

**تأثير استخدام بعض التمارين الحركية المتنوعة في تطوير  
القدرات البدنية والحركية الخاصة وبعض المهارات الاساسية  
بالكرة الطائرة**

**م. زيان عبدالله نوري**

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية الرياضية

2011م

1432هـ

**ملخص البحث**

هدف البحث الى الكشف عن أثر التمارين الحركية المتنوعة في تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بعض المهارات الأساسية و بالكرة الطائرة. وتمثلت عينة البحث بطلاب السنة الدراسية الثالثة قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية. وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة هدف البحث. وتم التوصل الى ان برنامج التمارين الحركية المتنوعة المستخدمة في الدراسة الحالية كان له تأثيرات ايجابية وفعالة على تنمية وتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية. وتفوق افراد المجموعة التجريبية الذين استخدموا برنامج التمارين الحركية المتنوعة على المجموعة الضابطة في تنمية وتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

## ABSTRACT

### "The impact of the use of certain motor exercises in the development of diverse physical abilities and motor skills and some of the basic volleyball"

Jian Abdullah Noori

Aim of the research :Detection of an exercise in the development of various motor and the development of physical abilities and mobility of some basic skills and ball flight.

The Sample of the research :Students of the third academic year in the Department of Physical Education / College of Basic Education Mustansiriyah University.

Research Methodology :Experimental method has been used for relevance to the nature and purpose of the research.

Conclusions:

- the various motor exercises used in the current study had a positive impact on the development and effective and develop some basic skills and physical abilities and motor skills for volleyball in the experimental group .
- more than the experimental group members who used an exercise program on the various kinetic control group in the development of some basic skills and physical abilities and mobility of the ball flight.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان لعبة الكرة الطائرة تتطلب توافر العديد من الخصائص الحركية المميزة للاداء الفردي او الجماعي للاعبين وكذلك توافر قدرًا كبيراً من سرعة الاداء الحركي لمجاراة خطط وأساليب اللعب السائدة التي تطورت تطوراً ملحوظاً في الالونة الاخيرة، إذ ان هذا التطور فرض بالضرورة ان تتغير وسائل ونظم اعداد لاعبي الكرة الطائرة بما يتناسب مع الايقاعات السريعة والمتغيرة لمواقف اللعب المعقدة، الأمر الذي يفرض على اللاعب التعود على التدريبات ذات الاحمال التدريبية المرتفعة الشدة من خلال فترات زمنية قصيرة "اذ يجب ان تتوفر معظم القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة فضلا عن الاداء الفني من اجل استثمارها في اثناء المنافسة الرياضية والحركة المستمرة داخل الملعب في التاهيل للدفاع من قبل اعضاء الفريق كافة وبعدها يتهيأ الفريق للتاهيل الهجومي". (الخطيب، ٢٠٠٠ ، ١٤٢)

من هنا جاء اهتمام الباحث بهذه الفئة من خلال وضع تمارين الحركية المتنوعة ( بدنية – مهارية) على اسس علمية لغرض تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة من اجل الارتقاء بمستوى الاكاديميين باعتبارهم يشكلون القاعدة الاساس عند تعليم وتدريب المبتدئين.

### 2-1 مشكلة البحث :

تمثلت مشكلة البحث الحالي بوجود حاجة ملحة الى تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة ، كما لاحظت الباحثة أن هناك مستويات غير مشجعة وقصور في اداء التمرينات الرياضية وربطها بالمهارات الاساسية للعبة الكرة الطائرة. إذ تعد هذه المرحلة هي المرحلة التي تكتمل عندها مناهج التعلم المهاري والتمرينات الرياضية وتعد مرحلة اتقان وتثبيت لما سبق تعلمه من مهارات حتى يصل الطالب الى اعلى مستوى في الاداء .

