



جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية
برنامج ماجستير التربية الرياضية

أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى الناشئين

إعداد

أحمد عيسى علي الماضي

إشراف

د. سوسن جدوع النعيمي

أستاذ الاختبارات والمقاييس المساعد في الكرة الطائرة

بقسم التربية الرياضية

جامعة البحرين

د. آمال جابر متولي

أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك

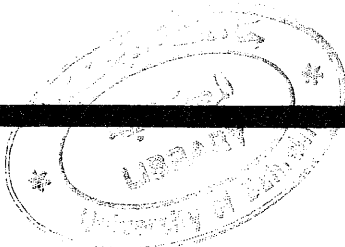
بقسم التربية الرياضية

جامعة البحرين

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

(التدريب الرياضي)

1427 هـ - 2006 م



جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية
برنامج ماجستير التربية الرياضية

أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى الناشئين

إعداد

أحمد عيسى علي الماضي

إشراف

د. سوسن جدوع النعيمي
أستاذ الاختبارات والمقاييس المساعد في الكرة الطائرة
بقسم التربية الرياضية
جامعة البحرين

د. أمال جابر متولي
أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك
بقسم التربية الرياضية
جامعة البحرين

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

(التدريب الرياضي)

1427 هـ - 2006 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

(نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَنْ نَشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ)

سورة يوسف – الآية : 76

قرار لجنة المناقشة والحكم على رسالة الماجستير في التربية

اسم الدارس/الدارسة : المحمد عيسى علي الملاحي
 عنوان الرسالة : أثر استخدام بعض الادوات المساعدة على قوة العضلات
 تخصص : المسالك الرياضية

اجتمعت لجنة المناقشة والحكم يوم الموافق ١٣/٦/٢٠١٦م بالقاعة (٤)،
 وبعد مناقشة الدارس/الدارسة علنا تبين لأعضاء اللجنة إستيفاء الرسالة لشروط
 البحث العلمي ، وعلية توصي اللجنة بمنح الدارس/الدارسة درجة الماجستير في
 التربية الرياضية تخصص المسالك الرياضية

كما توهي بطبع الرسالة على نسخة الجامعة ومندوبها
 الأستاذة الرياضية والإحصائية
 أعضاء لجنة المناقشة والحكم

- | الاسم | الوظيفة | التوقيع |
|----------------------------|------------------------------|----------------------|
| 1- د. جمال محمد علاء الدين | أستاذ التعليم العالي الرياضي | جمال محمد علاء الدين |
| 2- د. جمال محمد علاء الدين | أستاذ التعليم العالي الرياضي | جمال محمد علاء الدين |
| 3- د. فيصل محمد الملا | أستاذ التعليم العالي الرياضي | فيصل محمد الملا |
| 4- د. حسين محمد الغني | أستاذ التعليم العالي الرياضي | حسين محمد الغني |

الإهداء

إلى روح أبي الطاهرة داعياً الله أن يغفر له ويسكنه فسيح جناته

إلى من أستظل بظلها وأخطو خطواتي بدعائها إلى ... أمي الحبيبة

إلى من دفعتني دائماً للنجاح ورفيقة درربي في الحياة .. نروحي الغالية

إلى قرة عيني وثمره فؤادي إبنتي ... جمانة وسجى

إلى إخوتي وأخواتي إلى رفقائي في مشوار الحياة

إلى كل هؤلاء أهدي لهم ثمره جهدي مع المحبة والتقدير

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين سيدنا ونبينا محمد بن عبد الله ، نبي الرحمة والمغفرة وعلى آله الأطهار وصحبه الأبرار .

بداية لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى كلا من الأستاذتين الفاضلتين د . آمال جابر متولي و د . سوسن جدوع النعيمي على جهدهم وعطائهم العلمي السخي وتواضعهم وصبرهم من خلال إشرافهم على هذا البحث ، حيث كانتا بالنسبة لي مفخرة ومكسبا علميا وتربويا ، اكتسبت من خلالهما الكثير من الخبرات والمعرفة العلمية والعملية التي أفادنتي كثيرا وقادنتني الى إنجاز هذا البحث .

كذلك يسرني أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأعضاء إدارة نادي الدير الرياضي على التسهيلات والخدمات الجليلة التي قدموها لي خلال فترة تطبيق البرنامج والتي كان لها كبير الأثر في نجاح هذا البحث وتحقيق أهدافه.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى جميع المدربين الذين ساعدوني وعاضدوني ووضعوا جل إمكانياتهم وخبراتهم العلمية والتدريبية تحت تصرفي .

كما يطيب لي أن أقدم جزيل الشكر ووافر الاحترام والتقدير إلى كل من قبلا توجيهي وإرشادي بمناقشتهم لبحتي وهما أ. د جمال محمد علاء الدين ، أستاذ متفرغ الميكانيكا الحيوية وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية . والدكتور فيصل حميد الملا ، أستاذ المناهج وطرق التدريس المشارك بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين .

وأخيرا شكري وتقديري وعظيم امتناني إلى كل من مد يد العون والمساعدة في سبيل إنجاز هذا العمل المتواضع ، فجزاهم الله عني خير الجزاء مع تمنياتي للجميع بالتوفيق والرفعة والنجاح.

