

## تأثير منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات الكرة الطائرة

م. م نجات باقر مشكور

كلية العلوم للبنات / جامعة بغداد

الكلمات المفتاحية: منهج، تدريبي، القوة، السرعة، الكرة الطائرة

### ملخص البحث

هدف البحث من اعداد منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لطالبات المرحلة الثانية /كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد تضمنت منهج تدريبي يهدف الى تطوير القوة المميزة بالسرعة ،كون المهارات الخاصة بكرة الطائرة يجب ان تؤدي بالقوة المميزة بالسرعة لضمان التفوق ، لذا اهتمت الباحثة بتطوير هذه الصفة لحاجة الطالبات لغرض تطوير الاداء . وقد شملت عينة البحث على مجموعتين (تجريبية ، ضابطة ) من المرحلة نفسها، وتم تطبيق المنهج على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية اسابيع واستمرت المجموعة الضابطة على المنهج المعد من قبل مدرس المادة ، وتم اجراء الاختبارات القبلية والبعديّة ( البدنية والمهارية) للعينتين التجريبية والضابطة .واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لغرض الحصول على نتائج التجربة، اذ دلت على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وبعض الفروق المعنوية البسيطة لبعض مهارات العينة الضابطة.

## ***Effect Of Physical Effort On Some Attack Skills And Functional Skills In Volleyball***

***Najat Baqer Mashkour***

### ***Abstract***

*This research aims to the following :-*

- 1- Acquaintance with the changes occurred in the level of some attack skills for Volleyball players, before and after physical effort performance with extremely force and speed.*
- 2- Acquaintance with the changes occurred in the level of some functional variations before and after physical effort performance with extremely force and speed.*

*The researcher utilized the descriptive methodology in a comparison style, because its convenience to the aims of research.*

*Hence, the research sample is consisted of 36 volleyball players from clubs (Amanah, Karkosh, Akad, Duhok, Sulaimania and Koya).*

*Their samples were examined with "assignable test", because they were the clubs participated in the athletic season (2006-2007).*

*Serving test and passing test on the wall for one minute, as well as sweeping hit test and restricted physical load represented by (100 meter-Running) with maximum physical effort in the maximum speed were utilized by the researcher.*

*Also, the necessary analysis were done. Blood samples were taken by medical staff from each player, and then transferring these samples by "Blood protectors" to the laboratory for analysis process.*

*The most important recommendations of the researcher are as follows:-*

- 1- There are meaningful differences between Pre-measurement and Post-measurement for the volleyball players, Positively towards Post-measurement in both Idh and Cpk.*
- 2- There are no meaningful differences between Pre-measurement and Post-measurement for volleyball players with respect to sgot and sgpt.*

## 1- المقدمة:

اغلب مصادر التدريب والدراسات والبحوث تؤكد على ان القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة وذات فعالية وتأثير في تطوير مختلف الصفات البدنية الاخرى، فضلاً عن ذلك فإن القوة ايضاً تؤثر وبشكل فاعل في تطوير المهارات الحركية، وان زيادة النشاط والانتاج البشري يأتي بسبب تطوير المهارات الحركية والبدنية سواء في مواقع الانتاج او في مجالات الانشطة الرياضية المختلفة ، فالقوة العضلية مهمة جداً في تطوير امكانيات الرياضي نحو تحقيق افضل الانجازات .

وتعد (القوة المميزة بالسرعة ) من اهم مكونات القوة والتي تساهم بشكل فعال في تطوير اداء مهارات الكرة الطائرة ، وهذه الاهمية تأتي من خلال تأكيد البحوث والدراسات التي دلت على ان (القوة المميزة بالسرعة) من اهم مكونات القوة في تطوير مهارات الكرة الطائرة اضافة الى خبرة الباحثة ك لاعبة ومدربه لسنوات عديدة اضافة الى تدريس هذه المادة .

اذ تساعد القوة العضلية للذراعين والرجلين والتي لو تم تدريبها بشكل علمي متقن تحت ظروف علمية تلعب دوراً مهماً وفعالاً في تطوير الاداء المهاري .

