

تأثير التمرينات المهارية المركبة في تطوير مهارتي الأرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة – جلوس لنادي وسام المجد

هند نائير ذياب

الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية

الملخص

تطرق البحث الى الأداء المهاري الضعيف في مهارتي الأرسال والضرب الساحق لنادي وسام المجد بالكرة الطائرة – جلوس وذكر الباحث أنه يجب أن يعزز المنهج التدريبي للاعبين بتمارين مهارية مركبة لكي تسهم في تطوير الأداء كونها تجعل الأداء ممتعا ومشوق وفي نفس ظروف اللعب الحقيقية الأمر الذي يساعد في تطوير جوانب الأداء المهاري لمهارتي الأرسال والضرب الساحق في الكرة الطائرة لهذه العينة التي تمثل أحد الأندية المهمة في بغداد والمحافظات وقد هدف البحث الى أعداد تمارين مهارية مركبة ومعرفة تأثير هذه التمارين في تطوير الأداء المهاري لمهارتي الأرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة –جلوس لنادي وسام المجد،وقد أفترض الباحث أن للتمارين المهارية المركبة دور فعال في تطوير الأداء المهاري لمهارتي الأرسال والضرب الساحق لأفراد العينة وقد أجري البحث على فريق نادي وسام المجد بالكرة الطائرة – جلوس والبالغ عددهم 12 لاعبا وهم يمثلون 100% من مجتمع البحث، وقد أعدت الباحثة التمارين المهارية وعدلت بها وقامت بتجربة أستطلاعية ثم أجريت مباراة لتحديد الأداء للمهارات قيد الدراسة وطبقت التمرينات ثم تم بعد ذلك اجراء الأختبارات البعدية وبعد الحصول على البيانات تم معالجة النتائج إحصائيا والتوصل الى التأثير الأيجابي الذي أحدثته التمارين المهارية المركبة في تطوير الأداء لمهارتي الأرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة –جلوس واوصت الباحثة بضرورة اعتماد هذه التمارين مستقبلا لفرق الكرة الطائرة ومحاولة العمل بها مع المهارات الدفاعية التي لم يتطرق لها الباحث خدمة لهذه الشريحة من المجتمع .

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ما زال المعاقون في مجتمعنا يعانون من نظرة المجتمع السلبية تجاههم فقد ذكر الله سبحانه وتعالى عن خلقه ((وخلقنا الإنسان في أحسن تقويم)) وفي الوقت نفسه تشاء أرادت هأت يكون بيننا نحن الأصحاء أخوة حرموا من بعض نعمه التي أنعم ﷻ. وتعد الأعاقة الحركية إحدى فئات الأعاقة المنتشرة بشكل كبير في أغلب المجتمعات ، ومن ملامح المجتمع المتقدم هو مساعدة المعاقين من خلال تأهيلهم ودمجهم مع المجتمع ومن أفضل العوامل التي تساعد على الدمج هي ممارسة الألعاب الرياضية ومن تلك الألعاب لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس ، أذ تعد من الألعاب الجماعية الممتعة والمثيرة والتي تحتل مكانة جيدة بين الألعاب الأخرى وخصوصا في السنوات الأخيرة ، وتحتاج لعبة الكرة الطائرة من الجلوس لتطوير عوامل المتعة في اللعب والمنافسة من خلال تمارين مهارية مركبة والتي تعد الأساس في تطوير المهارات الفنية بالكرة الطائرة من الجلوس

1-2 مشكلة البحث:

