

**اثر استخدام بعض الأدوات والوسائل التدريبية في تحسين
مستوى أداء بعض القابليات البدنية والمهارية للاعبين الكرة
الطائرة للناشئين للأعمار ١٣-١٤ سنة**

أ.م.د. سامي كاظم الحجية م.د. عمر عادل سعيد

م.د. سعاد سعدي جابر

قسم الرياضة الجامعية والنشاط الفني – جامعة بغداد

ملخص البحث

ان لعبه الكره الطائره احدى الالعب الرياضيه التي يجب على ممارسيها تعلم اداء مهارتها الاساسيه بدقه متناهيه وصولا للمستويات المرموقه ،ان الوسائل التكنولوجيه والادوات التدريبيه تلعب دورا رئيسيا في عمليه التدريب .

ان استخدام الوسائل التعليميه والتدريبيه في التعلم الحركي حيث تم توضيحها في

الدراسات النظرية .

اجراءات البحث :

تم استخدام المهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وقد تم اختيار عينه عشوائيه

من الاعبين الناشئين والتي تتراوح اعمارهم بين (١٣-١٤) سنه وكان عددهم ٢٨ لاعبا

تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطه وتجريبيه .

استنتج الباحثون ان الادوات والوسائل والاجهزه المساعده حققت تقدما كبيرا في رفع مستويات اداء القابليات البدنيه والمهاريه و يوصي الباحثون باستخدام الاجهزه والادوات والوسائل المساعده في مختلف البرامج التدريبيه كأسلوب متطور للقابليات البدنيه والمهاريه وتوفيرها من قبل الجهات المختصة وخاصة مع الفرق الناشئه .

The effect of using some of the tools and training aids in improving the performance level of some physical abilities and skills of volleyball players for juniors, ages 13-14 years

By:

Asst. Prof. Dr. Sami Kazim al-Hajjiah

Instructor. Dr. Omar Adel Said

Instructor. Dr. Suad Saadi Jaber

The sportsman who practices volleyball should learn the basic skills in high accuracy in order to reach remarkable levels.

The technological means and the training tools play a principal role in training process .

The theoretical studies explained the using of instructional and training means in the dynamic learning .

Research procedurs .

The experimental schedule is used to convenient with research nature.

A random sample of 28 young players aging between 13 – 14 years and they were divided in to tow groups ..control..and experimental .

The researchers concluded that the assisting tools ...means and instruments mad a big progress in elevating the physical capability level and skills .

The researchers recommend the using of assisting means and tools in a various training programs as a developed approach for the physical and skill capability..and they recommend the specialized authorities to provide these means , specially for the young teams .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد شهد العالم في عصرنا الحالي تطورا ملحوظا في مختلف نواحي الحياة حيث خضعت جميع الظواهر في جميع المجالات للدراسة والبحث العلمي - على اعتبار انه الطريق السليم لمعالجة الكثير من المشكلات . والتعرف على الطاقات العديدة التي وهبها الله للانسان والتوصل الى احدث الاجهزة والوسائل التكنولوجية سبيلا رئيسيا لأنجاز مختلف الاعمال .

يعتبر ارتفاع مستوى الكرة الطائرة لدى شعوب العالم لها مؤشرات هامة من مؤشرات التقدم الحضري ويساعد في هذا التقدم الاستفادة الكاملة والبيولوجية والثقافية ان التطور العلمي والتكنولوجي والعديد من الوسائل والاجهزة التعليمية والتدريبية الحديثة ولمختلف مجالات المعرفة مما ساعد على تقدم العملية التدريبية وخاصة لعبة الكرة الطائرة والتي تمثل مضمونا ومحتوى تطبيقيا لأحدى نظريات التعلم والتعلم الحركي. وقد ثبت ان هناك تطورا للوسائل التعليمية والتدريبية المختلفة للالعاب والانشطة الرياضية المتنوعة .

ان لعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الرياضية الفرعية التي تمتاز بكثرة مهاراتها الاساسية الدفاعية والهجومية والتي تحدد اداء الفريق ونجاحه مما يتوجب على لاعبي الفريق تعلم الاداء الصحيح لتلك المهارات تكتيكيا وتكتيكيا للارتقاء بمستوى الفريق للمستويات العليا . فاستخدام الوسائل المساعدة التدريبية المختلفة تسهم بدرجة كبيرة في

1- الشيماء محي الدين : تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تحسين مستوى التعلم لبعض مهارات كرة السلة الهجومية - ليبيا - المرج - الدارالجامعية سنة ٢٠٠٤ رسالة ماجستير غير منشورة

2- ريتشارد بيلي : دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس - القاهرة - دارالفاروق سنة ٢٠٠٣

مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارات الحركية واتقانها وتثبيتها^١ ووضعها في برنامجاً حركياً يسهل عملية الاستجابة والتعلم للمهارات الحركية الجديدة والمتشابهة بالاداء مما يسهل ويزيد من فهمها وإدراكها لدى اللاعب وان العملية التدريبية تتطلب تنظيمًا دقيقاً بالاعداد البدني (العام - الخاص) الاعداد المهاري - الخططي النفسي - النظري ولأجل ذلك وضع خططاً متعددة . مثل الجري على الرمل او على المدرجات واستخدام ادوات الجمناستيك والاثقال والحبال وكما في السباحة يمكن استخدام تدريبات السباحة ضد المقاومة الحبل المطاطي او استخدام زعانف كبيرة والمصارعة يمكن استخدام شواخص ثقيلة او مع مصارعين اثقل وزنا .

٢-١ مشكلة البحث

يلعب التقدم التقني دوراً هاماً في مجال التعلم والتدريب الرياضي حيث امدها بالادوات والاجهزة والوسائل التكنولوجية للعملية التعليمية والتدريبية الحديثة ذات الاثر الايجابي في عملية التعليم والتدريب لأنها تعمل على سرعة وسهولة وتنظيم المنهج النموذجي لتؤدي الى فوائد تعليمية وتدريبية للمتدربين .

ولقد نادى المهتمون بشؤون التدريب بأهمية استخدام الاساليب التقنية في التدريب واختيار الاجهزة والادوات والوسائل التكنولوجية المناسبة^٢ للأرتقاء بعمليات التعلم والتدريب . الامر الذي يؤدي الى اسهامها في تعليم المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية من اجل رفع شؤون الاداء المهاري بلعبة الكرة الطائرة .