الباحث : أحمد عيسى الماضي

ملخص البحث

أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى الناشئين

إعداد

أحمد عيسى علي الماضي .

إشراف

د. سوسن جدوع النعيم

أستاذ الاختبارات والمقاييس المساعد في الكرة الطائرة
بقسم التربية الرياضية

د. آمال جابر متولي

أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك
بقسم التربية الرياضية

جامعة البحرين – كلية التربية – قسم التربية الرياضية

استهدف البحث التعرف على أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى الناشئين. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين ، حيث اشتملت عينة البحث على (16) لاعبا ناشئا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (8) ناشئين. وقد استغرق البرنامج التدريبي ثمانية أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، ويتم تدريب المجموعتين معا في نفس الوقت على أن تقوم المجموعة التجريبية بالتدريب باستخدام بعض الأدوات المساعدة المختارة (جهاز الكرة المعلقة – قفاز الدقة – هدف الدقة – حلق الدقة – مرتبة الدقة) ، بينما تقوم المجموعة الضابطة بنفس التدريب وتحت نفس الظروف ، لكن دون استخدام أي أدوات مساعدة في التدريب. وقد استخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" لتحليل النتائج.

بعد المعالجات الإحصائية أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى دقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي ، كذلك أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي . كما أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين ، للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

وقد توصل الباحث إلى أن المجموعة التجريبية التي درست باستخدام الأدوات المساعدة حققت نتائج أفضل وبدرجة كبيرة عن المجموعة الضابطة التي درست بدون استخدام الأدوات المساعدة في مستوى دقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، هذا وقد أوصى الباحث باستخدام هذه الأدوات المساعدة أثناء تدريب الناشئين في لعبة الكرة الطائرة ، لما لها من تأثير إيجابي في رفع وتطوير مستوى دقة أداء مهارة الضرب الساحق.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم على رسالة الماجستير	ب
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	د
ملخص البحث	هـ
قائمة المحتويات	و
قائمة الجداول	ط
قائمة الرسوم البيانية والأشكال	ي
قائمة الصور	ك
قائمة المرفقات	ل

الفصل الأول

مشكلة البحث وأهميته

المقدمة	2
مشكلة البحث	5
أهمية البحث	7
أهداف البحث	9
فروض البحث	9
حدود البحث	9
مصطلحات البحث	10

الفصل الثاني

الموضوع	الإطار النظري والدراسات السابقة	الصفحة
المهارات الأساسية في الكرة الطائرة		13
مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة		16
الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق		16
أنواع الضرب الساحق		21
أهمية الدقة في الكرة الطائرة		24
الأدوات المساعدة		25
الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الكرة الطائرة		31
الدراسات السابقة		43
التعليق على الدراسات السابقة		48

الفصل الثالث

إجراءات البحث

منهج البحث	54
مجتمع البحث	54
عينة البحث	54
تكافؤ العينة	54
مجالات البحث	55
أدوات ووسائل جمع البيانات	57
الدراسات الاستطلاعية	70
البحث الأساسي	78
المعالجة الإحصائية	83

الفصل الرابع

الموضوع	عرض ومناقشة النتائج	الصفحة
عرض النتائج		85
مناقشة النتائج		92

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات	101
التوصيات	102

المراجع

المراجع العربية	104
المراجع الأجنبية	109
ملخص البحث باللغة الإنجليزية	142

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
1	النسبة المئوية لمجموع الضربات الساحقة الناجحة لمباريات دوري الناشئين	6
2	التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث	55
3	التوزيع الزمني لتنفيذ البحث	56
4	نتائج استمارة استطلاع المختصين لتحديد مدى مناسبة الأدوات المساعدة المختارة	72
5	معامل الثبات لاختبارات الدقة لمهارة الضرب الساحق	74
6	توزيع الأدوات المساعدة المستخدمة على زمن تطبيق البرنامج التدريبي	76
7	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بالأدوات المساعدة	80
8	التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج المقترح	80
9	التوزيع الزمني للجزء الرئيسي الخاص بالأدوات المساعدة خلال الوحدة التدريبية	81
10	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة.	82
11	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الدقة	86
12	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الدقة	87
13	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين في اختبارات الدقة	89
14	نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة مهارة الضرب الساحق	90

الرقم	الرسوم البيانية والأشكال	الصفحة
1	المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة	15
2	مرحلة الاستعداد	17
3	مرحلة الاقتراب	18
4	مرحلة الارتقاء	19
5	مرحلة الضرب الساحق	20
6	مكونات الدقة	25
7	اختبار الوثب العمودي	64
8	اختبار دفع الكرة الطبية	65
9	اختبار دقة الضرب الساحق الخطي القطري	66
10	اختبار دقة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي (المستقيم)	68
11	اختبار دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري	69
12	دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج التدريبي	81
13	المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبارات دقة الضرب الساحق	87
14	المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبارات دقة الضرب الساحق	88
15	المتوسط الحسابي بين القياسات البعدية للمجموعتين في اختبارات دقة الضرب الساحق	90
16	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى دقة الضرب الساحق	91