ان تحقيق الأداء المهاري الناجح يتطلب العمل على ايجاد أفضل السبل والوسائل التي تسهم بشكل أو بأخر في تطوير الأداء بلعبة الكرة الطائرة - جلوس بشكل عام وتطوير ومن المهارات الهجومية المهمة في لعبة الكرة الطائرة - جلوس هي مهارتي الأرسال والضرب الساحق في الكرة الطائرة أذ يعدان من المهارات الأساسية والمهمة والتي يمكن من خلالها تحقيق نقاط مباشرة للفريق وبسبب ضعف الأداء لهاتين المهارتين للاعبين نادي وسام المجد بالكرة الطائرة - جلوس من خلال خبرة الباحثة بالعمل في مجال التدريب لهذه اللعبة وكذلك من خلال الأختبارات التي أجرتها الباحثة لهاتين المهارتين وكذلك الاعتماد على استخدام تحليل المباراة بعد ان تم تصويرها للأداء المهاري للاعبين من خلال مشاركتهم مع الفرق الأخرى تبين مدى الضعف الذي يعاني منه اللاعبون في أداء هاتين المهارتين الهجوميتين ، لذا أرتأت الباحثة اعداد تمرينات مهارية مركبة مبنية على اسس علمية صحيحة لتطوير الأداء للمهارتين قيد الدراسة للأسهام في تطوير جوانب الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة - جلوس بشكل خاص والمساهمة في رفد الحركة الرياضية للمعاقين بشكل عام من خلال البحوث العلمية الرصينة

3-1 أهداف البحث

- 1- أعداد تمرينات مهارية مركبة لتطوير مهارتي الأرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة - جلوس
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المهارية المركبة في تطوير مهارتي الأرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة- جلوس.

4-1 فرض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي في أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من وضع الجلوس لفريق نادي وسام المجد بالكرة الطائرة - جلوس.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو فريق نادي وسام المجد بالكرة الطائرة - جلوس
- 2-5-1 المجال الزمني: من 30-3-2011- ولغاية 3-8-2011.
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية لنادي وسام المجد.

6-1 تحديد المصطلحات :

- المعاق :-** هو كل شخص لا يستطيع أن يكفل لنفسه كلياً أو جزئياً ضروريات الحياة الفردية والاجتماعية نتيجة نقص فطري أو غير فطري في قواه الجسمية (1).
- الإعاقه الحركية :-** هي عدم القدرة على القيام بالنشاط الحركي وذلك نتيجة للخلل الذي يصيب أحد أعضاء جسم الانسان أو أكثر من عضو في الجسم (العصبى ، العضلي ، العظمي) (2).
- التمرينات المهارية المركبة :-** هي مجموعة تمرينات تؤدي بأكثر من لاعب ومهارات عدة مترابطة وفق متطلبات اللعبة (*)

((الباب الثاني))

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية

3-1-2 مفهوم الإعاقه العام

تعد الإعاقه حاجزا نفسيا وبدنيا بين المعاق وبينته الاجتماعية فينطوي على نفسه نتيجة شعوره بالأختلاف عن الآخرين وهنا تحتل الرياضة وأنشطتها مكانا خاصا ومهما للمعاق

لأنها تعمل على رفع قدراته وأمكانياته الجسمية والفكرية وتأهيله وأعداده أعدادا تربويا على وفق الفلسفة التي تبنتها التربية الرياضية (3).

ان الأعاقاة ((هي تأثير أنعكاسي نفسي أو أجتماعي أو تأثير مركب يحدث نتيجة الأصابة بخلل أو عجز يحول دون أداء الدور الذي يعد طبيعيا تبعا لسنة وجنسه وحالته الأجتماعية والثقافية ، ويظهر ذلك من الفرق الشاسع بين الوضع الراهن للفرد عند مقارنته بالأداء المتوقع منه او بأداء مجموعة من أقرانه)) (4)

وعرفها (فريق كمونة) بأنها ((التحدد الذي يصاب به الشخص أما متطلبات البيئة وهذا يتعلق بقابلية الفرد للتكيف والتأقلم مع متطلبات البيئة او المحيط)) (5)
2-1-4 أنواع الأعاقاة (6)

1- الأعاقاة الجسمية (البدنية): هي الأصابات الجسمية الدائمة التي تؤثر في ممارسة الفرد لحياته الطبيعية ، وقد تصيب الأجهزة الداخلية للأنسان أو تكون على شكل عجز في الجهاز الحركي أو البدني كالبتتر أو الكسر أو الشلل وغيرها ، أو هي عبارة عن عجز في وظيفة داخلية ذات تأثير خارجي كالاطراف والمفاصل أو عجز بيولوجي له تأثير في الأجهزة الداخلية كالقلب والرنتين وقد يكون عجزا كليا أو جزئيا.