ان لعبة الكرة الطائرة هي احدى الالعاب الرياضية التي يجب على ممارسيها تعلم الاداء مهاراتها الاساسية بدقة متناهية وصولاً للمستويات المرموقة ان الوسائل التكنولوجية والادوات التدريبية تلعب دوراً رئيسياً في عملية التدريب وتنبع اهميتها من

1- عامر فاخر شغاتي واخرون : موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات - بغداد - المكتبة الوطنية ٢٠٠٩ ، ص ٥٨ .

2- محمد حسن علاوي ، محمد نصر رضوان : اختبارات الاداء الحركي - القاهرة - دارالفكر العربي - سنة ١٩٩٨

قدرتها على زيادة التفاعل الايجابي^١ للمتدرب ومشاركته في اكتساب المعارف والمهارات الحركية للعبة الكرة الطائرة من خلال المنهاج النموذجي ليساعد في تحقيق العمليات التدريبية وتساهم في تعلم المهارات واستثمار الجهد والاقتصاد بالوقت .

ومن خلال خبرة الباحثين العملية في التدريس والتدريب فترة طويلة في لعبة الكرة الطائرة لوحظ قلة استخدام الادوات والوسائل المساعده للعملية التدريبية من اجل رفع مستوى اداء اللعبة وتعزيز الوسائل التدريبية في الوحدات التدريبية غير مقننة عند تطوير وتنمية القابليات البدنية والمهارية . ومن اطلاع الباحثين على العديد من المراجع والمصادر والدراسات في مجالات الاختبارات والقياسات الخاصة بالقابليات البدنية والمهارية لاحظ ان شروط اداء الاختبارات لاتحدد بشكل قاطع مواصفات الادوات والوسائل التدريبية.

٣-١ هدف البحث

التعرف على اثراستخدام الوسائل المساعده للتدريب لتنمية مستوى اداء القابليات البدنية والمهارية في لعبة الكرة الطائرة.

٤-١ فرض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة .

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية في استخدام الادوات والوسائل المساعده للتدريب للارتقاء بمستوى اداء القابليات البدنية والمهارية للعبة الكرة الطائرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

1- قاسم لزام صير : اثريعض طرائق التعليم في اكتساب وتطوير مستوى الاداء في المهارات المتعلقة والمفتوحة - رسالة دكتوراه - بغداد - جامعة بغداد سنة ١٩٩٧ .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة للناشئين للاعمار ١٣-١٤ سنة .
٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٧-١١ - ٢٠١٠ ولغاية ٢٦-١-٢٠١١ .
٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الصليخ الرياضي .

٦-١ التعاريف والمصطلحات

١-٦-١ تكنولوجيا التدريب

هي تنظيم متكامل يضم عدة عناصر هي الانسان والالة والاداء واساليب العمل والادارة بحيث تعمل جميعاً في نسق واحد^١

٢-٦-١ الوسائل التدريبية

الوسائل التدريبية بأنها الادوات والوسائل التكنولوجية المستخدمة في مساعدة تحسين العملية التعليمية والتدريبية مع مرافقة خطوات علمية هادفة ومتوافقة مع زيادة نمو العملية التدريبية .

٣-٦-١ القابليات الحركية

القابليات الحركية هي القاعدة الاساسية التي يقوم بأدائها اي فرد يومياً وتشمل عناصر مهمة مثل السرعة والمطاولة والقوة والمدى الحركي الواسع هي ترتبط مع بعضها البعض بشكل كبير^٢ .

٤-٦-١ المهارات الحركية

هي اداء العمل الدقيق القائم على الفهم لما يتعلمه الانسان حركياً وعقلياً مع توفير الوقت والجهد والتكاليف .

1- حسين حمدي الطويجي : وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم - الكويت دارالعلم - ط٣ - سنة ١٩٩٨ .
2- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني - النظريات وطرائق التدريب الرياضي - العراق - بغداد ، جامعة بغداد - الدارالجامعية للطباعة والنشر والترجمة ط٢ سنة ٢٠٠٩ .

٥-٦-١ لعبة الكرة الطائرة

تلعب الكرة الطائرة بين فريقين يتكون كل منهما من ستة لاعبين وغرض كل فريق هو ان يحصل على نقطة من خلال تنفيذ الارسال او الضرب الساحق او تمنع الفريق الاخر من تنفيذ هجومه بواسطة جدارالصد او الدفاع عن الملعب .^١

٦-٦-١ التدريب الرياضي

عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن .^٢

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ استخدام الوسائل التعليمية والتدريبية في التعلم الحركي

ان استخدام الوسائل التعليمية والتدريبية المختلفة في العملية التعليمية او التدريبية ، يجعل عملية التعلم الحركي اكثر فاعلية وايجابية حيث يصبح المتعلم او المدرب مسؤولاً ومشاركاً وايجابياً الى حد كبير بعد ان كان مستقبلاً ومقلداً . بجانب عملية تنشيط عملية توصيل المعلومات فإن الاستعانة بتلك الوسائل يؤدي الى دفع عملية التدريب وتخفيض المدة الزمنية اللازمة له حيث يتأثر الاداء الحركي بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة اكثر دقة واتقاناً . ولايتوقف دورالوسائل التعليمية والتدريبية عند هذا الحد بل يتعدى ذلك . اساس العملية التعليمية او التدريبية هو التصورالحركي . فتعمل على بناءه وتطويره عند الفرد المتعلم او المدرب .^٣

1- سعد حماد : الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخطى - الاردن - عمان - دارزهران للنشر والتوزيع سنة ٢٠٠٩

2- بسطو يسي احمد : اساس التدريب الرياضي وتطبيقاته - القاهرة - دارالفكرالعربي سنة ١٩٩٩ .

3- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي - الكويت - دارالعلم سنة ١٩٩٧ .

فمن خلال عمليات العرض يتم استخدام الوسائل التكنولوجية ويمكن التأثير الايجابي في بناء وتطوير التصور الحركي وتحسين مواصفات الاداء كذلك التأثير في سرعة التدريب^١.