من هنا برزت مشكلة البحث الحالي من محاولة الاجابة عن التساؤل الآتي:

ما هو اثر التمارين الحركية المتنوعة في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

### 3-1 هدف البحث :

الكشف عن اثر التمارين الحركية المتنوعة في تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بعض المهارات الأساسية و بالكرة الطائرة.

### 4-1 فرضية البحث :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بعض المهارات الأساسية و بالكرة الطائرة.

### 5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية.

- المجال الزمني: الفترة من 2011/2/2 إلى 2011/5/14 .

- المجال المكاني: القاعة الرياضية في قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية.

### 6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 التمارين الحركية: هي عبارة عن تمارين مركبة (بدنية - مهارة) لاداء الحركي بالكرة او بدون كرة والتي يمكن من خلالها تنمية وتطوير سرعة الأداء الحركي . سالم وصالح ، ١٩٩٧ ، ٣٠٠

1-6-2 القدرات البدنية: قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة الى الحالة الطبيعية . (حسانين وعبد المنعم ، ١٩٩٧ ، ٢٣)

1-6-3 القدرات الحركية: عرفها (محبوب): بانها "قدرات يكتسبها الانسان من المحيط او تكون موجودة وتشمل القدرات الحركية ما يأتي : الرشاقة ، المرونة، التوازن ، المهارة والتكنيك". (محبوب، ١٩٨٩ ، ٨٥)

## 2- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

### 1-2 الأطار النظري :

#### 1-1-2 اسس وضع التمارين الحركية :

هناك بعض الاسس التي يجب مراعاتها عند وضع الجملة الحركية منها:

- تنوع التمارين الحركية النوعية المختارة والمؤداة بالكرة اثناء الحركة والتي تتطلب مستوى عال لمعدلات استهلاك الطاقة.
- اتباع مبدأ التناوب المثالي الفردي للحمل والراحة.
- تحديد مستوى الارتباط المثالي لمكونات الحمل التدريبي والتي تساعد على احتفاظ اللاعب بمستوى عال من السرعة من تكرر لآخر مما يمكن اللاعب من الوصول الى حالة جيدة من الاستشفاء الكامل نسبياً للكفاءة البدنية في بداية كل تكرر والذي يتوقف الى حد كبير على قدرة الوظائف المسؤولة عن تعويض الدين الاوكسيجيني خلال فترات الراحة. . (Ornish, 1983, 63)

#### 2-1-2 تصنيف القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة :

القدرات البدنية وتشمل: القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية والتحمل.  
القدرات الحركية الخاصة وتشمل: الرشاقة.

المرونة. والمهارة والتكنيك والتوازن. ( الخطيب، ٢٠٠٠ ، ٦٢-٦٩ )

## 3- إجراءات البحث :

### 1-3 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث.

### 2-3 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية الدين والبالغ عددهم (٧٢) طالباً يمثلون اربع شعب اما عينة البحث فقد

تم اختيار شعبتين بصورة عشوائية وهما ( ب ، د ) وبواقع ( ١٥ ) طالب لكل بعد ان استبعد عدد من الطلاب وهم الراسبون والممارسون للعبة لعدم تجانسهم مع افراد العينة. والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١) يبين عدد افراد عينة البحث

العدد المتبقي	العدد المستبعد	العدد الكلي	المجموعة	الشعبة
15	4	19	التجريبية	ب
15	6	21	الضابطة	د

### 3-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث ( فان، دالين ١٩٨٤ ، ٣٩٨ ) لذا تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الاتية :

العمر الزمني/بالسنة والطول/سم والكتلة/كغم.

بعض القدرات البدنية والحركية التي تم عرضها وتحديدها من قبل المختصين على شكل استبيان وتحديد اهم الاختبارات لقياسها (ملحق ١).

المهارات الاساسية في الكرة الطائرة والتي تم عرضها على نفس المختصين في شكل استبيان وتحديد اهم الاختبارات لقياسها والجدول (2) يبين ذلك.