الرقم	قائمة الصور	الصفحة
1	الكرة المعلقة من طرفين	31
2	جهاز الضرب الساحق The ProSpike	31
3	أداة تدريب الضرب الساحق The Spike Trainer	32
4	حلق الضرب الساحق The Spike Ring	32
5	جهاز صائد الكرات CATCH IT	33
6	شبكة تدريب الضرب الساحق The Set-N-Spike Volleyball Trainer	34
7	شبكة الضرب الساحق (المصيدة) The Spike Catcher	34
8	حائط الصد المحمول Block it	35
9	حائط الصد الارتدادي BLOCK IT BUDDY	36
10	سلة الإعداد SETTER TARG IT	36
11	صندوق إصابة الهدف THE CATCH IT TARG IT	37
12	جهاز التمرير الارتدادي THE PARTNER	38
13	شريط التمرير المرن PERFECT PASSER	38
14	أداة التمرير المعدنية PASS IT	39
15	الكرة المعلقة من طرف واحد DIG IT	39
16	الكرة الطائرة المربوطة THE VOLLEYBALL PAL	40
17	الحذاء المرن Sky Flex Shoes	40
18	جهاز الوثب العمودي Vertimax	41
19	جهاز موزع الكور Set Pro 2000	42
20	جهاز موزع الكور Volleyball Feeders	42
21	قفاز الضرب الساحق	58
22	جهاز الكرة المعلقة من طرفين	59
23	هدف الدقة	60
24	حلق الدقة	61
25	حائط الدقة المحمول	62
26	مرتبة الدقة	63

الرقم	المرفقات	الصفحة
1	استمارة استطلاع الخبراء والمختصين في الاختبارات المهارية	111
2	استمارة استطلاع الخبراء والمختصين في الأدوات المساعدة	114
3	أسماء الخبراء والمختصين.	117
4	أسماء المدربين.	119
5	استطلاع آراء المدربين والمختصين في مراحل الضرب الساحق	121
6	البرنامج التدريبي بالأدوات المساعدة للمجموعة التجريبية	124
7	استمارة التسجيل لاختبارات دقة الضرب الساحق.	133
8	استمارة تحليل المباريات.	135
9	خطاب لإدارة نادي الديار الرياضي الثقافي	137
10	وصل الشراء لبعض الأدوات المساعدة	140

الفصل الأول

مشكلة وأهمية البحث

- المقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- فروض البحث
- حدود البحث
- مصطلحات البحث

المقدمة

تعد الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية المثيرة التي تتميز بطبيعة خاصة عن سائر الألعاب الأخرى، وذلك من حيث طريقة الأداء، وكيفية احتساب النقاط، وعدم ارتباطها بزمان معين ، وأيضا الواجبات المكلف بها كل لاعب من خلال مركزه الذي يشغله ، فقد يتطلب ذلك ضرورة توافر مواصفات مهارية وفنية خاصة بالنسبة للاعبين الشاغلين للمراكز المختلفة ، فضلا عن أن الكرة الطائرة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة خاصة أثناء ممارسة متطلبات اللعبة من خلال التشكيلات الحركية الهجومية والدفاعية . (حسن ، 1997) .

وقد حظيت لعبة الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة باهتمام عالمي كبير نظراً لأنها من الألعاب الجماعية التي تتميز مبارياتها بالإيقاع السريع والخطط الهجومية والدفاعية المستمرة طوال المباراة ، كما أنها تعد من الألعاب الجماعية التي يلعب فيها الإعداد المهاري دورا هاما في الحالة التدريبية العالية للاعبين الكرة الطائرة حيث يعتمد على الأداء الأمثل للمهارات الفنية وفقاً لتخصصات ومراكز اللاعبين بغرض الوصول إلى النتائج والاقتصاد في الجهد ، لذا فإن إتقان المهارات الأساسية للكرة الطائرة من أهم العوامل التي تحقق الفوز والانتصار للفريق لأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى قدرة جميع لاعبيه على أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء (أحمد ، 1984) .

وتعد مهارة الضربة الساقطة في الكرة الطائرة أحد أهم المهارات الفنية والأساسية لخطط الهجوم ، ولهذا فإنها تحظى بكثير من الاهتمام من قبل الباحثين والمختصين في هذه اللعبة. ويؤكد كل من حسن (1997) و بنداري (1992) وفرج (1990) و الصميدي ، (1987) وتوفيق (1980). بأن مهارة الضرب الساق هي إحدى المهارات الهجومية في الكرة الطائرة التي تشكل أهم وأقوى المهارات الفعالة ، حيث أن لها تأثيراً جوهرياً على نتيجة المباراة وتعد واحدة من عوامل الجذب سواء للمشاهدين أو اللاعبين و تشكل الجزء النهائي من الخطة الهجومية و الوسيلة الأولى لإحراز النقطة والاستحواذ على الإرسال . لذا يجب توجيه المدربين والمربين للاهتمام بها وذلك لأهميتها كمهارة هجومية ، ولصعوبتها في الأداء ولتأثيرها الكبير على نتائج المباريات. لذلك أصبح من الضروري التحول الإيجابي من الطرق التقليدية في

التدريب إلى استخدام طرق أكثر فعالية وحيوية تستخدم فيها الأدوات المساعدة لتصاحب هذا التطور الهائل في برامج التدريب المختلفة.