٢-١-١ التدريب الرياضي

جميع العمليات المنظمة ذات مدى طويل تساعد في تحسين مستوى اداء وانجاز رياضي او مجموعة من الرياضيين بصورة تدريجية طبقاً لمتطلبات اللعبة او الفعالية المختارة وقدرات الرياضي الفردية كما ويساعد التدريب على ثبات واستقرار واستمرار الاداء والانجاز الرياضي . كما انه عملية فسيولوجية . لأن مصادر الطاقة الخاصة لكل لعبة او فعالية رياضية تحتاج لأن تدرب من اجل الوصول بها الى مستوى معين من الكفاءة الجيدة^٢.

٢-١-٢ تطور الوسائل التعليمية والتدريبية

ان لأستعمال الوسائل في التربية والتعليم تاريخاً طويلاً يمتد الى العصور الاولى ، فالمنقوشات والمنحوتات والرسوم والصور التي حفرها الانسان البدائي واهل الحضارة القديمة على واجهات المعابد والصخور هي من الواقع وسائل تعليمية غنية ومعبرة قامت بتسجيل تاريخ تلك الامم وحفظه وبتعليم افرادها اساليب التعبير والتعامل وفنون الحرب والمهن المختلفة وهي لاتزال حتى وقتنا الحاضر^٣.

ان العرب قد ادوا دوراً فعالاً في بحث هذا الاسلوب الجيد في التعلم واعتمدوا عليه في نقل الافكار والمعارف^٤.

1- يحيى عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق - بيروت - دار النهضة سنة ١٩٩٩ م

2- محمد رضا ابراهيم : مصدر سبق ذكره .

3- محمد زياد حمدون : الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقها - بيروت - مؤسسة الرسالة ١٩٩١

4- بشير عبد الرحيم واخرون : الوسائل التعليمية اعدادها وطرق استعمالها - بيروت - دارالمعارف - ط٢ - ١٩٩٤.

لقد تطورت الوسائل التعليمية والتدريبية تطوراً هائلاً في القرن العشرين وعم استعمالها في المؤسسات التربوية لما لها من فوائد كبيرة وامكانيات هائلة ومتنوعة في تحقيق كثير من الاغراض.

٢-١-٤ الفرق بين التعليم والتدريب

لقد اهتم المعنيون في مفهوم التدريب والتعلم في التعلم الحركي نتيجة للتقارب بين المفهومين والتي تعتمد على مبدأ التكرار ولذلك اصبح من الواضح ان نفرق بين المفهومين .

١- التدريب Training

هو تكرار الاداء باحمال وشدد مختلفة لغرض تحسين الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة . ان تطوير القوة مثلاً يعتمد على زيادة الانتقال (المقاومة) وتقليل عدد التكرارات . اما اذا اراد المدرب تطوير التحمل فإنه يعتمد الى زيادة التكرارات وتقليل الاثقال (المقاومة)^١

٢- التعلم Learning

هو تكرار الاداء من اجل تحسين المسارات الحركية للفرد للوصول الى الاداء المطلوب . وهذا يعني ان التركيز يؤدي الى تحسن السلوك او التصرف الحركي . ان هذا التكرار يؤدي الى زيادة الدقة والمهارة في الاداء . ويجدر القول بأن التدريب والتعلم المهاري متلازمان في الخطة التدريبية فبينما نلاحظ ان التدريب واضح في الاعداد البدني العام والخاص نلاحظ ان التعلم واضح في الاعداد المهاري . ان الاعداد المهاري هو تعليم المهارة المطلوب تنفيذها بكفاءة عالية او انجاز عالٍ^٢.

^١ - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق - بغداد - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية - ط ٢ - الكلمة الطيبة سنة ٢٠١٠ .

^٢ - يعرب خيون : مصدر سبق ذكره

٢-١-٥ لعبة الكرة الطائرة

ان القابليات البدنية والمهارية في لعبة الكرة الطائرة والتي عليها وصول اللاعب الى اعلى المستويات الرياضية والبطولات والدورات الرياضية . وتؤثر بدرجة كبيرة على تنمية هذه القابليات البدنية على ابتكارمهارات حركيه فنية وتطويرها وكذلك وضع الخطط وطرق اللعب الهجومي والدفاعي وكذلك في استخدام الوسائل والطرائق والاساليب الحديثة .

ان هذه الوسائل من شأنها تنسيق حركة الناشئ وتوضيح الاتجاه وضبط التوقيت والايقاع^١. ولما كان نجاح الاداء الحركي للاعب والفريق خلال المنافسة يعتمد على درجة ثبات واستقرار وتنوع المهارات الحركية والقليات البدنية تبعاً لظروف اللعبة المختلفة لذا كانت عملية تعليم او تدريب هذه المهارات لابد ان تدعم بكثير من العوامل التي ترقى بها ومن ضمنها استخدام الاجهزة والادوات والوسائل التدريبية والتعليمية المعينة والتي تحقق الارتقاء بالمطلبات الحركية والبدنية في اداء هذه المهارات .

٢-١-٦ جدار التدريب

يعتبر جدار التدريب وسيلة واداة تعليمية وتدريبية فعالة فهو يستخدم لتدريب العديد من القابليات البدنية القابليات المهارية وخاصة بالنسبة للناشئين مثل التمريروالاستقبال والضرب الساحق والارسال بانواعه كما يستخدم كوسيلة لأصلاح اخطاء الاداء وتحسين مستوى المهارة من حيث الدقة والمسافة.

ولقد استخدم الجدار في كثير من المراجع والدراسات كوسيلة لتنفيذ الاختبارات الخاصة بالدقة والتوافق وسرعة الاداء فهو يعطي الفرصة للفرد الواحد لتطبيق الاختبار دون الاستعانة بزميل اخر لرد الكرة^٢ .

1- سعد حماد : مصدر سبق ذكره .

2- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي - القاهرة - دارالمعارف بمصر - ١٩٩٧ ، طه

٧-١-٢ الوسائل التعليمية

استخدم محمد حسن علاوي تصنيفاً للوسائل التعليمية الحركي تتضمن وسائل سمعية ووسائل بصرية ووسائل سمعية بصرية ووسائل عملية وهي التي تعتمد على الممارسة الايجابية للمتعلم عن طريق استعمال اجهزة وادوات مساعدة على الاداء او طرق تدريس معينة او وسائل قياس^١

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

لقد اختار الباحثون المنهج التجريبي الاكثر ملائمةً لطبيعة البحث

٢-٣ عينة البحث

اجرى البحث على عينة عمدية من لاعبي نادي الصليخ للاعمار ١٣-١٤ سنة للعام ٢٠١٠ - ٢٠١١ حيث تضمنت عينة البحث ٢٨ لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ونسبة ٤٥.١٦ % لكل مجموعة من اجمالي مجتمع البحث البالغ عددهم ٣١ لاعباً وتم عملية التكايف والتجانس للعينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والاختبارات المهارية .

