

تأثير تمرينات بوسائل مساعدة لتطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ) بالكرة الطائرة للناشئين

وديان سعد ياسين

أ.م.د علي سبهان صخي

[ali.sabhan75@gmail.com](mailto:ali.sabhan75@gmail.com)

الكلمات المفتاحية : تمرينات ، الضرب الساقط ، الكرة الطائرة .

لمواكبة التطور في مجال التعلم الحركي اوجب ذلك على الباحثين والمختصين على إيجاد وسائل حديثة ومبتكرة لتطوير المستوى الفني لأداء اللاعبين للارتقاء بمستويات اللاعبين وتحقيق افضل النتائج وتحوررت مشكلة البحث في عدم اهتمام المدربين بمهارة الضرب الساقط (بالرسغ) لما لهذه المهارة اهمية كبيرة في حسم اشواط او مباراة ويهدف البحث الى تصميم وسائل مساعدة واعداد تمرينات لدقة الضرب الساقط (بالرسغ) والتعرف على تأثيرها وتم استخدام المنهاج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذوات الاختبار القبلي والبعدي وقد قام الباحث باختيار جميع افراد مجتمع البحث كعينة بالطريقة العمدية والمتمثلة باللاعبين الناشئين للمدرسة التخصصية والبالغ عددهم (٢٨) لاعب حيث تم استبعاد (٢) لاعب معد و (٢) لاعب حر وتم استبعاد (٤) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية ليكون عدد افراد عينة البحث (٢٠) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة عشوائية (القرعة) وبعده (١٠) لاعبين عينة تجريبية و (١٠) لاعبين عينة ضابطة وقام الباحث باجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات القبلي والبعدي وتضمنت اجراء التمرينات بالوسائل المساعدة المصنعة وبواقع (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع واقتصر الباحث على زمن قدره (٣٥-٣٠) دقيقة من زمن القسم الرئيسي من الزمن الاصلي للوحدة التدريبية اجراها على المجموعة التجريبية ومن اهم التوصيات اوصى الباحث باستخدام الوسائل المساعدة المصنعة والتمرينات لتطوير مهارة الضرب الساقط (بالرسغ) وايضاً تطوير جميع المهارات الفنية ليستطيع اللاعب الوصول لأحسن المستويات .

**The effect of assistive exercises to develop the accuracy of the overwhelming (wrist) striking in volleyball for juniors**

Wdiane Saad Yassin

Prof. Dr. Ali Subhan Sakhi

[ali.sabhan75@gmail.com](mailto:ali.sabhan75@gmail.com)

**Key words:** exercise, spiking, volleyball.

To keep pace with the development in the field of kinetic learning, this necessitated researchers and specialists to find modern and innovative means to develop the technical level of the players' performance in order to improve the players' levels and achieve the best results. The research problem centered on the coaches' lack of interest in the skill of crushing fallen hitting (with the wrist) because this skill is of great importance in deciding runs or Match The research aims at designing auxiliary means and preparing exercises for the accuracy of the fallen crushing beating (with the wrist) and identifying its effect. The experimental method was used in the manner of the equivalent experimental and control groups with pre and post-test. (28) a player, where (2) a prepared player and (2) a free player were excluded, and (4) players were excluded for conducting the exploratory experiment, so that the number of members of the research sample was (20) players who were divided into two groups (experimental and control) in a random manner (the draw) and a number (10) experimental sample players and (10) control sample players. The researcher conducted reconnaissance experiments and pre and post tests. Exercises by manufactured aids and at (24) educational units distributed over (8)

weeks and at (3) educational units per week, and the researcher was limited to a time of (30-35) minutes from the time of the main section of the original time of the training unit he conducted on the experimental group and the most important Recommendations: The researcher recommended the use of manufactured aids and exercises to develop the skill of spiking falling (wrist) and also to develop all technical skills so that the player can reach the best levels.