2- الأعاقاة الحسية: هي الأضطرابات العضوية التي تحدث للحواس والأحوال البيئية والوراثية للأنسان وتؤثر في عدم قيام بعض الحواس بوظيفتها على أكمل وجه.

3- الأعاقاة العقلية : هي عدم أكتمال نمو الجهاز العصبي أذ يكون الأنسان غير قادر على أدراك التكيف مع الأفراد من حوله والبيئة المحيطة به وتتعدد هذه الأعاقات ، ويعد أما خلل في التفكير أو الأحساس ويبدو واضحا في حالات الأمراض النفسية والأجتماعية والعقلية بأنواعها المتعددة أو نقص في أعضاء المخ ، وهناك التخلف العقلي والضعف العقلي

2-1-5 الكرة الطائرة من الجلوس

لعبة الكرة الطائرة - جلوس من الألعاب التأهيلية للمعاقين لأنها تؤثر تأثيرا إيجابيا في تحسين وظائف العضلات والأطراف التي أصيبت بالشلل أو البتر ، وتهدف الى زيادة الميول النفسية والقدرات العقلية والجسمانية للفرد المعاق لتأهيله وجعله قادرا على مواجهة الحياة ، ونظمت أول بطولة للكرة الطائرة جلوس عام 1957 في هولندا. (7)

تأثير التمرينات المهارية المرعبة في تطوير مهارتي الأرسال و الضرب السامق في الكرة الطائرة - جلدس لنوي وسام الجرد.....
هنرثاؤرفيا

وبرزت اللعبة عام 1960 عندما نظمت دورة الألعاب الأولمبية في روما وهي تشبه لعبة الكرة الطائرة للأسوياء في طبيعة القوانين والأنظمة لكنها تختلف في قياسات الملعب إذ يبلغ طول الملعب وعرضه (6×10) متر وخط الهجوم عن خط المنتصف (2)م أما ارتفاع الشبكة للرجال فيبلغ (1.15 سم) عن الأرض وللنساء (1.05 سم) عن الأرض⁽⁸⁾

ويخضع اللاعبون الى التصنيف الطبي إذ لايسمح للاعبين من التصنيف نفسه النزول للملعب معا ويجب على اللعب عدم رفع الأرداف من الأرض لحظة ضرب الكرة للمهارات جميعا ، ويعتمد اللعب في الأداء الحركي على الطرف العلوي من الجسم بأستخدام الأيدي والذراعين والزحف على المقعد ويضم الفريق الإعاقات كافة من البتر والشلل ، وسمح الأتحاد الدجولي للكرة الطائرة -جلوس للاعبين من صنف أقل أعاقاة المشاركة مع الفريق في اللعب ، ويحتاج اللاعب المعاق الى الأعداد البدني والمهاري والخططي كبقية الأنشطة الرياضية الأخرى⁽⁹⁾.

2-1-6 التصنيف الطبي للرياضيين المعاقين بالكرة الطائرة - جلوس

تحدد كل رياضة نظاماً تصنيفياً خاصاً يعتمد على القدرة الوظيفية لأداء مهام أساسية لكل رياضة من الألعاب الرياضية ، ويجب النظر الى المقدرة الوظيفية والبدنية بمعزل عن مستوى المهارة أو التدريب للمتنافس ، وتتم مراجعة الحاجة الى تغيير عدد الأصناف بأستمرار على أساس الاختلافات الوظيفية والبدنية في الاداء وعدد الرياضيين ضمن الصنف الواحد ، إذ لا بد من تقسيم المعاقين على مجموعات متشابهة وفئات متساوية في القدرات الحركية نسبياً طبقاً لنوع الإعاقة وطبيعتها ودرجتها كما في الجدول (1)

جدول (1)

التصنيف الطبي في حالات البتر في المنافسات الرياضية :

الفئة	حالات البتر
A1	بتر ثنائي فوق مفصل الركبة
A2	بتر أحادي فوق مفصل الركبة
A3	بتر ثنائي أسفل مفصل الركبة
A4	بتر أحادي أسفل مفصل الركبة
A5	بتر ثنائي فوق مفصل الكوع
A6	بتر أحادي فوق مفصل الكوع
A7	بتر ثنائي أسفل مفصل الكوع
A8	بتر أحادي أسفل مفصل الكوع
A9	بتر مشترك ما بين الطرفين علوي وسفلي

2-2 الدراسات السابقة

- دراسة حمد عفات رشيد (10) :

" تأثير منهج تدريبي مقترح تأهيلي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين عقلياً " .