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والمنوال ومعامل الالتواء

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المنوال	معامل الالتواء
الطول	١٦٥.٣٣	٠.٦٣	١٦٥	١٦٥	١.٥٧
الوزن	٦٥.٨٣	٢.٧٩	٦٤	٦٤	١.٩٥
العمر	١٣.٣٣	٠.٩٨	١٣	١٣	١.٠١

1- عبد المجيد سيد احمد : الوسائل التعليمية وقيمتها في المدارس - القاهرة - صحيفة التربية + العدد الثالث ١٩٩٥ .

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والمنوال ومعامل الالتواء حيث ظهر وجود تجانس بين أفراد عينة البحث وكانت النتيجة ما بين ١.٠١ -

١.٩٥

جدول رقم (2)

يبين الجدول رقم (٢) التكافؤ بين أفراد عينة البحث في الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة

المتغيرات	المجموعة الضابطة قبلي		المجموعة التجريبية قبلي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالات القيم
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الركض الارتدادي	١٣,٧٢	١,٧٤	١٢,٨٠	٤,٣٨	٠,٧٠	٢,٠٦	غير معنوية
الكره الطبية	٦,١٧	٠,٦٩	٦,٦٢	١,٤٣	١,٠٤		غير معنوية
مرونة العمود الفقري	٣,٥٧	١,٦١	٤,٠	١,٣٢	٠,٧٤		غير معنوية
الفقر العمودي الى الاعلى	٥,٠٠	١١,٤٣	٥١,٧٨	٢٥,٠	٠,٢٣		غير معنوية
الارسال	١٥,٣٧	٢,٣١	١٦,٢٨	٢,٠٥	١,٠٧		غير معنوية
الضرب الساحق	١٣,٠٧	٦,٨٧	١٤,٠٨	٥٩,٢	٠,٤٩		غير معنوية
الدفاع عن الملعب	١١,٧١	٢,١٧	١٢,٥	٣,٦	١,١٦		غير معنوية
المناوله من الاعلى	١٣,٥	٧,٢٣	١٤,٥٧	٥,٩١	٠,٤١		غير معنوية

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة لاتوجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات لأن القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٠٦) عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة الحرية ٢٦ ودرجة الثقة ٩٥% مما يدل على وجود تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المذكورة .

٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

٣-٣-١ الاجهزه المستخدمه

- جهاز طبي لقياس الاوزان

- جهاز لقياس الاطوال
- جهاز لقياس مرونة العمود الفقري
- جهاز تسجيل
- جهاز تلفاز نوع LG
- شريط فيديو
- كاميره نوع سوني

٢-٣-٢ الادوات المستخدمة

- كره طبيه وزن ٣ كغم
- ساعه توقيت
- حبال مختلف الاطوال والالوان
- كرات طائره نوع ميكاسه
- شواخص عدد ٤
- مجال رمي الكره الطبيه
- جدار املس
- كرسي او مقعد صغير
- كفوف لاختبار المناوله
- تبشور
- ملعب كره طائره نظامي

٤-٣ اجراءات البحث

لقد اتبع الباحثون الخطوات التالية عند اجراء البحث

- ١- اختار الباحثون عينة البحث من اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة للاعمار ١٣-١٤ سنة لنادي الصليخ الرياضي وعددهم (٢٨) لاعباً وقد تم تقسيمهم الى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع ١٤ لاعب لكل مجموعة
- ٢- اختيار المتغيرات الضرورية لأجراء البحث وعرضها على مجموعة من الخبراء* ذوي الخبرة والاختصاص لأبداء الملاحظات الضرورية عليها والاخذ بها .

*- ذوي الاختصاص

١-أ.د محمد رضا ابراهيم : كلية التربية الرياضية / علم التدريب الرياضي

٢-أ.د سعد حماد : كلية التربية الرياضية / الكرة الطائرة

٣- توزيع فريق العمل المساعد على المتغيرات المراد تطبيقها وتنظيم العمل للاختبارات البدنية والمهارية .

٤- تحديد موعد اجراء بداية البحث والمدة الزمنية اللازمة للوحدات التدريبية وعددها ١٦ وحدة تدريبية بمعدل وحدتين تدريبيه في الاسبوع السبت والاربعاء

٣-٤-١ الوحدات التدريبية

تم تنفيذ الوحدات التدريبية يوم السبت ٢٧/١١/٢٠١٠ ولغاية يوم الارباء ٢٦/١/٢٠١١ حيث اجرت المجموعة التجريبية ١٦ وحدة تدريبية وبمعدل وحدتين في الاسبوع يومي السبت والاربعاء ولمدة (٩٠) دقيقة في الوحدة مع مشاهدة نموذج حي عن القابلية البدنية والمهارية مع تقديم الملاحظات والتوجيهات من قبل المدرب اما المجموعة الضابطة تقوم باستخدام الوحدات التدريبية الاعتيادية مع المدرب مع تقديم الشرح اللفظي للقابلية البدنية او المهارية .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية من قبل ثلاثة لاعبين من نادي الصليخ الرياضي بالكرة الطائرة للناشئين من غير مجموعة عينة البحث وقبل الاختبارات القبليه في يوم الأثنين الموافق ٢٤-١١-٢٠١٠ وقد تم اعادة الاختبارات بتاريخ ٢٤-١١-٢٠١٠ يوم الارباء وبمساعدة فريق العمل بهدف التعرف على مايلي:-

١. مدى ملائمة الاختبارات بمستوى مجتمع العينة
٢. مدى صلاحية الاجهزة والادوات والملعب
٣. اطلاع فريق العمل المساعد على كيفية اجراء الاختبارات

٣-أ.د محمد جسام عرب : قسم الرياضة الجامعية / علم النفس الرياضي

٤-أ.م.د حمد عفات : قسم الرياضة الجامعية / تأهيل المعاقين بالكرة الطائرة .