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

يعود التقدم والتطور في كافة المستويات الرياضية الى التطور في الوسائل التعليمية والأساليب الحديثة وان استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في مجال التعليم والتدريب يعتبر من العوامل الفعالة والمساعدة في زيادة فعالية التعلم والتدريب ، والضرب الساقط (بالرسغ) يتم عن طريق الهجوم بالخداع وهو ان يقوم اللاعب المنفذ بخداع حائط الصد للفريق المنافس مبيناً لهم انها ضربة قوية وسريعة ولكنه يلعبها على شكل كرة ساقطة حيث يلمس الكرة او يقوم بنقر الكرة بأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد وتسقط خلفه مباشراً ويعد الهجوم بالخداع لتنفيذ الكرات الساقطة من المهارات الفنية بالكرة الطائرة للتخلص من دفاعات الفريق المنافس القوية ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارين بوسائل مساعدة لتطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ) بالكرة الطائرة للناشئين والوصول بهذه المهارة لأفضل مستوى .

#### ٢-١ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بطبيعة المنافسة فيها على السرعة والدقة في الأداء المهاري والتي تتضمن عامل المفاجأة المستمر حيث تتميز بطبيعة المنافسة فيها على السرعة في اتخاذ القرار والدقة بالأداء ، لذا فإن هذه اللعبة تحتاج من اللاعبين الى أداء جميع المهارات الفنية والهجومية بشكلها الصحيح والقانوني ومن المهارات المهمة في احراز النقاط هي مهارة الضرب الساقط (بالرسغ) والتي لم تحظى بالاهتمام الأمثل حيث ان في مواقف اللعب المختلفة وخصوصاً عندما يكون حائط الصد محكم على الشبكة يلجأ اللاعب الى اسقاط الكرة في ملعب المنافس وذلك من خلال خداع حائط الصد باختيار المكان المناسب ولمسها واسقاطها في الفراغ المناسب ومن خلال متابعتي لتدريبات المدارس التخصصية بالكرة الطائرة وجدت ان المدربين قليلا ما يعطون اهتماما لهذه المهارة ولما لها من أهمية في الحصول على نقاط مؤكدة و احيانا تحسم مباراة او أشواط لذلك ارتأى الباحث الى اعداد تمارين بوسائل مساعدة لتطوير الضرب الساقط (بالرسغ) بالكرة الطائرة للناشئين.

#### ٣-١ اهداف البحث:

- ١- تصميم بعض الوسائل المساعدة لتطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ) بالكرة الطائرة للناشئين
- ٢- اعداد تمارين بوسائل مساعدة لتطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ) بالكرة الطائرة للناشئين
- ٣- التعرف على تأثير التمارين بوسائل المساعدة لتطوير الضرب الساقط (بالرسغ) بالكرة الطائرة للناشئين .

#### ٤-١ فرض البحث :

هناك تأثير للتمرينات بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة دقة الضرب الساقط (بالرسغ) ولصالح الاختبار البعدي .

#### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : اللاعبين الناشئين للمدارس التخصصية بأعمار ١٤-١٦ سنة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٩/١٢/٢ لغاية ٢٠٢٠/١/٢٥
- ٣-٥-١ المجال المكاني: المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة في وزارة الشباب والرياضة.

#### ١-٢ منهج البحث :

لغرض التوصل الى حقيقة علمية واختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي المصمم بمجموعتين (التجريبية والضابطة) ذو الاختبارين القبلي والبعدي اذ " تعد البحوث التجريبية ادق أنواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة " .

## ٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المدرسة التخصصية باعمار ١٤-١٦ سنة والبالغ عددهم ٢٨ قام الباحث باختيار جميع افراد مجتمع البحث كعينة أي ان نسبة عينة البحث بالنسبة لمجتمع البحث هي ١٠٠% حيث تم استبعاد (٢) لاعب معد و (٢) لاعب حر وتم استبعاد (٤) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية ليكون عدد افراد عينة البحث (٢٠) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة عشوائية (القرعة) وبعدد (١٠) لاعبين عينة تجريبية و (١٠) لاعبين عينة ضابطة وقد أجرى الباحث تجانس وتكافؤ للعينة كما موضح في الجدول (١) و (٢).