وان مادة الكرة الطائرة من المواد المهمة التي تدرس في كليات التربية الرياضية واحد الالعاب الرياضية المهمة جداً في السباقات الدولية والاولمبية ، لذا يتطلب من مدرسي مادة الكرة الطائرة تطوير الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية وبالذات (القوة المميزة بالسرعة) لما لها من اهمية في اداء مهارات الكرة الطائرة، إنَّ تطوير هذه الصفة من خلال اهتمام مدرسي المادة بتطوير القابليات البدنية وخاصة هذا المكون من القوة يساهم في تطوير مستوى الاداء المهاري للطلبات وبالتالي يحقق درجة جيدة للطلاب والحصول على التفوق من خلال الاداء الجيد للمهارات المقررة ضمن المنهج التدريسي للمرحلة الثانية وهنا تكمن أهمية البحث من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة والذي يساهم في تطوير الاداء الخاص بالمهارات وتحقيق درجة نجاح عالية.

ان فعاليات الكرة الطائرة من الفعاليات المهمة في كليات التربية الرياضية، ومن خلال تدريس الباحثة لهذه المادة وجدت ان هناك ضعفاً في مستوى الاداء المهاري للطلبات عند تنفيذ المهارات المقررة ضمن منهج المرحلة الثانية ، والتي تتطلب قوة عالية في الذراعين والرجلين ، ومن خلال استطلاع اراء المختصين وخبرة الباحثة في مجال التدريس والتدريب اتضح ان عنصر القوة العضلية ومكون القوة المميزة بالسرعة بشكل خاص لطلبات المرحلة الثانية والتي لم يتم التأكد في تدريبها بشكل فاعل من قبل مدرسي المادة خلال الوحدات الدراسية اتضح من خلال الملاحظة والخبرة والاراء السابقة للمختصين ان هذا المكون لم يأخذ النسبة الكافية في عملية اعداد الطالبات بالشكل الذي يساهم في تحسين مستوى اداء الطلاب عند تنفيذ المهارات

المطلوبة ضمن المنهج المقرر . لذا سعت الباحثة لوضع منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى طالبات المرحلة الثانية لفرض تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته منهج البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بغداد للعام الدراسي 2008 والبالغ عددهم (106) طالبة واختارت الباحثة عينة بالطريقة العشوائية المنتظمة (24) طالبة اذ بلغت نسبتها ( 22.64 ) وقد قسمت بطريقة عشوائية على مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) ثم قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين المجموعتين وكما هو موضح في الجدول رقم (1) والذي يبين عدم وجود فروق معنوية بين العينة التجريبية والضابطة في المتغيرات التي تناولتها الباحثة .

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات البدنية والمهارية لتكافؤ عينة البحث

المتغيرات	المعالجات الاحصائية		التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	ت جدولية	النتيجة
	ع	س	ع	س	ع	س			
الاستناد الامامي ومد الذراعين 30 ثا	1.04	7	1.46	7.16	0.27				عشوائي
جلوس ورقود لعضلات البطن 30 ثا	0.96	9.53	1.10	10.32	1.86		2.07		عشوائي
مهارات الاستقبال	1.11	13.27	0.68	12.95	0.84				عشوائي
مهارات الاعداد	0.24	3.97	0.19	4.12	1.58				عشوائي

مستوى الدلالة 0.05 درجة الحرية 22

3-2 ادوات البحث :

المصادر العربية والاجنبية، ساعات توقيت، جهاز (ملتجم) لتدريب القوة المميزة بالسرعة، كرات طائرة، ساعات توقيت، صافرة

**2-4 اجراءات البحث الميدانية:****2-4-1 الاختبارات المستخدمة:****اولا: الاختبارات البدنية:**

1- ثني الذراعين ومدّها من وضع الاستناد الامامي 15 ثا : (حسن، منصور:1988:125)

(\* ) الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين

(\* ) شرح الاختبار : من وضع الاستناد الامامي على الارض يقوم الطالب بثني الذراعين

ومدّها خلال (15ثا) وتحسب عدد المحاولات الصحيحة خلال الوقت .