٣-٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

١- اختبارات القابليات البدنية

الاختبار الأول :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين من الجلوس

طريقة الاختبار : يجلس اللاعب على الكرسي خلف خط البداية والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس. رمي الكرة الى ابعد مسافة ممكنة دون ثني الجذع الى الامام . يعطي ثلاث محاولات تسجل افضل محاولة له .

الاختبار الثاني : قياس قدرة مرونة العمود الفقري للامام من ثني الجذع

طريقة الاختبار : يقف اللاعب على كرسي او مقعد من وضع الوقوف مع فتح الساقين بعضها عن بعض مسافة عشرة سنتيمتر يقوم اللاعب بثني الجذع اماما اسفل للوصول الى ابعد مسافة ممكنة . ويقوم الباحث بتسجيل النتيجة بالسنتيمترات على ان يكون الصفر بمستوى القدمين وان القراءة الى الاسفل موجبة والى الاعلى سالبة^١

الاختبار الثالث : الركض الارتدادي لقياس (الرشاقة ٣ » ٩ م)

طريقه الاختبار: يقف اللاعب عند الشاخص الرابع الموجود وسط المثلث والذي يبعد ٩ م عن زوايا المثلث.

عند الاشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعه الى الشاخص الاول الموجود في احدى زوايا المثلث ثم يعود الى الشاخص الرابع ثم الشاخص الثاني وهكذا .

يسجل الوقت الذي يستغرقه اللاعب للمس الشواخص الثلاثة . يمنح محاولتين لكل لاعب بينهما ٥ دقائق للراحة ، وتسجل محاوله افضل وقت .

1- قاسم المنديلاوي وآخرون : الاختبارات والقياسي والتقويم في التربية الرياضية - بيت الحكمة - بغداد - جامعة بغداد - سنة ١٩٩١ .

الاختبار الرابع : قياس القوة الانفجارية للرجلين من الثبات

طريقة الاختبار : اللاعب بحيث يكون ذراعه المميّزة بجانب الحائط والذراعين عالياً بمسك في نهاية الاصابع قطعة من الطباشير . يقوم باداء مرجحات مع ثني الركبتين ثم القفز للاعلى ليلمس اعلى نقطة ممكن الوصول اليها على الحائط ^١ .
التسجيل : تعطى اللاعب ثلاث محاولات يتم تسجيل احسن المحاولات .

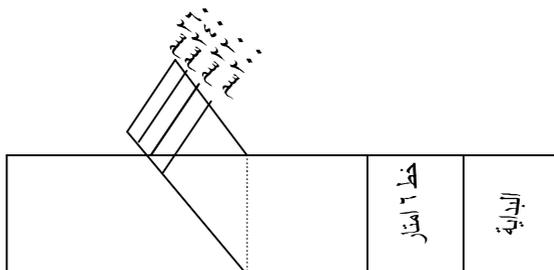
٢- اختبارات القابليات المهارية

الاختبار الاول :- حبل ذو ارتفاعات مختلفة لأختبار الارسال من الاعلى

الهدف من الاختبار :- دقه الارسال من الاعلى في الكرة الطائرة
طريقة الاختبار : يقف اللاعب في خلف خط الارسال (النهاية) مواجهة الشبكة حيث تم وضع قوائم خشبية بارتفاع متر وتربط فيها حبال ملونة على ارتفاعات مختلفة ٢٠٠ سم - ٢٢٠ سم - سم ٢٤٠ - ٢٦٠ سم وتكون المسافة بعرض الشبكة مع مجموعة من الكرات . تعطى اللاعب خمسة محاولات

التسجيل : يعطى اللاعب خمسة درجات اذا مرت الكرة بين الحبل في الارتفاع ٢٤٠ سم و٢٦٠ سم ويعطى ٤ درجات اذا مرت الكرة بين الحبل في الارتفاع ٢٢٠ سم - ٢٤٠ سم ويعطى ٣ درجات اذا مرة الكرة في الارتفاع ٢٠٠ سم - ٢٢٠ سم ويعطى (٢) درجتان اذا مرة الكرة في الارتفاع الى ٢٠٠ سم ودرجة واحدة اذا مرة الكرة من فوق الشبكة على ارتفاع اكثر من ٢٦٠ سم .

ان الحد الاقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هو ٢٥ درجة (١)



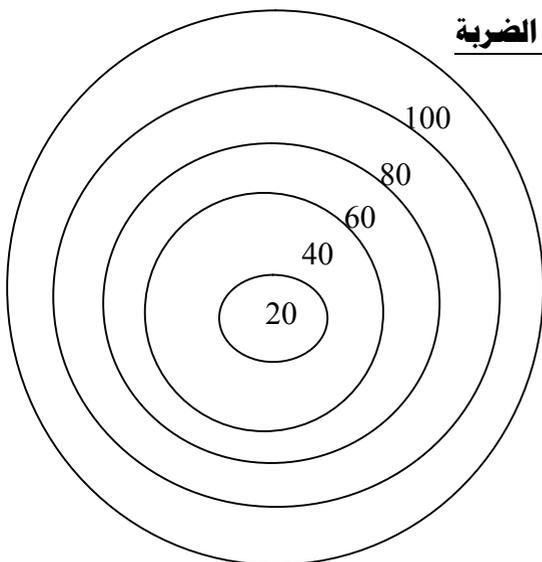
1-قاسم المندلوي واخرون :الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية-بيت الحكمة-بغداد-جامعه بغداد-سنة١٩٩١.

الاختبار الثاني : دوائر مختلفة الاحجام لأختبار الضربة

الساحقة

الهدف من الاختبار : تطوير الضرب الساحق
بالكرة الطائرة

طريقة الاختبار : يقف اللاعب على بعد خمسة
امتر وراء خط البداية ومعه كرة طائرة يقوم
اللاعب بتنفيذ ضربة ساحقة نحو الدوائر
المرسومة امامه على جدار التدريب . (٢)



الاختبار الثالث : كفوف المناولة (قفازات الهدف من الاختيار : تطوير المناولة الاولى يستخدم

كفوف بدون اصابع .

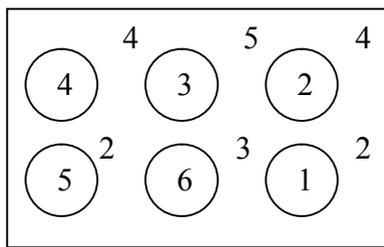
طريقة الاختبار : يرتدي اللاعب كفوف بدون اصابع وفي باطن الكف قطعة من الاسفنج
الذي يعطي لليد شكل مقوس للاسفل لكي يمنع ملامسة الكرة بباطن الكف اثناء تنفيذ
المناولة للاعلى وبرؤوس الاصابع .