أهداف البحث :-

1- إعداد منهج تدريبي تأهيلي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين عقلياً .

2- معرفة تأثير المنهج التدريبي التأهيلي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة لأفراد عينة البحث .

منهج البحث :- أستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكانوا من لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة وعددهم (12) لاعباً .

الاستنتاجات :-

1- إن التدرج الصحيح بزيادة حمل التدريب وفق قابلية اللاعبين ومستوى التكيف الحاصل ساعد على تطور قدرات أفراد عينة البحث .

3- إن التدريب المستمر يعمل على تطور قدرات اللاعبين البدنية والمهارية وتحسين إمكانياتهم فاعلية أدائهم في أثناء المباراة فيما بعد

- التعليق على الدراسة

أختلفت الدراسة الحالية للباحثة عن الدراسة السابقة بكونها تعاملت مع المعاقين فيزيائياً في حين الدراسة السابقة تعاملت مع المعاقين ذهنياً، كما أن الدراسة السابقة تطرقت الى بعض لقدرات البدنية والمهارية في حين أشتملت دراسة الباحثة الحالية على الجانب المهاري فقط، وقد تم اختيار العينة في كلا البحثين بالطريقة العمدية وأستخدام المنهج التجريبي في أعداد برنامج تدريبي لكلا الدراستين كان البرنامج بالنسبة للدراسة السابقة بدني -مهاري في حين كان البرنامج الذي أعدته الباحثة (برنامج تدريبي مهاري).

((الباب الثالث))

3 - منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (أختبار قبلي- أختبار بعدي)

3-2 عينة البحث : أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم فريق الكرة الطائرة - جلوس لنادي وسام المجد والبالغ عددهم 12 لاعب والذين يمثلون 100% من مجتمع البحث .

3-3 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-

3-3-1 الوسائل :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة تقييم المهارات الاساسية .
- استطلاع آراء الخبراء والمختصين .
- فريق العمل المساعد الملحق
- الوسائل الإحصائية .

3-3-2 الأجهزة :

أدوات البحث :- هي الوسائل أو الطرائق التي يستطيع الباحث بواسطتها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو أجهزة⁽¹¹⁾. وهي كالاتي:
شريط قياس معدني بطول (5) م عدد (1) . - كرات لعب (طائرة) قانونية عدد (10) نوع مولتن- شبكة لعب عدد(1) صافرة عدد (1) كاميرا تصوير عدد (2) نوع sony .- سلال .

3-4 تحليل المباراة :-

عمدت الباحثة الى تحليل المباراة بمساعدة الخبراء المختصين بالكرة الطائرة * بين لاعبي منتخب الشباب بالكرة الطائرة من وضع الجلوس الذين يشكلون عينة البحث وبعد توزيعهم الى مجموعتين متساويتين ويكون هذا التحليل بمثابة أختبار لعينة البحث والذي من خلاله سنتعرف الى مستوى أداء مهارتي الأرسال والضرب الساحق لدى اللاعبين وكالاتي المهارات الهجومية⁽¹²⁾

أ: درجات تقييم مهارة الإرسال :-

- 1- الإرسال الناجح الذي من جرائه يحصل الفريق على نقطة مباشرة يعطى (3) درجات .
- 2- الإرسال الناجح الذي من جرائه يتم التأثير في استقبال الفريق المنافس ، بحيث يفشل هجومه ، يعطى (2) درجة .
- 3- الإرسال الناجح الذي من جرائه لايتأثر استقبال الفريق المنافس بحيث يكون استقباله جيداً ، يعطى (1) درجة .
- 4-الإرسال الفاشل فنياً وقانونياً ، يعطى (0) من الدرجات .