جدول (١) يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٥,٨٤	٠,٦٢	١٥,٠٠	٠,١١
الوزن	كغم	٧١,٣٤	٤,٢٧	٧١,٠٠	٠,٠٢
الطول	سم	١٧٥,٨١	٥,٠٨	١٧٥,٠٠	٠,٣٨
العمر التدريبي	سنة	٢,١٨	٠,٧٣	٢,٠٠	٠,٤١

جدول (٢)  
يبين تكافؤ العينة

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		نيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
قوة الضرب الساحق الساقط (بالرسغ) من مركز (٤)	١٧,٧٥	٢,١	١٨,٦	٢,١	٠,٧	٠,٤	غير معنوي

## ٣-٢ الأجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

### ١-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- شريط لاصق ملون لتحديد مناطق سقوط الكرة .
- كرات طائرة قانونية عدد (٢٠) كرة .
- ملعب كرة طائرة قانوني
- شريط قياس عدد (٢)
- صافرات عدد (٢)
- حائط صد مصنع عدد (٢)
- حلقات معلقة مصنعه عدد (٢)

- شباك طائرة قانونية عدد (٢)
- عامود لتثبيت الشباك المتعددة عدد (٤)
- جهاز حاسوب محمول نوع (Lenovo) عدد (١)

## ٢-٣-٢ الوسائل التعليمية المساعدة ومواصفاتها:

### ١- حائط الصد :

يتكون من أنبوب ( شخاطه ) بطول (١) م بوضع أفقي مثبت عليه عمودياً أربعة قطع حديدية يبلغ طول كل منها (٥٠) سم وعرض كل قطعة (٤) سم حيث تثبت بطرف الانبوب قطعة حديدية بصورة عمودية ويثبت بمسافة (٣٠) سم عنها القطعة الثانية وبمسافة (٤٠) سم تثبت القطعة الثالثة وبمسافة (٣٠) سم تثبت القطعة الرابعة وتكون في نهاية الطرف الاخر للأنبوب ومن المنتصف يثبت انبوب حديدي بطول (٤٠) سم وان القطع الحديدية الأربعة تعمل عمل الاذرع حيث تثبت في نهاية الطرف العلوي لكل من هذه القطع كفوف تم تصنيعها من مادة مطاطة تكون مشابهة لحركة البلوك ويكون ربط حائط الصد بعامود الشبكة بواسطة دعامة طولها (١٥) سم وتكون هذه الدعامة موصولة بأنبوب يتراوح طوله (٢) م يثبت حائط الصد من طرفه بواسطة تقسيم ثلاثي علماً ان حائط الصد ذو الاربعة كفوف يكون بمثابة لاعبين حائط .

### ٢- الحلقات المعلقة :

هي عبارة عن حلقتين حديدية يتراوح قطر كل حلقة منها (٥٠) سم مثبتة على انبوب حديدي بطول (١) م وتبعد كل حلقة عن الأخرى بحدود (٩٠) سم ويثبت من منتصف هذا الأنبوب من الاسفل انبوب بطول (٤٠) سم حيث يتم ربط هذا الأنبوب بأنبوب عند طرفه بطول (٢) م بتقسيم ثلاثي والغرض من هذا التقسيم للربط وأيضاً لمرونة تحريك الحلقات باتجاه الاسفل او باتجاه الاعلى بصورة افقية ويربط بعامود الشبكة بواسطة دعامة يتراوح طولها (٢٥) سم تثبت مع المستوى العلوي للشبكة والحلقات تكون فوق مستوى الشبكة وهي المسافة المقدره لمد ذراع اللاعب فوق الشبكة علماً أن الحلقات المعلقة تكون مثبتة بواقع حلقتين من مركز رقم (٤) وحلقتين من مركز رقم (٢).

## ٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

### ● المصادر العربية والأجنبية

### ● المقابلات الشخصية

### ● الملاحظة

### ● استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين

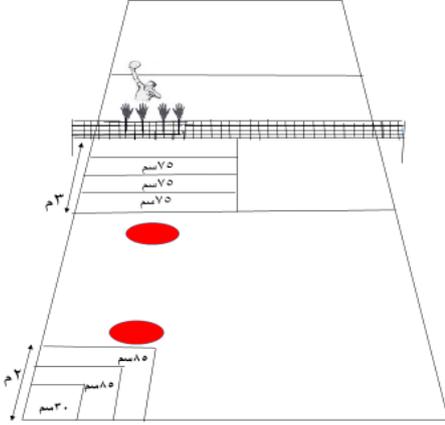
### ٤- إجراءات البحث الميدانية

## ٢-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث :

بعد تحديد الاختبار الخاص بالبحث واجراء الأسس العلمية للاختبارات أصبحت الاختبار جاهز للتطبيق على افراد عينة البحث كما يلي :

اختبار لمهارة دقة الضرب الساحق الساقط (بالرسغ) من مركز رقم (٤) القريب والبعيد  
هدف الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق الساقط (بالرسغ)

- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية ، شريط قياس ، حائط صد مصنع ، شريط لاصق ملون .



- مواصفات الأداء : يقف اللاعب المختبر في مركز رقم (٤) مستعداً لاداء مهارة الاسقاط بالاصابع وبعدها يقوم المدرب باعداد الكرة للمختبر فيقوم اللاعب باسقاط الكرة بأماكن الدقة المحددة .

- الشروط : لكل لاعب (٨) محاولات مقسمة الى (٤) محاولات للمنطقة القريبة و (٤) محاولات للمنطقة البعيدة

- التسجيل :

(٤) درجات لكل كرة تسقط في المنطقة الصعبة.

(٣) درجات لكل كرة تسقط في المنطقة المجاورة للمنطقة الصعبة .

(٢) درجتان لكل كرة تسقط في المنطقة القريبة للاعب المدافع.

(١) درجة واحدة لكل كرة تسقط خارج حدود مناطق الدقة .

(صفر) عندما تسقط الكرة خارج حدود الملعب .

- في حالة اعداد الكرة بشكل غير جيد للاعب الضارب تعاد المحاولة .

٢-٤-٢ الأسس العلمية للاختبارات

٢-٤-٢-١ صدق الاختبارات: يعد معامل صدق الاختبار من المعايير المهمة حيث يقصد بصدق الاختبار " هو الى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع لأجله " أي يعطي درجة انعكاس او تمثيلاً لقدرة الفرد " ، لذلك استخدم الباحث معامل صدق المحتوى معتمداً على المختصين والخبراء .

٢-٤-٢-٢ ثبات الاختبارات :

وان تطبيق الاختبار واعادته يعد من الاستخدامات الأكثر شيوعاً لثبات الاختبار، ومن أجل معرفة مدى استقرار القياس قام الباحث بإيجاد الثبات عن طريق الاختبار واعادته اذ تم تطبيق الاختبار بعد مرور (٧) أيام من اجراء التجربة الاستطلاعية وتم استخراج معامل الارتباط (بيرسون) واطهرت نتائج الاختبارات جميعها معنوية عند مقارنة قيم معامل الارتباط كما في الجدول (٤) .

٢-٤-٢-٣ موضوعية الاختبارات : ان موضوعية الاختبار تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" أي إعطاء نفس النتيجة للاختبار بغض النظر عن المحكم وبما ان شروط وتعليمات أداء الاختبارات المستخدمة ولا يوجد اختلاف على احتساب النتيجة او الدرجة فإن ذلك يعني ان الاختبارات على درجة عالية من الموضوعية ، وبحساب قيمة معامل الارتباط البسيط كطريقة إحصائية كما في الجدول (٤) .