التسجيل : يقوم اللاعب بالمناولة الى الاعلى لمدة ٣٠ ثانية يتم احتساب المناولات
الجيدة.

الاختبار الرابع : الدفاع في الملعب

الهدف من الاختبار : تطور الدفاع عن الملعب عند لاعب الكرة الطائرة

طريقة الاختبار : يقف اللاعب على بعد ٣ امتار وراء خط البداية يقوم بتمرير الكرة باليدين من الاسفل على الدوائر المرسومة داخل المستطيل والذي طوله ١٥٠ سم وعرضه ١٠٠ م وفي داخله ستة دوائر نصف قطرها ٢٠ سم تمثل مراكز اللاعبين في الملعب التسجيل : تعطى للاعب خمسة محاولات لتمس الكرة الدوائر الموجودة داخل المستطيل وتحسب الدرجات ؟ الدائرة في مركز ٣ تعطى خمس درجات وفي مركز ٢-٤ تعطى ٤ درجات وفي مركز ١-٥ تعطى درجتان وفي مركز ٦ تعطى له ٣ درجات وتعطى درجة واحدة في اي مكان من المستطيل . ١



٤-٤-٢ الاختبارات القبليّة

لقد قام الباحثون باجراء الاختبارات القبليّة لمفردات الاختبار قيد البحث في الفترة ٢٠-٢٧ / ١١ / ٢٠١٠ في ظروف مناسبة لأجراء الاختبارات بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحيتها وقد اشتملت على اربعة اختبارات بالقابليات البدنية واربعة اختبارات بالقابليات المهاريّة بكرة الطائرة .

٥-٤-٣ الاختبارات البعديّة

بعد تنفيذ الوحدات التدريبيّة قام الباحثون باعادة نفس الاختبارات على العينة الضابطة والعينة التجريبيّة وفي نفس ظروف الاختبارات القبليّة في ٢٦ / ١ / ٢٠١١ بعد ان تم تنفيذ ١٦ وحدة تدريبيّة وبمعدل وحدتين تدريبيّة في الاسبوع يومي السبت والاربعاء ولمدة (٩٠) دقيقة في الوحدة التدريبيّة الواحدة . ١

٥-٣ الوسائل الاحصائية

لقد استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التي تهتم مشكلة البحث^٢ ^٣

◀ الوسط الحسابي

◀ الانحراف المعياري

◀ معامل الالتواء

◀ الوسيط

◀ المنوال

◀ اختبارات لايجاد معنويات الفروق بين العينات

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ عرض النتائج

جدول رقم (٣)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة الضابطة بعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالات القيم
	س	ع	س	ع			
الركض الارتدادي	١٣,٧٢	١,٧٤	١٢,٢٥	١,٦٩	٢,١٦	٢,٠٦	معنوي
الكرة الطبية	٦,١٧	٠,٦٩	٦,٣٨	١,-	١,٩٠		غير معنوي

٢ - وديع ياسين حسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية - بغداد - مطبعة الموصل ١٩٩٦

٣ - مروان عبد الحميد : الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية - عمان - دارالفكر العربي ١٩٩٩ .

غير معنوي	١,٨٢	١,٧٣	٣,٩٢	١,٦١	٣,٥٧	مرونة العمود الفقري
غير معنوي	٠,٩٢	١٠,٢٢	٥٣,٩٢	١١,٤٣	٥٠,-	القفز العمودي الى الأعلى
غير معنوي	١,٢٥	٢,٥٢	١٦,٥٥	٢,٣١	١٥,٣٧	الأرسال
غير معنوي	١,٢٠	٢,٥٣	١٥,٥	٦,٨٧	١٣,٠٧	الضرب الساحق
غير معنوي	٠,٢٠	١,٩٣	١٢,٥٧	٢,١٧	١١,٧١	الدفاع عن الملعب
غير معنوي	٠,٥١	١,٧٧	١٥,١٧	٧,٢٣	١٣,٥	المناوله الى الاعلى

أن القيمة الجدولية تساوي ٢,٠٦ عند درجة الحرية ٢٦ ومستوى الدلالة ٠,٠٥ وتكون درجة الثقة ٩٥%

يبين الجدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة في الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعة الضابطة.

حيث ظهرت فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الأختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغير الركض الارتدادي (الرشاقة) وكانت القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية تساوي ٢,١٦ ولصالح الأختبار البعدى لكون الوسط الحسابى بمستوى ادائهم أكبر من الاداء في الأختبار القبلي وجود فروق غير معنوية (عشوائية بين جميع المتغيرات البدنيه والمهارية في الأختبارات القبليه والبعدية للمجموعة الضابطة حيث كانت القيمة المحتسبة للمتغيرات التالية متغير الكرة الطيبة ١,٩٠ ومرونة العمود الفقري ١,٨٢ القفز العمودي الى الاعلى ٠,٩٢ والمتغيرات المهارية الأرسال ١,٢٥ الضرب الساحق ١,٢٠ الدفاع عن الملعب ٠,٢٠ والمناوله الى الاعلى ٠,٥١ وهي أصغر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٦ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة الثقة ٩٥% مما يدل على تكافؤ العينة.

جدول رقم (٤)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	المجموعة التجريبية قبلي		المجموعة التجريبية بعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالات القيم
	س	ع	س	ع			
الركض الارتدادي	١٣,٨٠	٣,٣٥	١١,١٨	٣,٢٨	٢,٠٧	٢,٠٦	معنوي
الكرة الطبية	٦,٦٢	١,٤٣	٧,٤٦	٠,٢٨	٢,٣٧		معنوي
مرونة العمود الفقري	٤,-	١,٣٢	٧,٢١	٧,٣٢	٢,٥٨		معنوي
القفز العمودي الى الأعلى	٥١,٧٨	٢٥,-	٦٧,٣٥	١٢,١٣	٢,٢٢		معنوي
الأرسال	١٥,٢٨	٢,٠٥	١٨,٩١	٥,٤٩	٢,٢٤		معنوي
الضرب الساحق	١٤,٠٧	٢,٥٩	١٩,٤٢	٤,٠٨	٤,٠٢		معنوي
الدفاع عن الملعب	١٢,٥	٣,٦٠	١٧,٥	١,٠٩	٤,٨٥		معنوي
المنولة الى الاعلى	١٤,٥٧	٥,٩١	٢١,٤٣	٤,٤٤	٣,٣٦		معنوي

أن القيمة الجدولية تساوي ٢٠٦ عند درجة الحرية ٢٦ ومستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة الثقة ٩٥%

يبين الجدول (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

حيث ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الرشاقة وكانت القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية تساوي ٢,٠٧ ولصالح الاختبار البعدي كون الوسط الحسابي بمستوى الأداء أكبر من الأداء في الاختبار القبلي .