(\* )التسجيل: عدد المرات في (15ثانية)

2- الجلوس والرقود لعضلات البطن (15 ثا ) ( عبد الستار : 1989 :99)

(\* ) هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات البطن

(\* ) شرح الاختبار : من وضع الرقود مع تشابك اليدين خلف الرأس مع تثبيت القدمين من

قبل الزميل وثني الركبتين، يقوم الطالب برفع الجذع والضغط على الركبتين بملامسة

الكوعين لهما . تسجل عدد المرات خلال (15ثا)

(\* )التسجيل: عدد المرات في (15 ثانية)

**ثانيا : الاختبارات المهارية:**

تم اخذ بعض مهارات كرة الطائرة والتي هي من المهارات المنهجية ضمن درس مادة الكرة

الطائرة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

1- اختبار مهارة الاستقبال ( الكاتب:1988:35)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال

مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة ( أ ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب

ارسال الكرة الية وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على ان يوجهها الى داخل المنطقة (1)

وهكذا الامر في الكرات الخمس التالية بحيث يوجه الى المنطقة (2) وكذلك مع الكرات

الثلاثة بحيث يوجه الى المنطقة (3) يكرر نفس العمل بنفس العدد في الدائرة ( ب )

التسجيل : تسجل للمختبر جميع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين

الممنوحة (15) محولة في كل دائرة

2- اختبار مهارة الاعداد (سلوم:2004:189)

الغرض من الاختبار : قياس مقدرة المختبر في مهارة (الاعداد) التمرير من الاعلى

بالاصابع

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180)سم خط التمرير على ان يمسك الكرة باليدين امام الوجة ثم يقوم بالتمرير باتجاه الحائط واعلى الحائط واعلى الخط المرسوم على ان ترتد الكرة لتصل الية مرة اخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من اعلى باصابع اليدين ويستمر المختبر في اداء هذا العمل لمدة (30) ثا .  
التسجيل : تسجيل عدد المحاولات الناجحة من الاعداد على الحائط خلال (30) ثانية.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونة من (5) طلاب المرحلة الثانية وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وذلك يوم الخميس المصادف 2008/2/7 وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية تحقيق :

- 1- تعرف الطريقة المناسبة لاجراء الاختبارات
- 2- التأكد من سلامة وصلاحية الاجهزة المستخدمة
- 3- تعرف طبيعة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه البحث وفريق العمل عند اجراء الاختبارات
- 4- تعرف امكانية فريق العمل المساعد

## 2-6 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الختبارات القبليّة على عينة البحث في يومي الاثنين والثلاثاء المصادف 2008/2/12-11 الساعة ( 12 ) ظهراً ففي اليوم الاول تم اجراء الاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) وفي اليوم الثاني تم اجراء الاختبارات المهارية (الاستقبال والاعداد)

## 2-7 المنهج التدريبي المقترح :

توجهاً لمحتويات المنهج التدريبي المقترح ندرج ما يأتي :  
تم اعداد المنهج التدريبي المقترح لتطوير صفة القوق للمميزة بالسرعة من قبل الباحثة وبصورة مقتتة من ناحية تدريب التمارين والشدد لخذ التمارين وفترات الراحة البيئية بين التكرارات والمجاميع .

تم توزيع الوحدات التدريبية وعددها (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) اسابيع ولثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً ايام ( الاحد ، الثلاثاء ، الخميس ) مراعيّاً بذلك المرحلة الدراسية ، اذ اضافت الباحثة وحدة تدريبية ثالثة للطلاب خلال الاسبوع كون الوحدة تعطى محاضرتين في الاسبوع بالاتفاق مع الطلاب ورجبتهم بالتدريب وكذلك فريق العمل المساعد .

(\* ) جميع الوحدات التدريبية كانت تعطى في نهاية الدرس اي بعد الانتهاء اي بعد الانتهاء من اعطاء المهارات للفئتين الضابطة والتجريبية من قبل مدرس المادة ويتم تدريب المجموعة التجريبية على المنهج المعد من قبل الباحث.

(\* ) وقت الوحدة التدريبية هو (20) دقيقة بعد اخذ رأي الخبراء<sup>(2)</sup> والمختصين اضافة لخبرة الباحثة في مجال التدريب والتدريس وبتمارين متنوعة للقوة المميزة بالسرعة .

(\* ) استخدام الباحثة طريقة التدريب الفئري المنخفض الشدة والمرتفع الشدة لتطبيق المنهج التدريبي

(\* ) لقد راعت الباحثة الشدد وكان التدرج على مدى الاسبوع بنسبة (1:2) اي وحدتان تدريبيتان اي بشدد تصاعدي وانخفاض في الشدد للوحدة التدريبية الثالثة .