جدول (٤)

يبين معامل الثبات والموضوعية

المتغيرات	الثبات	الموضوعية
دقة الضرب الساحق الساقط (بالرسغ) من مركز (٤)	٠,٨٩	٠,٩٠

## ٥-٢ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية والتي قسمها الى مرحلتين حيث كانت المرحلة الأولى خاصة بمعرفة ملائمة الادوات المساعدة المصنعة وكيفية عملها وربطها وتهيئتها للتجربة الرئيسية ، وايضاً التعرف على الاختبارات المرشحة في يوم السبت المصادف ٢٣/١١/٢٠١٩ على العينة المؤلفة من (٤) لاعبين ناشئين تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع العينة وتم استبعادهم لاحقاً في التجربة الرئيسية. واما المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية كانت في يوم الأربعاء ٢٧/١١/٢٠١٩ اختصت بالتمرنات وعلى نفس اللاعبين في التجربة الأولى والبالغ عددهم (٤) والهدف من هذه التجربة هو التعرف على صعوبة وملائمة التمرينات والتعرف على جميع المعوقات التي قد تواجه العينة عند التطبيق وايضاً التأكد من زمن التنفيذ للتمرينات في الوحدات التعليمية

## ٦-٢ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبيّة والضابطة قبل البدء بتنفيذ التمرينات على قاعة ملعب المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة وبعد تحضير الأدوات الخاصة بالاختبارات وبالتعاون مع الفريق المساعد وبإشراف مشرف البحث والباحث وذلك في يوم السبت الموافق ٣٠/١١/٢٠١٩ الساعة ٤ عصرًا .

## ٧-٢ التجربة الرئيسية :

تم تطبيق مفردات التجربة الرئيسية بعد توزيع الوحدات التعليمية حيث بلغ عددها حسب المنهاج التعليمي (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع ( السبت ، الاثنين ، الأربعاء ) وبدأ تطبيق التمرينات لعينة البحث التجريبيّة والمتمثلة باللاعبين الناشئين للمدرسة التخصصية بالكرة الطائرة وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢/١٢/٢٠١٩ الساعة ٤ عصرًا .

حيث بلغ القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة وكان عمل الباحث يقتصر على زمن قدره (٣٥-٣٠) دقيقة من زمن القسم الرئيسي اجراها على المجموعة التجريبيّة و ترك المجموعة الضابطة للمدرب وبذلك يكون مجمل الوقت ( ٣٥-٣٠ ) لتطبيق المنهج والذي يتماشى مع الخطة والمنهج الموضوع من قبل المدرب ، وان عدد التمرينات المهارية الخاصة بالبحث والتي طبقت على العينة هي (٤٥) تمرين ويتراوح وقت كل تمرين من (٥ - ٦) دقائق في الوحدة التعليمية الواحدة.

## ٨-٢ الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية وبعد مدة بلغت (٨) أسابيع والانتها من تطبيق التمرينات الخاصة بعينة البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢٧/١/٢٠٢٠ وبعد ان تمت تهيئة جميع الظروف المشابهة من حيث الأدوات والمكان والزمان للاختبار القبلي لعينة البحث للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للتعرف على أثر التمرينات المستخدمة بمساعدة فريق العمل وعلى قاعة المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة في وزارة الشباب والرياضة.

## ٩-٢ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) لاستخراج القيم وتحليل البيانات احصائياً

## ٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة دقة الضرب الساحق الساقط (بالرسغ).

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة وفرق الوسط والانحراف ونسبة الخطأ

متغيرات	قبلي		بعدي		ف	ف	قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	دلالة
	م	س	م	س					
قوة الضرب الساقط (بالرسغ) من مركز (٤)	١٧,٧	٢,١	٢٠,٥	٢,١	٣,٠	٣,٣	٢,٥	٠,٠	عنوي