ب: درجات تقييم مهارة الضرب الساحق :-

- 1- الضرب الساحق الذي من جرائه تسجل نقطة مباشرة يعطى (3) درجات .
- 2- الضرب الساحق الذي يشكل صعوبة على المنافس ويخلق كرة حرة في دفاع المنافس يعطى (2) درجة .
- 3- الضرب الساحق الذي من جرائه لايتأثر دفاع الفريق المنافس أ يكون دفاعة جيداً يعطى (1) درجة .
- 4- الضرب الساحق الفاشل الذي من جرائه يفقد نقطة أو يفقد إرسال ، يعطى (0) من الدرجات

3- 5 التجربة الاستطلاعية :-

هي دراسة تجريبية يؤديها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثها بهدف اختيار أساليبها البحث وأدواته قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة نادي وسام المجد المعاقين حركياً بالكرة الطائرة من وضع الجلوس بأكملها والتي هي جزء من عينة البحث (مجتمع البحث بأكمله) و ذلك في يوم الأربعاء الموافق 30 - 3 - 2011 والغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ومراعاة الوقت اللازم لتنفيذ التمرينات المركبة المهارية ، ومعرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة ، وتجاوز الأخطاء والعوائق التي ترافق التجربة ، وتسجيل النتائج عن طريق تحليل المباراة ، ومعرفة صلاحية مكان إجراء الأختبار وتنفيذ المنهج ، والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق النهائي لتلافيها وتجنبها.

3-6 اجراءات البحث الميدانية :-

3-6-1 الأختبار القبلي :- عمدت الباحثة بالأختبار القبلي وذلك في يوم الأثنين الموافق 23 - 5 - 2011 ، بتحليل المباراة التي أجريت بين لاعبي منتخب الشباب بالكرة الطائرة من وضع الجلوس وبعد توزيعهم الى مجموعتين متساويتين إذ يتم توزيع العمل بتوزيع آستمارة الملاحظة على فريق العمل بواقع (5) مقومين ، وذلك لتحديد مستوى أداء المهارات الهجومية المدروسة لهم ، وتم أيضاً تصوير المباراة بأكملها إذ تم وضع الكاميرا في الزاوية بين ملتقى خطي الجانبي وخط الإرسال وعلى بعد 3 م وبأرتفاع 1.5 م وتم طبع المباراة على أقراص CD و توزيعها على المقومين المختصين لكي يتم إعطاء المستوى الحقيقي ولمعرفة النتائج بصورة أدق بالنسبة لأداء الفريق .

3-6-2 التمرينات المهارية المركبة :- بدأت في يوم الأربعاء 25-5-2011 لغاية 1-8-2011 وتضمنت (8)^(13*) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد أي يتضمن منهج البحث (24) وحده تدريبية وكان زمن الوحدة الواحدة من (40 دقيقة - 2.30) ساعة تقريباً ، وأتمت التمرينات المهارية المركبة بالتنوع والتشويق والتكرارات الكثيرة كما راعى الباحث خصوصية أفراد عينة البحث كونهم من المعاقين حركياً (بدنياً) وضرورة الالتزام بالقوانين الخاصة بالكرة الطائرة من الجلوس ، وسبب اختيار هذه التمرينات والتكرارات يعود الى :

- اعتماد المدرب والباحث المستوى البدني من خلال قياس القوة والسرعة الحركية للمهارة من خلال بعض الأختبارات البدنية وتم استخدامه في التجربة الأستطلاعية .

- الاعتماد في وضع التمرينات المهارية المركبة على مستوى الأداء وذلك بعد قياس دقة الأداء لهذه التمرينات المستخدمة ومدى مصداقية هذه التكرارات وأزمان التمرينات وأوقات الراحة .

وكانت الباحثة تشرف على التدريب من خلال تواجدها الدائم خلال مدة إجراء التجربة وكان المدرب يطبق التمرينات المهارية المركبة التي وضعتها الباحثة على أفراد عينة البحث بشكل دقيق ، إذ يتم من خلال هذا المنهج العمل على تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

تأثير التمرينات المهارية المربعة في تطوير مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة – جلدس لنوي وسام الجبر.....
هنرثأرفواب

3-6-3 الأختبار البعدي :- تم إجراء التصوير البعدي لعينة البحث متبعاً خطوات وشروط الإختبار القبلي نفسها وتحت الظروف والمتغيرات الممكنة قدر الامكان وتم تسجيل النتائج من قبل المقومين المختصين وبنفس طريقة التسجيل في التصوير القبلي وذلك في يوم الأربعاء الموافق 3 - 8 - 2011

3-7 الوسائل الإحصائية :-

أستخدم الباحثة الحقيقية الإحصائية بالحاسبة (spss) في معالجة البيانات التي حصل عليها من خلال الأختبارين القبلي والبعدي .