المتغيرات	المعالم الاحصائية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة
	$\bar{x}$	$s$	$\bar{x}$	$s$	$\bar{x}$	$s$	
العمر / سنة	24,18	3,51	23,80	5,54	0,21		
الطول / سم	176,08	5,66	174,41	4,81	0,42		
الكتلة / كغم	67,25	10,66	64,41	8,42	0,78		
القفز العمودي من الثبات / سم	43,20	2,7	44,04	3,14	0,67		
رمي الكرة الطبية زنة 2 كغم من وضع الجلوس على كرسي من الثبات / سم	8,32	3,11	9,21	4,08	0,47		
جري 30م من البداية الواطئة (الجلوس)/ثا	4,98	1,40	4,34	2,15	0,94		
نيلسون للاستجابة الحركية/ ثا	1,45	0,14	1,43	0,11	0,66		

1,02	5,85	43,27	4,02	41,30	تقوس الجذع خلفاً من الوقوف امام الحائط/ سم
1,03	4,36	17,86	2,14	16,52	اختبار الجري 4,5×8 متعدد الجهات رشاقة/ ثا
1,04	6,30	35,16	7,19	32,50	مهارة التمير من الاعلى على الحائط خلال 30ثا/ تكرار
1,03	4,34	36,54	5,72	38,51	دقة مهارة الاستقبال من الاسفل نحو المناطق/ درجة
0,54	1,88	14,10	2,47	13,69	دقة مهارة الارسال المواجه من الاسفل والاعلى التنسي/ درجة
0,33	0,75	7,17	0,53	7,25	دقة مهارة الضرب الساحق القطري/ درجة

قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) = 1,70

يتبين من الجدول (2) لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب المجموعتين في المتغيرات

المحددة مما يشير الى تكافئها في هذه المتغيرات

#### 4-3 تحديد متغيرات البحث وضبطها:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال (التمارين الحركية) التي مثلت المتغير المستقل، في حين مثلت المهارات الاساسية المحددة (الاعداد- استقبال الارسال- الارسال- الضرب الساحق) وبعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة (القوة الانفجارية للرجلين - - القوة الانفجارية للذراعين - الرشاقة- سرعة الاستجابة - السرعة الانتقالية - مرونة العمود الفقري) متغيرات تابعة.

#### 5-3 التصميم التجريبي :

تمثل التصميم التجريبي بالاتي (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي) (داؤد وعبد الرحمن، 1990، 276)، وتكون التصميم من مجموعتين (مجموعة تجريبية استخدمت برنامج تدريبي خاص بالجمل الحركية، بينما المجموعة الضابطة استخدمت الاسلوب التقليدي في التدريب).

#### 6-3 وسائل جمع البيانات :

استعانة الباحثة بالوسائل البحثية المتمثل بالاستبيان والاختبار والقياس.

### 7-3 الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المحددة :

هي تعد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث اختبارات مقننة تتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية وحسب المصادر العلمية في فعالية الكرة الطائرة، فضلاً عن ذلك تم استخدامها في دراسات وبحوث مطبقة على البنية العراقية منها دراسة ( الخطيب، 2000) ودراسة (باجکرد، ٢٠٠٢) ولفئة عمرية تتراوح ما بين (١٨-٢٥) سنة.

### 8-3 البرنامج التدريبي التمارين الحركية :

بعد الرجوع الى العديد من المصادر العربية في مجال لعبة الكرة الطائرة قامه الباحثة بتصميم بعض التمارين الحركية المتنوعة ( مهارة بدنية) على شكل تمارين اشتملت على (١٨) جملة حركية وتم عرضها في استبيا على مجموعة من الخبراء والمختصين(\*) في مجال لعبة الكرة الطائرة لابداء آرائهم حول صلاحية كل جملة وتناسقها لتنمية وتطوير المهارات الاساسية والصفات البدنية والحركية المحددة وقد تم الاتفاق بين المحكمين على (١٢) تمرين حركي، إذ تراوحت نسبة الاتفاق للمحكمين بين (٧٥-١٠٠) اذ يشير بلوم على الباحث الحصول على نسبة اتفاق ٧٥% فاكثر من اراء المحكمين " (بلوم واخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