ويؤكد حسن (2002). إن تعليم وتطوير المهارات بحاجة إلى خلق الدوافع وإيجاد الرغبة لدى اللاعبين ، وهذا يحتم وجود طريقة وأسلوب للتدريب يوفر الجهد ويقلل الوقت اللازم لتطوير مهارات الكرة الطائرة لدى الناشئين وخاصة مهارة الضرب الساحق. كما أن التدريب على الأدوات المساعدة في الكرة الطائرة ناحية تدريبية تطبيقية هامة تهدف إلى رفع المستوى الفني للاعبين الكرة الطائرة ، وإن التدريب على الأدوات المساعدة يأتي بعد التعليم الأولي للمهارات الأساسية للعبة.

ومما لا شك فيه إن الوصول بالناشئين إلى المستويات العليا في الكرة الطائرة يتطلب استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي منذ اللحظة التي يبدأ فيها الناشئ بالتدريب على المهارات الأساسية من خلال الاستخدام الأمثل لكافة الامكانيات المتوفرة بجانب الوسائل والأدوات المساعدة . ولكي يتحقق الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي يجب تنمية وتطوير مختلف القدرات والمهارات والسمات والمعارف الخاصة بهذا النشاط للناشئين بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق أقصى مستوى رياضي. فقد وصل مستوى الأداء بالدول المتقدمة في لعبة الكرة الطائرة في السنوات الأخيرة إلى مرحلة متميزة من جميع النواحي البدنية والمهارية والفنية وال نفسية والعقلية، ويرجع ذلك إلى نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة والأدوات المساعدة واستخدام الأساليب العلمية في تدريب لاعبي الكرة الطائرة. كما أن التحديات التي يواجهها عالمنا اليوم والثورة العلمية التي سيطرت على كل مجالات حياتنا الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، تدفعنا إلى استخدام التقنية الحديثة والطرق والوسائل المختلفة للتعامل مع المعطيات الجديدة. (السيد و الدسوقي ، 2001) .

والتربية الرياضية والتدريب الرياضي على وجه الخصوص لم يبق بمنأى عن هذا التطور في التقنية والوسائل والأدوات والأجهزة حيث يصمم الآن أجهزة رياضية تساعد في التحكم والتعليم والتدريب وتأهيل الرياضيين وغير الرياضيين، كما تعد الوسائل والأدوات المساعدة من نتاج الثورة العلمية والتقنية الحديثة في الوقت الحاضر، وهذا ما دفع الكثير من

الباحثين للقيام بدراسات مختلفة حول استخدام طرق التعليم والتدريب بأدوات مساعدة لتطوير مستوى اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية ومنها دراسة هاشم (2003) و أبو عصعوص (2001) وحنون (1998) و أبو الفتوح (1997) و السيد (1996) و حتوت (1995) و فراج (1994) و مراد (1993) و آخرون . فكل هذه الدراسات أكدت على أن الأدوات المساعدة تلعب دورا فعالا في التعلم عامة والتعلم الحركي بصفة خاصة ، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية كما أنها تعمل على اكتساب التصور الحركي الدقيق للحركة والتقدم بالمهارة الحركية ، وكذلك تساعد المدرب والمدرس على تنويع أساليب التدريب والتعليم وتوفير عنصر التشويق لتأثيرها الايجابي في تطوير المستوى وسرعة الإنجاز عند المبتدئين والناشئين مع التأكيد على أهمية البدء بعملية التعليم من سن مبكرة باستخدام الأجهزة والأدوات البديلة المساعدة.

ولما كانت مهارة الضرب الساحق من المهارات التي تحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد كما تحتاج إلى العديد من الطرق والوسائل والأدوات الخاصة بالتعليم والتطوير بفعل ما تتصف به هذه المهارة من صعوبة ودقة في الأداء، فإن تعدد الوسائل والأدوات المساعدة يفتح المجال بشكل واسع أمام المدربين في التفكير باستخدام ما يناسب هذه المهارة من أدوات للاستفادة منها بأقصى قدر ممكن.

لذلك فإن هدف هذه الدراسة يكمن في استخدام بعض الأدوات المساعدة الذي يتم اختيارها وفقاً للأسس العلمية المدروسة من أجل معرفة التطور الذي سيطرأ على دقة الضرب لمهارة الضرب الساحق لدى ناشئى الكرة الطائرة . مما يساعد المدربين على القيام بمهمتهم التدريبية بصورة أفضل ليتمكنوا من تطوير هذه المهارة للوصول بها إلى مرحلة الإتقان الآلي والارتقاء بها إلى مستوى عال من الدقة في الأداء.

مشكلة البحث :

إن البرامج التدريبية لها أهمية كبرى في تطوير وبناء النشأ في مختلف الألعاب ، لكي يصبح هؤلاء الناشئين قادرين على الوصول إلى أعلى المستويات في الألعاب الرياضية التي يمارسونها . ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج إلى قدرات ومتطلبات خاصة بأدائها ، حيث أن مهارات الكرة الطائرة من المهارات المعقدة والمركبة التي تحتاج من المدربين استخدام أنجح وأفضل الطرق والوسائل والأدوات من أجل تعليم وتطوير المهارات الأساسية لدى الناشئين للوصول بهم إلى مرحلة الإتقان الآلي، وبالتالي إلى مستوى عالي من الأداء.(بنداري، 2000).