## 2-8 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية البدنية والمهارات في الساعة (12) ظهراً يومي الثلاثاء والاربعاء المصادف 2008/4/16-15 وبنفس الآلية التي نفذت بها الاختبارات القبلية وقد سعت الباحثة الى توفير نفس الظروف المكانية والزمانية في الاختبارات القبلية .

## 2-9 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية  
الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المتناظرة، اختبار T للعينات غير المتناظرة

<sup>2</sup> الخبراء:

1- ا.د. محمد عبد الحسن علم التدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
2- ا.م.د. طارق حسن - كرة طائرة / تدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
3- م. د. وسن جاسم - كرة طائرة / تدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

### 3- عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها وتحليلها :

تم عرض الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها في كل من الاختبارات القبلية والبعدي وتقييم الاداء بواسطة الخبراء في الاختباريين القبلي والبعدي اذ تم استخدام اختبار ( T ) لمعرفة الفروق في الاوساط الحسابية لعينة البحث ومقارنتها مع قيمة ( T ) المحتسبة والدرجة الجدولية.

#### 3-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول ( 2 ) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( T ) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمه ( T )		البعدي		القبلي		الاختبارات
	جدولية	محتسبة	ع	س-	ع	س-	
معنوي		3.08	2.13	16.69	1.04	7	استناد امامي 15 ثانية
معنوي		2.93	2.01	15.08	0.96	9.53	عضلات الجذع 15 ثانية
	2.20						
معنوي		2.87	1.27	11.27	1.46	7.16	استناد امامي 15 ثانية
معنوي		3063	1.18	13.01	1.10	10.32	عضلات الجذع 15 ثانية

يبين الجدول (2) نتائج اختبار ( الاسناد الامامي ثني ومد الزراعين 30 ثا ) واختبار ( الجلوس من وضع الرقود 30 ثا ) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختباريين القبلي والبعدي للمجموعتين. اذ كانت نتيج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للمجموعة التجريبية في الاختباريين . الوسط الحسابي ( 7 ، 35 ، 9 ) والانحراف المعياري كان ( 0.96 ، 04 ) على التوالي وباستخراج قيمة ( T ) المحتسبة والتي ( 3.08,2.93 ) وعلى التوالي فقد بلغت اكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2.20 ) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.005) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي . اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة لنفس الاختبارات في للاختبار القبلي فقد كان الوسط الحسابي ( 10.32 ، 7.16 ) وانحراف معياري ( 1.46 ) ( 1.10 ) اما الاختبار البعدي ولنفس المجموعة فقد اصبح الوسط الحسابي ( 13.01 ، 11.66 ) وانحراف معياري ( 1.27 ، 1.18 ) وباستخراج قيمة ( T ) المحتسبة والتي بلغت ( 2.87 ، 3.63 ) فقد كانت اكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2.20 ) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة ( 0.05 ) .



### 3-2 عرض الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

يتضح لنا في جدول (3) الازساط الحسابية للاختبارات البدنية البعدية للمجموعة الضابطة ( 11.66 ، 13.01 ) وبانحراف معياري ( 1.27 ، 1.18 ) في حين كانت نتائج الاختبارات نفسها للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي ( 6.69 ، 15.08 ) وبانحراف معياري ( 2.13 ، 2.01 ) على التوالي . وباستخراج قيمة ( T ) البالغة ( 3.91 ، 2.54 ) على التوالي ومقارنتها مع ( T ) الجدولية البالغة (2.07) اتضح هناك فرق معنوي للاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (3) يبين الازساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة ( T )	
	ع	س-	ع	س-	محتسبة	جدولية
الاستاد الامامي 15 ثا	11.66	1.27	16.69	2.13	3.91	2.07
عضلات الجذع 15 ثا	13.01	1.18	15.08	2.01	2.54	

### 3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

اتضح لنا من خلال نتائج الاختبارات البدنية هناك فروق معنوية للمجموعة الضابطة وهذه الفروق بسيطة بين اختبارين القبلي والبعدى وتعزو الباحثة ذلك الى المنهج التدريبي الذي حقق نسبة من التطور وهذه النسبة محدودة .