تضمن البرنامج التدريبي على (٨) وحدات تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع واحتوت كل وحدة تدريبية في قسمها الرئيسي على (٣) تمارين حركية مع مراعاة تكرار كل التمارين الحركية وفترة الراحة بين تكرار وآخر، وزمن كل وحدة (٩٠) دقيقة وتم عرضه في استبيان على نفس الخبراء والمختصين وكما موضح في ( ملحق ٤).

### 9-3 التجربة الاستطلاعية : كان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- التأكد من الوقت المستغرق في تنفيذ كل جملة حركية وتكرارها.
- التأكد من صلاحية الملعب وتوفر الادوات والاجهزة المستخدمة.
- التأكد على فترة الراحة بين كل تكرار لكل جملة حركية.
- التأكد من ملائمة الوقت للقسم الرئيسي في تنفيذ الجمل الحركية.

### 10-3 الاختبارات البعدية:

بعد تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية والذي يتكون في محتواه (جمل حركية متنوعة) والبرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة تم اجراء الاختبارات البعدية

للمجموعتين، إذ اتبعت الباحثة الطريقة التي تم استخدامها في الاختبارات القبلية وبنفس الشروط وتحت الظروف الزمانية والمكانية وادوات الاختبارات نفسها.

### 11-3 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد.
- اختبار (ت) للعينات المترابطة. ( التكرتي والعيدي، ١٩٩٦ ، ٢٧٢ )

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

#### 1-4 عرض وتحليل النتائج

#### 1-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

#### الجدول (3)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والحركية والمهارية المحددة بالبحث

قيمة (ت) الجدولية	البعدي		القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س	
*3,16	4,72	49,54	2,7	43,20	القفز العمودي من الثبات/ سم
*2,58	3,81	13,07	3,11	8,32	رمي كرة طبية زنة (2كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات/ سم
*3,08	0,63	3,85	1,40	4,98	جري 30م من البداية الواطنة (الجلوس)/ثا
*2,96	0,12	1,17	0,14	1,45	نيلسون للاستجابة الحركية/ ثا
*2,19	3,22	47,87	4,02	41,30	تقوس الجذع خلفاً من الوقوف امام الحائط/ سم
*2,98	1,10	14,20	2,14	15,52	الجري المكوكي (5×4,8) متعدد الجهات/ ثا
*3,51	4,16	42,23	7,19	32,50	التمرير من فوق الرأس للأمام مع الحائط خلال 30ثا/ تكرار
*2,14	2,81	43,18	5,72	38,51	دقة مهارة الاستقبال من الاسفل نحو المناطق المحددة/درجة



*3,44	2,15	18,03	2,47	13,69	دقة مهارة الارسال المواجهة من الاسفل والاعلى التنسي/ درجة
*2,07	1,61	10,14	0,53	7,25	دقة مهارة الضرب الساحق القطري/ درجة

\*قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (14) ومستوى دلالة  $(0,05)=1,76$

يتبين من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحتسبة ظهرت اكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل

على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

##### الجدول (4)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والحركية

والمهارية المحددة بالبحث

قيمة (ت) المحتسبة	البعدي		القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س	
*2,15	2,05	46,41	3,14	44,04	القفز العمودي من الثبات/ سم
*2,32	3,11	10,25	4,08	9,21	رمي كرة طبية زنة (2كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات/ سم
*1,88	0,13	4,25	2,15	4,34	جري 30م من البداية الواطنة (الجلوس)/ثا
*2,05	0,22	1,29	0,11	1,43	نيلسون للاستجابة الحركية/ ثا
*2,29	3,06	45,02	5,85	43,27	تقوس الجذع خلفاً من الوقوف امام الحائط/ سم
*3,07	2,11	15,70	4,36	17,86	الجري المكوكي (5×4×8) متعدد الجهات/ ثا
*2,54	4,33	38,17	6,30	35,16	التمرير من فوق الرأس للأمام مع الحائط خلال 30ثا/ تكرار
*3,88	3,05	40,10	4,34	36,54	دقة مهارة الاستقبال من الاسفل نحو المناطق المحددة/ درجة
*1,93	2,41	16,21	1,88	14,10	دقة مهارة الارسال المواجهة من الاسفل والاعلى التنسي/ درجة
*1,97	1,80	8,03	0,75	7,17	دقة مهارة الضرب الساحق القطري/ درجة

\*قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (14) ومستوى دلالة  $(0,05)=1,76$

يتبين من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحتسبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي

#### 3-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

##### الجدول (5)

يبين الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والحركية والمهارية المحددة بالبحث

قيمة (ت) الجدولية	البعدي		القبلي		المتغيرات المعالم الاحصائية
	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س	
*2,28	2,05	46,41	4,72	49,54	القفز العمودي من الثبات/ سم
*2,15	3,11	10,25	3,81	13,07	رمي كرة طبية زنة (2كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات/ سم
*2,5	0,13	4,25	0,63	3,58	جري 30م من البداية الواظئة (الجلوس)/ثا
*1,79	0,22	1,29	0,12	1,17	نيلسون للاستجابة الحركية/ ثا
*2,41	3,06	45,02	3,22	47,87	تقوس الجذع خلفاً من الوقوف امام الحائط/ سم
*2,38	2,11	15,70	1,10	14,20	الجري المكوكي (8×4,5) متعدد الجهات/ ثا
*2,53	4,33	38,17	4,16	42,23	التمرير من فوق الرأس للأمام مع الحائط خلال 30ثا/ تكرار
*2,8	3,05	40,10	2,81	43,18	دقة مهارة الاستقبال من الاسفل نحو المناطق المحددة/ درجة
*2,11	2,41	16,21	2,15	18,03	دقة مهارة الارسال المواجهة من الاسفل والاعلى التنسي/ درجة
*3,29	1,80	8,03	1,61	10,14	دقة مهارة الضرب الساحق القطري/ درجة

\*قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05)=1,70

يتبين من الجدول (5) ان قيم (ت) المحتسبة ظهرت اكبر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين، وبمراجعة الاوساط الحسابية يتضح ان الفرق

هو لصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تدل على قبول فرضية البحث البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

#### 2-4 مناقشة النتائج :

يتبين من الجدولين (٣) و (٤) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البدنية والحركية والمهارية ( القلبية والبعدية) ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة. ويعزى اسباب هذه الفروق الى تأثير البرنامج التدريبي. إذ لاحظنا تقدماً عند افراد مجموعتي البحث في الختبارات البعدية وبدرجات متفاوتة، حيث ان لطرق واساليب التدريب المتبعة ذات اهمية بالغة في العملية التدريبية وذلك يؤثر على تنمية المهارات الحركية وبصورة أسرع، وان جوهر عملية التدريب هو اكتساب اللاعب لمجموعة القدرات البدنية والحركية والمهارية ليتمكن من الحصول على مستوى جيد للمهارة المطلوبة، إذ ان التعليم والتدريب يعمل على تحسين القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري على حد سواء . (علاوي، 1975، 170)

كما اظهرت النتائج المعروضة في الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة سبب ذلك ان المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الحركية كانت على قدر من الموازنة بين تطور القدرات البدنية والحركية وربطها بالمهارات، إذ ان كل جملة حركية احتوت في طياتها على سلسلة من التمارين البدنية والمهارية مما ادى الى تطوير مستوى الانجاز في القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية المحددة، إذ يشير (عويس) الى ان " هناك علاقات تبادلية بين القدرات البدنية والحركية والمستويات المهارية، فنجد ان القدرات البدنية والحركية تؤثر على الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب الجماعية (عويس، ١٩٧٨، ١٢٦)