و مهارة الضرب الساحق هي إحدى المهارات الهجومية الأساسية في الكرة الطائرة وتعد روح اللعبة ورونقها إذ تعمل على تفوق الفرق المنافسة والحصول على نقطة أو نقاط المباراة وعلى الإرسال وبالتالي إحراز الفوز . لذلك فإن الإعداد المنظم للاعب الضارب له دور فعال في رفع مستوى عملية الهجوم ونظرا لما تحتاجه هذه المهارة من دقة عالية في التنفيذ والأداء فإن ذلك دفع المدربين بالبحث عن أفضل الطرق والوسائل التي يمكن بها تطوير وتثبيت المهارات عند الناشئين.

ومن خلال آراء المختصين والمدربين في الكرة الطائرة وخبرة الباحث كونه لاعبا سابقا في الكرة الطائرة ويعمل في مجال التدريس بالمرحلة الثانوية ومن خلال متابعته لدوري الناشئين في الكرة الطائرة بمملكة البحرين للموسم الرياضي 2004 - 2005 م . وجد أن معظم اللاعبين لم يصلوا إلى مستوى الإنجاز والدقة المطلوبة لأداء مهارة الضرب الساحق ، وذلك لأن هذه المهارة تحتاج إلى فترة زمنية طويلة للوصول بها إلى مرحلة الإتقان فضلا عن أن أغلب المدربين في هذه الفئة يعتمدون على الأسلوب التقليدي في التدريب دون اللجوء إلى استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تدريباتهم والتي تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري الهجومي للاعب الضرب الساحق.

وقد أشارت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث والتي تجلت من خلال متابعته وتحليله لمباريات دوري الكرة الطائرة لفئة الناشئين بمملكة البحرين للموسم الرياضي 2004 / 2005م، بأن هناك ضعفا واضحا في دقة أداء مهارة الضرب الساحق للناشئين في

معظم الفرق حتى التي تحتل مراكز متقدمة على سلم الترتيب في الدوري . ومن خلال متابعته و تحليله لعدد من مباريات الكرة الطائرة (5 مباريات) في مسابقات الدوري العام لفئة الناشئين تحت 17 سنة للموسم الرياضي 2004 - 2005م ، والموضحة بجدول رقم (1) ، و باستخدام استمارة التحليل (Game Box Score) مرفق رقم (8) . حيث بلغت نسبة المحاولات الناجحة (الضرب الساحق) من المجموع الكلي لعدد المحاولات في تلك المباريات ما بين (31% إلى 45 %) ، وبلغ متوسط الضربات الناجحة لجميع الفرق (36.40 %) . مما يدل على أن هناك تدني وضعفا واضحا في مستوى دقة تنفيذ وأداء مهارة الضرب الساحق ، و الجدول رقم (1) يبين هذا التحليل.

جدول (1)

المجموع الكلي والنسبة المئوية لمجموع الضربات الساحقة الناجحة من خلال استمارة تحليل المباريات لدوري الناشئين بمملكة الحرين لموسم 2004-2005م

الرقم	الفريق	العدد الكلي	عدد المحاولات الصحيحة	النسبة المئوية
1	النصر	62	28	45.16
2	المحرق	60	25	41.67
3	داركليب	51	20	39.22
4	الدير	47	15	31.91
5	البحرين	45	16	45.56
6	الساحل	37	11	29.73
7	النجمة	44	17	38.64
8	الأهلي	45	14	31.11
9	البسيتين	48	15	31.25
10	المعالمير	39	13	33.33
	المجموع	478	174	36.40

وللوقوف على الأسباب الحقيقية للمشكلة قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية أخرى مرفق رقم (5) . وذلك باستطلاع آراء المدربين في لعبة الكرة الطائرة بهدف التعرف على

أكثر المراحل الفنية أهمية وصعوبة بالنسبة لمهارة الضرب الساحق (الاقتراب ، الارتقاء ، ضرب الكرة ، الهبوط) والتي تؤثر بشكل مباشر وحقيقي من وجهة نظرهم على مستوى دقة وأداء هذه المهارة لفئة الناشئين.

فقد أشارت نتائج الاستطلاع أن (90%) من المدربين يرون أن مرحلة ضرب الكرة (اللحظة الحاسمة) هي أهم وأصعب مرحلة ومن خلالها يتحدد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ مهارة الضرب الساحق بدقة وإتقان. ومن ثم فإن هذه المرحلة تحتاج إلى أفضل الطرق والوسائل التدريبية الحديثة التي يمكن بها تطوير وتثبيت المهارة عند الناشئين.

لذا ارتأى الباحث إلى إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب باستخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة الضرب الساحق للناشئين في الكرة الطائرة . والتي يمكن من خلالها تطوير جانب الدقة لمهارة الضرب الساحق لدى الناشئين بوقت وجهد أقل وبغية تثبيت الأداء الصحيح للمهارة وتعزيز اندفاع اللاعبين نحو التدريب ، وتكون عوناً للمدربين والمعنيين في لعبة الكرة الطائرة في العمل على استخدامها في العملية التدريبية للارتقاء والرفي بالعبة.