((الباب الرابع))

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج إختبار مهارتي الإرسال والضرب الساحق لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لمهارة الإرسال في الكرة الطائرة وقيمة (ت) المحسوبة ونوع الدلالة

نوع الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		المهارة
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	6.039	0.378	2.171	0.537	1.165	مهارة الإرسال
معنوي	3.376	0.734	1.842	0.811	0.994	مهارة الضرب الساحق

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.5 ودرجة حرية 11 هي (2.201)

بعد إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات التي حصل عليها لاعبو نادي وسام المجد في الكرة الطائرة من الجلوس ، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للإرسال في الإختبار القبلي 1.165 بإنحراف معياري مقداره 0.537 . وبلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدي 2.171 بإنحراف معياري 0.378 وعند مقارنة قيمة ت الجدولية مع ت المحسوبة يتبين أن هناك فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي لمهارة الأرسال في الكرة الطائرة – جلوس لنادي وسام المجد.

وفي مهارة الضرب الساحق بلغ الوسط الحسابي في الإختبار القبلي 0.994 بإنحراف معياري مقداره 0.811 . بينما كانت قيمة الوسط الحسابي في الإختبار البعدي 1.842 بإنحراف معياري مقداره 0.734 وعند مقارنة قيمة ت المحسوبة مع قيمة ت الجدولية يتبين أن هناك فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى فاعلية التمرينات المهارية المركبة المبنية على اسس علمية والتي تم تطبيقها على أفراد العينة وهذا ما أتفق عليه أحمد محمد العاني أذ يذكر ((أن نجاح العملية التدريبية يعتمد على الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي وصياغة فقراته))⁽¹⁴⁾ فضلا عن التنوع في البرنامج ، أذ أن اعتماد أسلوب التنوع والتشعب في النماذج الحركية ضروري للتمكن من السيطرة على الحاجات المتغيرة للمهارات (15) كما أن أنسجام التدريب مع قابلية اللاعبين وتهيئة المستلزمات الضرورية على نحو جيد يترك أثر جيد وإيجابي في تطوير مهارات اللاعبين ، كما أن كما أن التدريب المنتقن وفقا لخصوصية أفراد العينة يسهم في حدوث التوافق العضلي العصبي لتوجيه الكرة نحو مكان معين أو هدف محدد.

((الباب الخامس))

5-الأستنتاجات والتوصيات

1-5 الأستنتاجات

- 1- أن للتمرينات المهارية المركبة دور فعال في تطوير الأداء المهاري لمهارة الأرسال لدى فريق نادي وسام المجد بالكرة الطائرة – جلوس.
- 2- أن للتمرينات المهارية المركبة دور فعال في تطوير الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق لدى فريق نادي وسام المجد بالكرة الطائرة –جلوس.

5-2 التوصيات

1- ضرورة أعتماا التمرينات المهارية المركبة كونها تكون قريبة من ظروف اللعب الحقيقية وتسهم بشكل فعال في تطوير جوانب الأداء المهاري للأعبين بشكل عام والمعاقين بشكل خاص .

2- ضرورة التركيز على الجانب المهاري أسوة بالجانب البدني أا أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي ينبغي فيها الأكار من تطوير الجانب المهاري بسبب سرعة الأداء وطبيعة قانون اللعبة الأمر الذي يحتم على المربين أعطائها نصيبا وافيا من التدريب في جميع مراحل التدريب.

وتقترح الباحثة :

- العمل على أجراء بحوث تجريبية تنظم تمارين مهارية مركبة للمهارات الأخرى في الكرة الطائرة وهي المهارات الدفاعية
- أجراء بحوث تتضمن معرفة تأثير التمرينات المهارية المركبة على كلا من القدرات البدنية والقدرات الوظيفية للاعبين المعاقين والتي تعتمد بشكل كبير على الأطراف العليا بالجسم .