اما المجموعة التجريبية فقد اظهرت نتائج الاختبارات البدنية تطوراً ملحوظاً بين الاختبارين القبلي والبعدى وتعزو الباحثة شيب ذلك الى الاثر الفعال للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة لما يحتويه من تمارين ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا ما حقق الفرضيتين الاولى والثانية للبحث ، اذ ان المنهج ساهم بقدر كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي هي من اهم الصفات البدنية التي تظهر بوضوح في اداء الارسال ومهارات الاعداد " اذ ان عدداً كبيراً من المهارات تؤديها اللاعبات تعتمد على هذه الصفة وهذا سيتطلب توافر القوة والسرعة بشكل متزامن " ( الشوك:1998: 212)، فكلما طورت هذه الصفة البدنية لدى الطالبات بصورة كبيرة ادى ذلك الى سهولة اداء الكثير من الارسالات والاعداد بدقة ويسر .

ان التطور الملحوظ في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن اضافة وحسن درجات الطالبات في مادة الكرة الطائرة اذ ان تطور هذه الصفة ساهم في تطوير مستوى الاداء المهاري

لطلابات ضمن العينة التجريبية اذ ان التطور في قوة الاطراف والبطن يؤدي الى تطور قوة ورشاقة الاداء المهاري للرياضيين .(حسن،جميل:1988: 135)

3-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة ( T ) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة .

النتيجة	قيمة ( T )		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات	المجموعة
	جدولية	محتسبة	ع	س-	ع	س-		
معنوي		3.22	1.43	17.30	1.11	13.27	مهارة الاستقبال	المجموعة التجريبية
معنوي		2085	0.58	7.56	0.24	3.97	مهارة الاعداد	
	2.20							
معنوي		2.79	2.05	13.1	0.68	12.95	مهارة الاستقبال	المجموعة الضابطة
معنوي		2.73	1.55	5.11	0.19	4.12	مهارة الاعداد	

(\* ) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول رقم (4) نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي اذ كان الوسط الحسابي للاختبارات ( مهارة الاستقبال ومهارة الاعداد ) للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي ( 13.27 ، 3.97 ) على التوالي وبانحراف معياري ( 1.11 ) ( 0.24 ) على التوالي، وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي ( 17.30 ) ، ( 7.56 ) على التوالي وبانحراف معياري مقدارة ( 1.43 ) ، ( 0.58 ) على التوالي وباستخراج قيمة ( T ) وباللغة في الاختبارين ( 3.22 ) ، ( 2.85 ) على التوالي اتضح انها اكبر من الجدولية البالغة ( 2.20 ) . اما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي في الاختبارين ( 12.95 ) ، ( 4.12 ) وبانحراف معياري مقدارة ( 0.68 ) ، ( 0.19 ) على التوالي في الاختبارين . اما في الاختبار البعدي فقد وصل الوسط الحسابي للاختبارين ( 13.1 ) ، ( 5.11 ) وبانحراف معياري ( 2.05 ) ، ( 1.55 ) على التوالي . وباستخراج قيمة ( T ) وباللغة ( 2.79 ) ( 2.73 ) تبين انها اكبر من الجدولية البالغة ( 2.20 ) ، وهذا يعني هناك فرق معنوي للاختبارين ولكنة اقل معنوية من المجموعة التجريبية .

### 3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية:

يبين لنا الجدول (5) نتائج الاختبارات المهارية البعدية لعينة البحث فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للاختبار ( مهارة الاستقبال ) للمجموعة التجريبية ( 17.30 ، 1.42 ) ونتائج المجموعة الضابطة لنفس الاختبار كانت ( 13.1 ، 2.5 ) وباستخراج قيمة ( T ) والبالغة ( 3.22 ) اتضح انها اكبر من الجدولية البالغة ( 2.07 ) وكانت نتائج المجموعة التجريبية للاختبار مهارة الاعداد للاختبار البعدي ( 7.56 ، 0.58 ) في حين كانت نتائج المجموعة الضابطة ( 5.11 ) ( 1.55 ) وباستخراج ( T ) والتي بلغت ( 2.96 ) اتضح انها اكبر من الجدولية البالغة ( 2.07 ) وهذا يدل على فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارين .

جدول ( 5 ) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية

النتيجة	قيمة (T)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات المهارية
	الجدولية	المحتسبة	ع	س	ع	س	
معنوي		3.22	2.05	13.1	1.43	7.30	مهارة الاستقبال
معنوي	2.69	2.96	1.55	5.11	0.58	7.56	مهارة الاعداد

(\* ) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

### 3-6 مناقشة الاختبارات المهارية:

اظهرت نتائج الاختبارات المهارية لعينه البحث عن وجود فروق ذات دلالة احصائية للمهارات اذ اظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية للاختبارات المهارية . وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان التدريب يسلمهم بنسب معينه من التطور لذلك كان المنهج التقليدي قد ساهم في تطوير مستوى الاداء نوعاً ما للمهارات قيد البحث وان هذا التطور كان بنسبة قليلة مقارنة مع التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية .

لقد كانت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كما موضح في الجدول (5) تدل على تطور ذات دلالة معنوية عالية وتعزو الباحثة ذلك الى فعالية المنهج المعد من قبله لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة والتي هي احدى اهم مكونات القوة المستخدمة بفعالية في مهارات الكرة الطائرة اذ ان التوزيع لمكونات التدريب في تطوير هذه الصفة ساهم في تنمية الصفات البدنية

وترقية المهارات الحركية " ويجب النظر في عمليات التدريب على تنمية الصفات البدنية وترقية المهارات الحركية على انهما جزءان لعملية واحدة" (عبد الستار : 1989: 99)  
ان معظم مهارات الكرة الطائرة لاتمكن الطالبة من ادائها ما لم تمتلك امكانية بدنية عالية وخاصة عنصر القوة كما اكد ذلك (يحيى اسماعيل) "ان اللاعات اللاتي لايمتلكن قوة عضلية جيدة ومستوى عالي من اللياقة البدنية سوف لن يكون بمقدورهن اكتساب مهارات حركية جديدة اكثر تعقيداً وسوف يعانين من الاسلوب الفني غير الصحيح في اداء عدد كبير من المهارات الاساسية المعقدة للكرة الطائرة " ( اسماعيل: 1999: 53)

#### 4- الخاتمة:

من خلال نتائج البحث توصلت الباحثة ان القوة المميزة بالسرعة قد ساهمت من خلال المنهج التدريبي في تطوير المهارة الحركية للمجموعة التجريبية، وساهم التدريب من قبل مدرس المادة لعنصر القوة في تطور نسبي للمهارات الحركية للمجموعة الضابطة، وساهم المنهج التدريبي من خلال تطوير صفة القوة بشكل فاعل في تطوير درجات الطالبات النهائية في مادة الكرة الطائرة ، وقد اكد البحث على اهمية ما يتم تأكيده من قبل الباحثين والمدرسين . بأن عنصر القوة من الصفات المهمة في رياضة الكرة الطائرة .

لذلك ضرورة الاهتمام بتدريب القوة المميزة بالسرعة من خلال تطوير عضلات الذراعين والكتفين وعضلات البطن، والتأكيد على استخدام اساليب تدريبية سهلة وسريعة في تطوير القوة العضلية للطلاب تتناسب مقابليتهم البدنية، واجراء اختبارات مستمرة للقوة العضلية لتعرف القابلية البدنية للطلاب، والتأكيد على الاداء الفني الجيد للمهارات الحركية خلال الامتحانات كي يهتم الطلاب في تطوير قابلياتهم البدنية في الكرة الطائرة، وضرورة اهتمام مدرس الكرة الطائرة بتدريب عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر القوة خلال درس الكرة الطائرة .

## المصادر والمراجع:

- اسماعيل، يحيى: الكرة الطائرة ، مطبعة التعليم العالي ، القادسية ، 1999 .
- حسن، قاسم ومنصور جميل :اللياقة البدنية وطرق تحقيقها بغداد مطبعة التعليم العالي 1988 .
- سلوم، علي : الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، التعليم العالي ، 2004 .
- الشوك، نوري: الصفات البدنية و المهارات الحركية في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1998 .
- عبد الستار، منى: علاقة الاعداد البدني بمستوى الانجاز . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1989 .
- الكاتب، عقيل: الكرة الطائرة ، التكتيك و التكتيك الفردي . بغداد 1988 .