أهمية البحث :

يكتسب هذا البحث أهميته في الجوانب التالية :

■ الأهمية العلمية :

- ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث في كونه يعد أول دراسة بمملكة البحرين - في حدود علم الباحث - والتي تناولت اختيار أدوات مساعدة وفق أسس علمية مدروسة من أجل معرفة التطور الذي سيطرأ على دقة التصويب لمهارة الضرب الساحق لدى الناشئين. كما أنها تكون إضافة علمية جديدة في مجال تدريب الكرة الطائرة و استجابة لما ينادي به الخبراء والمختصون في مجال تدريب الكرة الطائرة ، من ضرورة تحديث وتطوير أساليب وطرق التدريب.

- كما تسهم الدراسة الحالية في الارتقاء بمستوى مهارة الضرب الساحق لدى الناشئين ، انطلاقاً من أهمية استخدام الأدوات المساعدة في التدريب.
- قد تفيد الدراسة من خلال نتائجها الجهات المعنية بمجال لعبة الكرة الطائرة من مسئولين ، ومدرّبين ، ومعلمين في الاهتمام باستخدام الأدوات المساعدة في التدريب لتحسين المستوى الفني و المهاري للناشئين.
- قد تفسح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بالكرة الطائرة لإجراء المزيد من الدراسات ولمهارات أخرى والتي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.

■ الأهمية التطبيقية :

- ترجع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في كونه محاولة لتوفير بعض الأدوات المساعدة تكون بمثابة أدوات فعالة لتدريب اللاعبين على إتقان أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وبالتالي الارتقاء بمجال التدريب في الكرة الطائرة.

■ الأهمية الاقتصادية :

- إن الأهمية الاقتصادية لهذه الدراسة لا ترجع في كونها تعمل على توفير أدوات مساعدة في التدريب بأقل التكاليف فقط بل انه يوفر أيضاً وقتاً وجهداً على الطلاب واللاعبين والمدرّبين ، كما يساعد المدرب على إتقان اللاعبين لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة بدرجة عالية من الكفاءة والجودة في الأداء ، وكذلك تساعده على تقليل الأخطاء للاعبيه.

أهداف البحث :

- يهدف البحث الحالي إلى :

- التعرف على أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة الضرب الساحق للناشئين في الكرة الطائرة.

فروض البحث :

- في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ، للمجموعة الضابطة في مستوى دقة أداء الضرب الساحق لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ، للمجموعة التجريبية في مستوى دقة أداء الضرب الساحق لصالح البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياسين البعديين ، للمجموعة الضابطة ، والتجريبية في مستوى دقة أداء الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالأدوات المساعدة المقترحة في التدريب لدراسة تأثيرها على دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة للناشئين بمحافظة المحرق بمملكة البحرين.

مصطلحات البحث :

- الأدوات المساعدة Assistance Tools

" هي عبارة عن أجهزة وأدوات ومواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعليم والتعلم وتقصير مدتها". (أبو عصوص ، 2001).

وتعرفها (المصري ،1989) " أنها المواد والأدوات والأجهزة التي تساهم في إيضاح مفهوم غامض بغرض التغيير في سلوك المتعلم ".

أما في مجال التدريب الرياضي فهي " عبارة عن أدوات خاصة للتدريب تتميز بفعاليتها وسهولة استخدامها وتوزيعها وجمعها وتعديلها بالإضافة لقلّة تكاليفها ، يستخدمها المدرب لتدريب اللاعبين على إتقان المهارات المختلفة بدرجة عالية من الكفاءة والدقة في الأداء. (تعريف إجرائي).

- الدقة Accuracy

تعد الدقة من الأسس الهامة لتعليم وتحسين المهارات الرياضية ، والدقة تعني قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية نحو هدف معين ، وقد يكون هذا الهدف مسافة ما وقد يكون متصلا بجزء من الجسم مباشرة . (إبراهيم ، 2001).
والدقة في الكرة الطائرة هي " دقة التصويب في الضربات الساقطة والإرسال ودقة تمرير الكرة وتحديد الاتجاهات". (فارس 1992).

أما دقة الضرب الساحق فهي " قدرة لاعب الكرة الطائرة في ضرب الكرة بالقوة والسرعة المناسبة وتوجيهها بشكل مباشر ومركز نحو مكان أو هدف محدد لملاعب الفريق المنافس " (تعريف إجرائي).

- الناشئين

هم لاعبو الكرة الطائرة المشاركين في المسابقات الرسمية التي ينظمها الاتحاد البحريني للكرة الطائرة للفئة السنية التي تقل أعمارهم عن 17 سنة. (تعريف إجرائي).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

■ أولاً : الإطار النظري :

- المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.
- مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق.
- أنواع الضرب الساحق.
- أهمية الدقة في الكرة الطائرة.
- الأدوات المساعدة.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في مجال تدريب الكرة الطائرة.

■ ثانياً : الدراسات السابقة:

- التعليق على الدراسات السابقة.