الهوامش :

(1)أسامه رياض ، أحماء عب مجيد ؛ القواعد الطبية لرياضة المعاقين ، ب ط : (الرياض ، ب م ، 1998) ، ص 40.

(2)Dumm , john M; Fait Hollis F:(SPECIED Physical Education , wmc , Brown publishers , Dubuque Iowa,1999),P.4

(*) مقابلة شخصية مع الأستاذ الدكتور طارق حسن رزوقي وذلك في يوم الأحد الموافق 27-2-2011 في كلية التربية الرياضية - الجادرية في تمام الساعة العاشرة صباحاً .

³- مروان عب المجيد ؛ الكرة الطائرة للمعاقين حركيا-جلوس،ط1(عمان:مؤسسة الوراق للنشر،2002)،ص24.

⁴- فاروق الروسان ؛ قضايا ومشكلات في التربية الخاصة،ب ط (عمان:دار الفكر العربي،1998)،ص12.

⁵- فريق كمونة ؛مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين،ط1 (عمان ،دار العلمية للنشر والتوزيع،2002)ص25.

⁶- محمد سيد ؛التأهيل المجتمعي لنوي الأحتياجات الخاصة ،ط1 (الأسكندرية،دار الوفاء لندي الطباعة والنشر ،2007)،ص60-61 .

⁷ -Jouke de Haam .Sitting-Vollyball(technique and exercises)USA.1996.P6

⁸ - WOVD.OFFICIAL Sitting Vollyball RULES.2009-2012.P14.

⁹ - مروان عبد المجيد ؛ الكرة الطائرة للمعاقين حركيا- جلوس ، ط1(عمان، مؤسسة الوراق للنشر ،2003)ص39.

- (1) حمد عفات ؛ تأثير منهج تدريبي تأهيلي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين عقليا أطروحة دكتوراه : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010) ، ص 8 - 9 .
- (1) وجيه محجوب وأحمد بدري ؛ البحث العلمي ، ب ط : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ، ص 65 .

الخبراء هم كلا من:

- أ.د علي يوسف / تدريب - كرة طائرة / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
أ.د طارق حسن / تدريب - كرة طائرة / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
أ.م.د حسين سبهان / تدريب - كرة طائرة / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
م . ماهر عبد الأله / تدريب - كرة طائرة / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

¹² - ناهدة عبد زيد ؛ مستوى أداء المهارات الهجومية والدفاعية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة
: (رسالة ماجستير جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) ، ص 87.

(*) علماً إن الأسبوع الخامس والاسبوع قبل السابع من التجربة كانت مناسبة دينية لذلك تأجل للأسبوع الذي يليه

¹⁴ - أحمد محمد ؛ تأثير التدريب الفترى على بعض المتغيرات المركزية والطرفية وأنجاز ركض 1500 م
(رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2001)ص59 .

¹⁵ - عفاف عبد الكريم ؛ التدريب للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، ب ط : (الأسكندرية ، منشأة المعارف، 1990)، ص25