والدلالة المعنوية للمتغير المبحوث للمجموعة الضابطة

بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ن-١ = ١٠ - ١ = ٩

من خلال النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها تمت مناقشة النتائج إذ تبين من الجدول (٤) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي بنسبة بسيطة لدقة الضرب الساقط (بالرسغ) ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى المنهاج المتبع من قبل المدرب يفتقر للاهتمام بدقة الضرب الساقط (بالرسغ) في التمرينات والتركيز على الاعداد البدني والخططي واتقان المهارات الفنية بالكرة الطائرة وإيقاع التمرينات تكون على وتيرة واحدة أدت الى اتخاذ اللاعبين نمطا واحدا أدى الى قلة تطورهم والذي كان واضحا من خلال الاختبارات القبلي والبعدي

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتصرف الحركي لمهارة دقة الضرب الساقط (بالرسغ)

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة وفرق الوسط والانحراف ونسبة الخطأ

والدلالة المعنوية للمتغير المبحوث للمجموعة التجريبية

متغيرات	قبلي		بعدي		ف	ف	قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	دلالة
	م	س	م	س					
قوة الضرب الساقط (بالرسغ) من مركز (٤)	١٨,٦	٢,١	٢٢,٨	١,٧	٤,٢	٢,٧	٤,٤	٠,٠	عنوي

بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ن-١ = ١٠ - ١ = ٩

يتضح من الجدول هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، إذ يعزو الباحث تلك النتائج الى تأثير التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة والتي طبقت على المجموعة التجريبية حيث كانت هذه التمارين متدرجة من السهولة الى الصعوبة وقد أسهمت في رفع المستوى البدني والمهاري وتطور دقة الضرب الساقط (بالرسغ) إذ يشير (مفتي إبراهيم) الى " ان هناك ارتباط مباشر بين مستوى الحالة مهارية في أي نشاط رياضي ومدى تطور المتطلبات البدنية لهذا النشاط "، وباستخدام وسائل مساعدة مع التمرينات أدت الى سرعة تطورهم

٣-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية دقة الضرب الساقط (بالرسغ)

جدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للمتغير المبحوث بالاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

متغيرات	ضابطة		تجريبية		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	دلالة
	ب	ب	ب	ب			
دقة الضرب الساقط (بالرسغ) من مركز (٤)	٢٠,٧	٢,١	٢٢,٨	١,٧	٢,١	٠,٠	عنوي

بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ن-٢ = ٢٠ - ٢ = ١

يتبين من النتائج المعروضة في الجدول (٦) ان هناك تأثيراً معنوياً في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الى التمارين المستخدمة والتي اثبتت فاعليتها في تطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ) اذ ان التمرينات ركزت على التنوع والتكرار وتداخلها مع الوسائل المساعدة المصنعة من قبل الباحث انعكست على أداء اللاعبين من خلال توجيه الكرات بدقة وقد راعى الباحث بتطبيق التمارين بصورة متدرجة من السهولة الى الصعوبة حيث اعتمدت التمرينات على الأداء الصحيح ، فضلاً عن استخدام التمرينات فان الوسائل المساعدة المصنعة أدت الى تفوق المجموعة التجريبية حيث ساعدت على أداء المهارة بشكل سليم نتيجة لتركيز الانتباه على طريقة الأداء مما طور لديهم القدرة على الدقة والانتباه والتركيز عند التطبيق وهذا ما أكدته (حوريه) بأن "الوسائل المساعدة تساعد على التفكير نتيجة لتركيز الانتباه باستمرار على المهارة وهذا شرط من شروط التقدم في تعلم المهارة"

٤-١ الاستنتاجات :

توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- ان استخدام التمرينات له تأثير إيجابي في تطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ)
- ٢- التمرينات المستخدمة ساعدت في تطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ)
- ٣- التدرج في التمرينات من السهولة الى الصعوبة طور لدى المجموعة التجريبية
- ٤- ان الوسائل المساعدة المصنعة والتمرينات المقترحة من قبل الباحث ساعدت في تطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ) لدى المجموعة التجريبية .