والسبب الآخر المحتمل لهذه النتيجة هو تناوب العمل في كل التمارين الحركية من بدني الى مهاري او العكس الصحيح، وهذا يحتاج الى متطلبات ومواصفات لكل تمرين حركي مما أدى الى تكيف وتطبع افراد المجموعة التجريبية على القيام بجهد بدني مختلف ومتباين عند اداء كل جملة، إذ يشير (قطب والصميدعي) ان اللياقة البدنية الخاصة هي مهمة في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة، وتعمل على تحسين اللياقة البدنية للاعب الذي يؤدي الى تحسين مستوى قدرته المهارية وكذلك قدرته التكتيكية، كما تساعد اللياقة البدنية الخاصة للاعبين على اتقانهم المهارات ذات التعقيد والمهارات المتقدمة للعبة. (قطب، والصميدعي، ١٩٨٥ ، ١٨٣)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات :

- برنامج التمارين الحركية المتنوعة المستخدمة في الدراسة الحالية كان له تأثيرات ايجابية وفعالة على تنمية وتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية.
- تفوق افراد المجموعة التجريبية الذين استخدموا برنامج التمارين الحركية المتنوعة على المجموعة الضابطة في تنمية وتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

### 2-5 التوصيات والمقترحات :

- التاكيد على استخدام برنامج التمارين الحركية المتنوعة المقترحة في تنمية وتطوير مهارات ( الاعداد - استقبال الارسال - الارسال - الضرب الساحق ) .
- التاكيد على استخدام برنامج التمارين الحركية المتنوعة في تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية الآتية : ( القوة الانفجارية - السرعة - الرشاقة - المرونة ) .
- ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الاساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

## المصادر

- ابراهيم، مروان عبد المجيد. (٢٠٠١). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1، الوراق للنشر والتوزيع الاردن
- باجرد، فراس اكرم (٢٠٠٢) . اثر استخدام التعلم التعاوني وفق الاختبارات البينية في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صلاح الدين، اربيل.
- بلوم بنيامين، واخرون ، (١٩٨٣) . تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد امين المفتي و اخرون ، دار ماكروهيل، القاهرة.
- التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد (1996). التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

حسانين، محمد صبحي وحمدي عبد المنعم . (١٩٧٧) الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

حسن، زكي محمد (١٩٩٨) ، الكرة الطائرة ، استراتيجيات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الاسكندرية.

خريبط، ريسان مجيد، وحميدي عبد الزهرة ، (١٩٩٠) ، الكرة الطائرة للمستويات العليا، مطبعة التعليم العالي بغداد.

خطايبه، اكرم زكي (1996)، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، عمان.

الخطيب ، خالد عبد المجيد (٢٠٠٠) ، اثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعلم بعض المهارات الاساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

سالم ، ياسر عبد العظيم ، وصالح ابراهيم (١٩٩٧) تأثير استخدام الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناشيء كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٢ ، حامد حلوان ، ص ٢٩٧ .

علاوي، محمد حسن (1975)، علم التدريب الرياضي، ط٤ ، دار المعارف، مصر .  
عويس، مسعد . (١٩٧٨) ، اللياقة البدنية للنشء، والشباب المجلس القومي للشباب والرياضة، مصر.

فان دالين، ب، ديو، بولد واخرون (١٩٨٤) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط3، (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.

قطب، سعد محمد والصميدعي لؤي (1985)، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، مكتبة بسام، الموصل.

الكاتب، عقيل عبد الله (١٩٨٨) ، الكرة الطائرة (التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية)، ج ١، مطبعة التعليم العالي، بغداد.

محجوب، وجيه، (١٩٨٩) ، علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.