أما في متغير الكرة الطبية فقد ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحتسبة تساوي ٢,٣٧

أكبر من القيمة الجدولية ولصالح الاختبار البعدي كون الوسط الحسابي بمستوى ادائهم أفضل من الأداء في الاختبار القبلي .

أما في متغير مرونة العمود الفقري ظهرت فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحتسبة تساوي ٢,٥٨ أكبر من القيمة الجدولية ولصالح الأختبار البعدي كون الوسط الحسابي بمستوى ادائهم أفضل من الأداء في الأختبار القبلي .

أما في متغير الضرب الساحق ظهرت فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الأختار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحتسبة تساوي ٤,٠٢ أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الأختبار البعدي كون الوسط الحسابي بمستوى ادائهم أفضل من مستوى الأداء في الأختبار القبلي .

أما في متغير المناولة الى الأعلى ظهرت فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحتسبة تساوي ٣,٣٦ أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الاختبار البعدي كون الوسط الحسابي بمستوى ادائهم أفضل من مستوى الأداء في الأختبار القبلي .

جدول رقم (٥)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة في الأختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالات القيم
	بعدي	ع	س	ع			
الركض الارتدادي	١٢,٢٥	١,٦٩	١٢,٢٥	١١,١٨	٣,٢٨	٢,٠٦	معنوي
الكرة الطبية	٦,٣٨	١,-	٧,٤٦	٠,٢٨	٣,٨٥		معنوي
مرونة العمود	٣,٩٢	١,٧٣	٧,٢١	٤,٣٢	٢,٥٧		معنوي

معنوي	الفقرى					
معنوي	الفقرى العمودي الى الأعلى	٣,٠٣	١٢,٣١	٦٧,٣٥	١٠,٢٢	٥٣,٩٢
معنوي	الأرسال	٢,٤١	٥,٤٩	١٨,٩١	٢,٥٢	١٦,٥٥
معنوي	الضرب الساحق	٢,٩٤	٤,٠٨	١٩,٤٢	٢,٥٣	١٥,٥
معنوي	الدفاع عن الملعب	٨,٢١	١,٠٩	١٧,٥	١,٩٣	١٢,٧٥
معنوي	المناولة الى الاعلى	٤,٣٢	٤,٤٤	٢١,٤٣	١,٧٧	١٥,٧١

أن القيمة الجدولية تساوي ٢٠٦ عند درجة الحرية ٢٦ ومستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة الثقة ٩٥%

يبين الجدول (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة في الأختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

اما نتائج القابليات البدنية حيث ظهر في متغير الرشاقة وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الأختبار البعدي للمجموعة الضابطة والأختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحتسبة تساوي ٢,٦٧ وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الأختبار البعدي كون الوسط الحسابي في الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية بمستوى ادائهم افضل من مستوى الاداء الأختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

أما في متغير مرونة العمود الفقري ظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحتسبة تساوي ٢,٥٧ أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الاختبار

البعدي للمجموعة التجريبية كون الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بمستوى الاداء افضل من مستوى اداء الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

أما متغير القفز العمودي الى الأعلى ظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحسبة تساوي ٣,٠٣ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية كون الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بمستوى الاداء افضل من مستوى الاداء في الأختبار البعدي للمجموعة الضابطة

أما متغير القابليات المهارية ففي متغيرات الارسال ظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ف المحسبة تساوي ٢,٤١ وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كون الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بمستوى الاداء افضل من مستوى اداء الأختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

أما في متغير الضربة الساحق ظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسبة تساوي ٢,٩٤ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية كون الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بمستوى الاداء افضل من مستوى اداء الأختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

أما في متغير الدفاع عن الملعب ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحسبة تساوي ٨,٢١ أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الاختبار

البعدي للمجموعة التجريبية كون الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بمستوى الاداء افضل من مستوى اداء المجموعة الضابطة.

أما في متغير المناولة الى الأعلى ظهرت فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحتسبة تساوي ٤,٣٢ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة ٢,٠٦ ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كون الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بمستوى الاداء افضل من مستوى اداء المجموعة الضابطة.

٤ - ٢ مناقشة البحث

تبين من الجدول (٣) وجود فروق غير معنوية (عشوائية) بين الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت القيمة المحتسبة لكافة المتغيرات أصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٠٦) عن مستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة الحرية ٢٦ ودرجة الثقة ٩٥% مما يدل على أن العينة الضابطة لم تستخدم في برنامجها التدريبي الوسائل والأدوات المساعدة في تطوير القابليات البدنية والمهارية.

أما في جدول (٥) فقد ظهر وجود فروق معنوية بين الأختبارات البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت القيمة المحتسبة لكافة المتغيرات

مما يدل على أن على فاعلية المنهج التدريبي المستخدم بأستخدام الوسائل التدريبية والادوات المساعدة في التربية الرياضية حيث تصنف الى نمطين أحدهما هي المعينات الإضافية المستخدمة في الممارسة والمواد السمعية والبصرية وأجهزة التدريب والأدوات البديلة والمعدلة في تخطيط الوحدات التدريبية بما يتلائم مع الأجهزة والادوات التي تستخدم وأن تتوازن مع البرامج والمهارات والادوات والوسائل المعينة إذا احسن أنتقاؤها ووضع برامجها وأستخدامها فأنها تحقق التشويق والأثارة وتزيد من الدافعية، كما