٤-٢ التوصيات :

- ١-يوصي الباحث باستخدام الوسائل المساعدة المصنعة دقة الضرب الساقط (بالرسغ)
- ١- يوصي الباحث بضرورة تركيز المدربين في التدريبات على تطوير دقة الضرب الساقط (بالرسغ) لأهميتها في احراز نقاط مؤكدة وحسم أشواط او مباراة
- ٢-يوصي الباحث بتوفير وسائل مساعدة وأجهزة تساعد على تطوير جميع المهارات الفنية ليستطيع اللاعب الوصول لأحسن المستويات .

المصادر والمراجع

- ١) محمد السيد ؛ الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعلم: ط٤، عمان، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ١٥ .
- ٢) عفاف عبدالله الكاتب ونجلاء عباس الزهيري ؛ استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية : ط١، بغداد ، مطبعة الشمس ، ٢٠١١ ، ص ١٥٧ .
- ٣) محمد محمود الحيلة ؛ اساسيات وتصميم وإنتاج الوسائل التعليمية : ط٤، عمان ، دار المسيره للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٥ .

- ٤) سوسن جدوع كاظم النعيمي ؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ؛ اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ .
- ٦) اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٠٧ .
- ٧) منذر الضامن ؛ اساسيات البحث العلمي : ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٧ ، ص ١١٣ .
- ٨) حيدر عبد الرزاق كاظم ؛ اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : ط ١ ، شركة الغدير للطباعة والنشر ، العراق ، ٢٠١٥ ، ص ١٢١ .
- ٩) مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير : ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ، ص ٥٦ .
- ١٠) مفتي إبراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث : ط ٢ ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠١ ، ص ٢٦ .
- ١١) حوريه مرسي ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : مطبوعات جامعة الزقازيق، مصر، ١٩٨٥ ، ص ٥

ملحق (١)

نماذج الوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية (١)

التاريخ : ٢٠١٩/١٢/٢

المكان : المدرسة التخصصية في  
وزارة الشباب والرياضة

العينة : اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

زمن الوحدة : ١٢٠ د

تطوير التصرف الحركي لدقة مهارتي

الزمن الكلي	الزمن لتمرين	راحة بين التمرينات	الحجم بالتكرار			تمارين	المهارة	الزمن	أجزاء الوحدة	ت
			مجموع الكلي للاعبين	ل تمرينات	في التمرين الواحد					
								٢٠ د	الجزء التحضيري	١
٣٥-٣٠ د	١٦ د	١١ د	٣٦٠	٣٦	٦	١،٢،٣،٤ (٥،٦،	الاسقاط بالاصابع	٩٠ د قسمة الى ٣٥ (منهج الباحث)	الجزء الرئيسي	2
								٥٥ د (منهج المدرّب)		

ملحق (٢)

التمارين الخاصة بالمهارات قيد البحث

- (١) تمرين الاسقاط بالاصابع من مركز رقم (٤) بوجود حائط الصد المصنع يرفع اللاعب الكرة لنفسه ويقوم بلمس الكرة واسقاطها بالمنطقة الامامية ومن ثم يرفع كرة أخرى ويسقطها في المنطقة الخلفية.
- (٢) تمرين الاسقاط بالاصابع من مركز رقم (٢) بوجود حائط الصد المصنع يرفع اللاعب الكرة لنفسه ويقوم بلمس الكرة واسقاطها بالمنطقة الامامية ومن ثم يرفع كرة أخرى ويسقطها في المنطقة الخلفية.
- (٣) تمرين الاسقاط بالاصابع من مركز رقم (٤) بوجود الحلقات المعلقة يرفع اللاعب الكرة لنفسه ويقوم بلمس الكرة وتمريها من خلال الحلقات المعلقة واسقاطها في المنطقة الامامية ثم يرفع كرة أخرى ويسقطها في المنطقة الخلفية.
- (٤) تمرين الاسقاط بالاصابع من مركز رقم (٢) بوجود الحلقات المعلقة يرفع اللاعب الكرة لنفسه ويقوم بلمس الكرة وتمريها من خلال الحلقات المعلقة واسقاطها في المنطقة الامامية ثم يرفع كرة أخرى ويسقطها في المنطقة الخلفية.