الطائرة. التركيز على تطوير القدرات البدنية لاسيما القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والرشاقة لأنها تمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب الضارب لتنفيذ الجوانب الفنية والخططية لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. ضرورة اهتمام المدربين في إدخال الأدوات التدريبية المناسبة للمهارات المطلوب تطويرها ضمن مفردات الوحدات التدريبية.

المصادر والمراجع

- ابو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص152.
- باسم حسن غازي. تأثير منهج مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2004.
- علي سلوم جواد الحكيم، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص65.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر، دار الفكر العربي، 1987، ص115.
- محمد صبحي حسنين ومحمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص248.
- محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، 1987.
- ناهدة عبد زيد الدليمي، مختارات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011، ص29.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألبعدي، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999، ص102، 155، 187، 272، 279.
- وسام رياض حسين، تأثير أدوات تدريبية في تخفيف صعوبات الأداء الحركي وتطوير أهم الجوانب الخاصة لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2011، ص208.

الملحق(1) يبين الأدوات التدريبية المستعملة

- المصطبة:-الهدف من استعماله تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين وزيادة إمكانية القفز إلى الأعلى والأمام.
- الحائط الأملس:-الهدف من استعماله تطوير قدرة اللاعب الضارب على الأداء الحركي للضرب الساحق وتطوير القدرة على التوجيه وتغيير الاتجاه،فضلا عن تطوير القدرة العضلية والانفجارية للذراعين.
- الأشرطة المطاطية:-الهدف من استعمالها تطوير القوة لعضلات الذراعين والرجلين.
- قواعد الأرقام الملونة:-الهدف من استعمالها تطوير دقة الأداء المهاري للضرب الساحق.
- الأقماع:-الهدف من استعمالها تطوير قدرة اللاعبين الضاربين على تغيير الاتجاه(الرشاقة)وتطوير قدرتهم على القفز إلى الأمام والى الجانب.
- حبال القفز:-الهدف من استعمالها زيادة القدرة التوافقية لحركات الرجلين والذراعين وتطوير القدرة الانفجارية للرجلين والرشاقة.

الملحق(2) يبين نماذج من تمارين مركبة تطبيقية على للضرب الساحق بالكرة الطائرة

-التمرين الأول:-أدوات التدريب(كرة طائرة-حائط أملس).

وصف التدريب:

- يقف لاعب على بعد 3 أمتار من الحائط ومعه الكرة.
- يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أعلى ثم يضربها بيده على الأرض إلى الحائط.
- يجب أن تكون الكرة قوية بحيث ترتد من الحائط وتعود إليه ليقفز إلى أعلى ويضربها على الأرض وهكذا.
- التمرين الثاني:-أدوات التدريب(كرة طائرة-ملعب كرة طائرة-مصطبة).

وصف التدريب:

- لاعبان يقفان على الشبكة ومع أحدهما كرة.
- يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أعلى بحيث تكون الرمية مشاهمة للتمرير.
- يقفز اللاعب الآخر من فوق المصطبة ومن ثم يقوم بأداء الضرب الساحق.
- التمرين الثالث:-أدوات التدريب(كرة طائرة معلقة-ملعب كرة طائرة)

وصف التدريب:

- يقوم المدرب من مسك ووضع الكرة في ارتفاع مناسب وحسب نوع التمرين المراد أدائه أمام اللاعب الضارب ليستطيع اخذ الوضع الصحيح لأداء الضرب الساحق.