أنها تسهم في تعلم المهارات وتنمية الاتجاهات، أن الوسائل والادوات المساعدة التي تستخدم أثناء الوحدات التدريبية للناشئين يجب استخدامها بحذر حيث الهدف النهائي منها وهو جعل الناشئ يؤدي بشكل جيد خلال ظروف التدريب، وكلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في العملية التدريبية كلما ارتفعت النتائج المرجوة ويحقق الهدف المطلوب. إن للأجهزة دوراً كبيراً ومهماً في عملية التدريب من خلال الأجهزة التي تساعد على رفع مستوى اللاعبين وإن الأجهزة تساعد على رفع الكفاية والقدرة التدريبية، وفي تنشيط الدورة الدموية ورفع كفاية القلب والرئتين والأجهزة الداخلية وتساعد على بناء الأجسام وتنمية عناصر القوة، وإن الأجهزة تعد مقياساً حقيقياً لهدف التدريب ومؤشر لتحقيق الأغراض المرجوة مع الاقتصاد في الجهد والوقت، إن هذه الأجهزة عند تدريب اللاعبين عليها تحدث التطورات المرغوبة لضمان الوصول إلى تحقيق أهداف التدريب المطلوبة وتساعد على تنمية وتطوير القوة العضلية وغيرها من الصفات البدنية الأساسية والمهارية، وأن التدريب على الأجهزة يساعد على زيادة استجابة اللاعب نتيجة التأثير المباشر بالمشيرات الحسية والمعنوية .

وباستخدام التمارين البدنية والمهارية واستخدام الأحمال التدريبية المناسبة من حيث (الشدة، والحجم، والكثافة) كان له الأثر الجيد في حدوث تطور، إذ يذكر (نوفل الحياي، ١٩٩٩) أن "الزيادة في حمل التدريب يجب أن تحدث مدة زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر".^(١)

الباب الخامس

(1) نوفل محمد محمود الحياي؛ أثر استخدام برنامجين تدريبيين بأسلوب (المنفرد؛ المتعدد) في تطوير عدد من الصفات الخاصة بكرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩) ص ٢٢.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

لقد أستنتج الباحثون الأمور التالية :-

١. حققت الأدوات والوسائل والأجهزة المساعدة تقدماً كبيراً في رفع مستوى أداء القابليات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين .
٢. أن البرنامج التدريبي كان له أثر ايجابي على تنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية.
٣. لم تظهر فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.
٤. كانت المجموعة التجريبية الافضل في متغيرات الدراسة في الاختبارات البعدية.

٥- ٢ التوصيات

١. ضرورة استخدام الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة في مختلف البرامج التدريبية كأسلوب منطور للقابليات البدنية والمهارية .
٢. ضرورة توفير الأجهزة والادوات والوسائل التدريبية الضرورية من قبل الجهات المختصة وخاصة مع الفرق الناشئة .
٣. الاهتمام بوضع البرامج التعليمية والتدريبية التي تساعد على تطوير القابليات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الناشئين.
٤. إجراء المزيد من الابحاث في استخدام الوسائل والأدوات المساعدة وذلك للتعرف على أثر البرامج التدريبية لتطوير القابليات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين.
٥. إجراء بحوث مماثلة على بقية الألعاب الرياضية الأخرى أو على عينات مختلفة للتعرف على أثر استخدام الوسائل والأدوات المساعدة في ممارسة النشاط الرياضي .

المصادر

- ◀ الشيماء محي الدين :- تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تحسين مستوى التعليم لبعض مهارات كرة السلة - ليبيا - المرج - الدار الجامعة ٢٠٠٤ .
- ◀ بسطويس أحمد : أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته - القاهرة - دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
- ◀ بشير عبد الرحيم وآخرون : الوسائل التعليمية أعدادها وطرق استعمالها - بيروت - دار المعارف - ط٢ - ١٩٩٤ .
- ◀ حسين حمدي الطوجي : وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعلم - الكويت - دار القلم - ط٣ - سنة ١٩٩٨ .

- ◀ ريتشارد بيلى : دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس - القاهرة - دار الفاروق سنة ٢٠٠٣.
- ◀ ريسان خريبط: القياسات والاختبارات في الترييه البدنيه والرياضه،جامعه البصره.١٩٨٩.
- ◀ سعد حماد : الكرة الطائرة والأعداد المهاري والخططي - الأردن - عمان - دار زهران للنشر والتوزيع سنة ٢٠٠٩.
- ◀ عامر فاخر شفاتي وآخرون : موسوعة الألعاب في الساحة والميدان للبنات - بغداد - المكتبة الوطنية سنة ٢٠٠٩ .
- ◀ عبد المجيد سيد أحمد : الوسائل التعليمية وقيمتها في المدارس - القاهرة - صحيفة التربية - العدد الثالث سنة ١٩٩٥.
- ◀ قاسم لزام صبر : أثر بعض طرائق التعليم في أكتساب وتطوير أثر بعض طرائق التعليم في أكتساب وتطوير مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة - رسالة دكتوراه - بغداد - جامعة بغداد ١٩٩٧.
- ◀ محمد حسن علاوي ، محمد نصر رضوان : أختبار الأداء الحركي - القاهرة - دار الفكر العربي ١٩٩٨.
- ◀ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي - القاهرة - دار المعارف - مصر - ط٥ - ١٩٩٧.
- ◀ محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني - النظريات وطرائق التدريب - العراق - بغداد - جامعة بغداد - الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ط ٢ - ٢٠٠٩.
- ◀ محمد زيدان حمود : الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقاتها - بيروت - مؤسسات الرسالة ١٩٩٢.

- ◀ محمد صبحي حسنين-حمدي عبد المنعم:الاسس العلميه للكره الطائره ،دار الفكر العربي ،القاهره،١٩٨٨ .
- ◀ محمد عثمان التعليم الحركي والتدريب الرياضي - الكويت - دار القلم سنة ١٩٩٧ .
- ◀ مروان عبد المجيد : الأختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية - عمان دار الفكر العربي سنة ١٩٩٩ .
- ◀ وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الأحصائية في بحوث التربية الرياضية - بغداد مطبعة الموصل ١٩٩٦ .
- ◀ يحي خير الله ، ممدوح عبد المنعم : سيكولوجية بين النظرية والتطبيق - بيروت - دار النهضة ١٩٩٩ .
- ◀ يعرب خيون : التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق - بغداد - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية - الكلمة الطيبة - ط ٢ سنة ٢٠١٠