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المشهورة والمعروفة والأكثر انتشاراً في جميع أنحاء العالم ، إذ أنها لاقت إقبالا كبيرا من قبل الممارسين والمشاهدين لها على حد سواء وذلك لما تتميز به من إيقاع سريع ومستوى عال من الجودة والإتقان والفن وإبراز المواهب ، كما أنها من الألعاب الرياضية التي تتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج إلى قدرات ومتطلبات خاصة بأدائه. وفي الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهاري الجيد دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق، حيث تلعب آلية المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى إرباك فرق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة ، تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي والهجومى على أكمل وجه ، وذلك كله بعكس الفريق الذي يفتقد إلى الأداء المهاري الجيد. (الجميل ، 2001).

إن هدف المدرب من برنامج التدريب هو إكساب اللاعبين المهارات الأساسية للعبة من أجل الوصول بهذه المهارات إلى أعلى مستوى من الأداء. ونظرا لأن جميع الألعاب الجماعية والفردية تحتاج إلى مهارات خاصة لممارستها فقد تناول الكثير من العلماء والباحثين في حقل التربية الرياضية مفهوم المهارة.

فقد عرف علاوي ، حسن (1987) المهارة على أنها تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تنظمها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح .

واتفق أصحاب المدرسة الغربية على فهم مشترك للمهارة على أنها الكفاية في إنجاز واجبات وأعمال ، كما أنها المقدرة على إحراز نتائج محددة مسبقا بأقصى قدرة من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت . خير الله وممدوح (1993).

كما عرفها راندل (Rendell) (المشار اليه في بسطويسى ، 1996) عن " أن المهارة تعني السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء ، وأنها الكفاية في إنجاز واجبات وأعمال خاصة محددة " .

كما عرف كل من النمر و صالح (1997) المهارة هي " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " .

أخيرا يعرفها (حسن ، 2002) بأنها الأداء الحركي الإرادي الذي يتميز بالتحكم والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج .
ويؤكد حسن ، زكي (2002) أن الخبراء والمتخصصين في مجال لعبة الكرة الطائرة حددوا بعض الخصائص التي يجب أن يتميز بها الأداء المهاري في الكرة الطائرة ، حتى نضمن الإنجاز الأمثل لهذه المهارات ، وتتحدد هذه الخصائص في الآتي :

- الاقتصاد في بذل الجهد.
- الدقة والانسائية في الأداء.
- السرعة في إنجاز الواجب المحدد.
- التحكم والدقة في الأداء.
- مرونة الحركة.
- التوافق بين عناصر الحركة.
- التوقيت والتوقع الحركي.
- التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة.

المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة:

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب لممارستها أداء مهارات ومبادئ أساسية ذات مواصفات يتم بواسطتها الوصول إلى تأدية اللعبة بالشكل السليم ، وكلما ارتفع الأداء للمهارات ارتفع الأداء العام للعبة. وتمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو مركبة ، والتي يحتاج اللاعب إلى أدائها في جميع مواقف اللعب تقريبا والهدف الأساسي من أداء هذه الحركات هو الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود.

ويؤكد (معوض ، 1980) " أن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة ولكنها لازمة لرفع مستوى الفريق وهي السلم نحو الإجابة والامتياز " . ولما كانت هذه المهارات

تحتاج إلى قدرات ومتطلبات خاصة لأدائها اهتم الباحثين في لعبة الكرة الطائرة ببحث العوامل التي تؤدي إلى الإسراع في اكتساب اللاعبين المهارات الحركية المختلفة وتطوير ودراسة الطرق والأساليب العلمية المختلفة التي توصل اللاعب للأداء الأفضل.

وقد أكد كل من فوزي و سلامة (1986) . أنه يجب على اللاعب أن يكون قادراً على أداء جميع المهارات الأساسية للعبة ، وأن يتمتع بقدرة عقلية تمكنه من اختيار المهارات المناسبة في الوقت المناسب بمنتهى السرعة والدقة ومسايرة التغير الحادث في المواقف المختلفة للعب حتى تحقق النتائج المرجوة في جميع ظروف اللعب المتباينة.

يذكر حسن (2002) أن الخبراء والمتخصصين في مجال التدريس وتدريب الكرة الطائرة قد قسموا المهارات الأساسية الفنية كل من وجهة نظره ، فهناك من قسمها على أنها مجموعة من المهارات الأساسية ولم يتطرق إلى فروع كل مهارة إلا عند التعليم أو التدريب عليها ، ومنهم من قسمها حسب السير والمنطق الطبيعي للكرة بداية بضربة الإرسال وختاماً بالضرب ، ومنهم من قسمها حسب شكل الأداء المرتبط بمستويات الثبات أو الحركة ، ومنهم من أشار إلى أهمية تقسيمها حسب الناحية التشريحية من أعلى ومن أسفل ، ومنهم من أوضحها وربطها بالأداء بالكرة أو بدونها ، ومنهم من قسمها حسب النواحي الخططية الهجومية والدفاعية.

ويؤكد كل من حسن (2002) وطه (1999) و سالم (1997) و فهمي (1994) وكذلك الوشاحي (1991) و فرج (1990) . أنه قد اتفقت أغلب المراجع العلمية وخبراء اللعبة على أن المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة تتكون حسب التسلسل المهاري المنطقي وهي :

(الإرسال - الاعداد - الضرب الساحق - الاستقبال - حائط الصد - الدفاع عن الملعب) . كما في الشكل رقم (1) .