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- أحمد محمد؛ تأثير التدريب الفترتي على بعض المتغيرات المركزية والطرفية وأنجاز ركض 1500 م (رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،2001)ص59 .
- أسامه رياض ، أحمد عبد مجيد ؛ القواعد الطبية لرياضة المعاقين ، ب ط : (الرياض ، ب م ، 1998) ، ص 40.
- حمد عفات ؛ تأثير منهج تدريبي تأهيلي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين عقلياً أطروحة دكتوراه : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010) ، ص 8 – 9 .
- عفاف عبد الكريم ؛ التدريب للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، ب ط : (الأسكندرية ، منشأة المعارف،1990)،ص25
- فاروق الروسان ؛ قضايا ومشكلات في التربية الخاصة ، ب ط (عمان: دار الفكر العربي،1998)،ص12.
- فريق كمونة ؛ مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين، ط1 (عمان ،دار العلمية للنشر والتوزيع،2002)ص25.
- محمد سيد ؛ التأهيل المجتمعي لنوي الاحتياجات الخاصة ، ط1 (الأسكندرية، دار الوفاء لدني الطباعة والنشر ،2007)،ص60-61 .
- مروان عبد المجيد ؛ الكرة الطائرة للمعاقين حركيا- جلوس ، ط1(عمان، مؤسسة الوراق للنشر ،2003)،ص39.
- مروان عبد المجيد ؛ الكرة الطائرة للمعاقين حركيا-جلوس، ط1(عمان: مؤسسة الوراق للنشر،2002)،ص24.
- ناهدة عبد زيد ؛ مستوى أداء المهارات الهجومية والدفاعية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) ، ص 87.
- وجيه محجوب وأحمد بدري ؛ البحث العلمي ، ب ط : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ، ص 65 .
- Dumm , john M; **Fait Hollis F:**(SPECIED Physical Education , wmc , Brown publishers , Dubuque Iowa,1999),P.4
- Jouke de Haam .Sitting-Vollyball(technique and exercises)USA.1996.P6
- WOVD.OFFICIAL Sitting Vollyball RULES.2009-2012.P14.

نموزج لوحة تدريبية

عدد اللاعبين : 12

الأسبوع : الأول

المكان : نادي وسام المجد

الوحدة : الأولى

التاريخ : 2011-7-6

زمن الوحدة : 100

الهدف المهاري : التدريب على الإرسال والضرب الساحق

الراحة بين المجميع	زمن الأداء	حجم التمرين		التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	القسم
		المجميع	التكرار		
د2	20	2	66	إرسال الكرة الى الزميل على بعد 3-6 م ، الزميل الآخر بمسك الكرة ويعيد التمرين نفسه (يقف اللاعبون على طول الساحة عرضاً)	الرئيسي
د2	17	1	54	يجلس ستة لاعبين في الساحة ويضرب الإرسال لهم من الجهة المقابلة وبشكل مستمر ويكون الاستقبال دائماً للاعب المعد ثم أداء مهارة الضرب الساحق وبالتالي الدفاع عن الملعب من الجهة المقابلة	
د2	20	2	66	عمل الضرب الساحق في المركزين (4) و (2) والدفاع عنه من ثلاثة لاعبين يجلسون في المنطقة الخلفية .	
د2	15	1	45	عمل الضرب الساحق في المركزين (4) و (2) والدفاع عنه من لاعب واحد يجلس في المنطقة الخلفية.	
د2	18	4	60	يقف المدرب قرب الشبكة ويجلس اللاعبون قريباً من منطقة الإرسال ويؤدون الإرسال من منطقة الإرسال الواحد بعد الآخر ويستقبلها لاعب واحد بالساعدين .	

ABSTRACT

**The impact of exercise skill in the development of
early vehicle transmission and multiplication in
the overwhelming Volleyball - sit for the club**

WASAM ALMAGD

Touched on search performance skills weak in my skills serve and beating overwhelming Club and Sam Glory Volleyball - Sitting The researcher must be to strengthen the training curriculum for the players exercise skill vehicle in order to contribute to the development of performance because it makes the performance fun and interesting at the same playing conditions the real, which helps in the development of aspects of the performance skills of my skills serve and beating crushing the ball in the plane for this sample representing a club mission in Baghdad and the provinces has been the goal of research into the number of exercises skill vehicle and find out the impact of these exercises to develop the performance skills of my skills transmission and beating overwhelming Volleyball

- sit for the club and the Order of Glory, may suppose the researcher to exercise skill composite active role in the development of performance skills for my skills serve and beating overwhelming for members of the sample The research was conducted on the football team and Sam Glory Volleyball - sit down and the 12 players representing 100% of the research community, has prepared a researcher exercises skill and amended The test pilot then made a match to determine the performance of the skills under study and applied exercises, and was then testing a posteriori, and after obtaining the Albanat been processing the results statistically and to reach the positive impact caused by the exercise of skill vehicle in the development of performance for my skills serve and beating crushing the ball flight - sit down and recommended that the researcher These exercises need to adopt in the future to volleyball teams and try to work out with the defensive skills that the researcher did not touch her service to this segment of society.