مهارات دفاعية

- الدفاع عن الملعب
 - 1- باليدين من الأسفل ومن الوقوف
 - 2- باليدين من السقوط الأمامي
 - 3- بنزاع واحدة ومن الدرجة الجانبية
 - 4- بنزاع واحدة وبالسقوط الأمامي (الغطس)
- حائط الصد
- الاستقبال

مهارات هجومية

- الضرب الساحق
 - 1- المواجه
 - 2- بالدوران
 - 3- الجانبي (الخطافي)
 - 4- الخطاف (السريع)
 - 5- الساقط بالرسغ
 - 6- بالخداع (التمويه)
- الإعداد
 - من حيث عدد اللاعبين
 - مفتوح
 - مغلق
 - هجومى
 - دفاعى
 - من حيث الشكل
 - مفتوح
 - مغلق
 - هجومى
 - دفاعى
 - من حيث عدد اللاعبين
 - لاعب
 - لاعبان
 - ثلاث لاعبين
- الإرسال
 - من أسفل
 - مواجه
 - جانبي
 - المنموذج

مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة (The Spike) :

تؤكد النعيمي (2001) . أن مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة والسلاح الهجومي القوي والنتيجة النهائية لجهود الفريق بأكمله والأكثر تأثيرا وفعالية في تفوق الفرق المنافسة في تحقيق الفوز بالمباريات . إذ تحتل المرتبة الأولى في إحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال مقارنة بالمهارات الأخرى حيث تشكل نسبة نجاحها (75 %) كريم (1999) .

وهذا ما أكده كل من زغلول و السيد (2001) . من إن الضربات الساحقة هي أحد أهم الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط وأنها حاسمة في اكتساب نقطة مضمونة إذا ما أداها اللاعب بطريقة صحيحة كما عن طريقها تقاس قوة ومستوى الفريق .

ومن خلال مراجعة العديد من المراجع والمصادر العربية والأجنبية وجد أن جميعها تتفق على تعريف الضرب الساحق بأنها " المهارة الأساسية والهجومية في الكرة الطائرة إذ يثب اللاعب ويضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس وبطريقة قانونية " . وقد قام كل من قنصوة والسيد (1993) بتحليل المباريات خلال الدورات الأولمبية في سيئول (1988) و برشلونه (1992) . وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن أعلى نسبة تكرار للمهارات الهجومية كانت للضربة الساحقة بنسبة 38.20 % .

الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

يذكر فرج ، إلين (1990) بان مهارة الضرب الساحق تتميز عن غيرها من المهارات بمراحل أدائها الحركي الذي يتم بالوثب عاليا وضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. وتتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضرب الساحق في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب. وبغية أن يكون الأداء متكاملا ، يجب تقسيم الأداء الحركي لمهارة الضرب الساحق الى خمس مراحل فنية مترابطة ، حيث حددها كل من الجميلي (2001) وخطابية (1996) و الوشاحي (1991) و فرج (1990) وكذلك الوزير و طه (1999) . في التالي :

1- مرحلة الاستعداد (التهيؤ)

2- مرحلة الاقتراب.

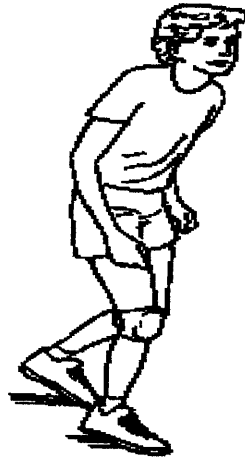
3- مرحلة الارتقاء.

4- مرحلة الضرب.

5- مرحلة الهبوط.

- أولاً : مرحلة الاستعداد :

إن الوقفة الصحيحة للاستعداد هي التي تتيح للاعب سرعة الحركة وسهولتها وفي جميع الاتجاهات ، مع المحافظة على اتزان الجسم . ويعتبر التهيؤ المرحلة الأولى لأداء مهارة الضرب الساحق و يتطلب قدرات بدنية ذات مستوى عالٍ وهذه المتطلبات تعتمد على قوة عضلات الرجلين وعضلات الظهر والبطن والورك . وقبل إعداد الكرة فإن كل لاعبي الضرب الساحق في الصف الأمامي يجب أن يتوقعوا البقعة التي سوف يحاول المعد أن يعد الكرة إليها والتحرك للموقع الذي يسمح لهم بالاقتراب من الإعداد . إن وضع الجسم في حالة الاستعداد يجب أن يكون على بعد (2 - 4) أمتار من الشبكة ، القدمان متوازيتان أو تقديم قدم على قدم مع انثناء قليل في الركبتين ويكون الجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام ، الذراعان ممدودتان ومتدلّيتان بجانب الجسم والنظر يكون على ملعب الخصم وعلى مكان إعداد الكرة . شكل (2) .



شكل (2) - مرحلة الاستعداد

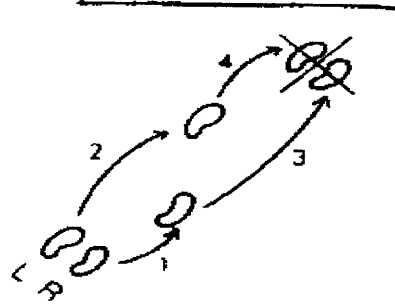
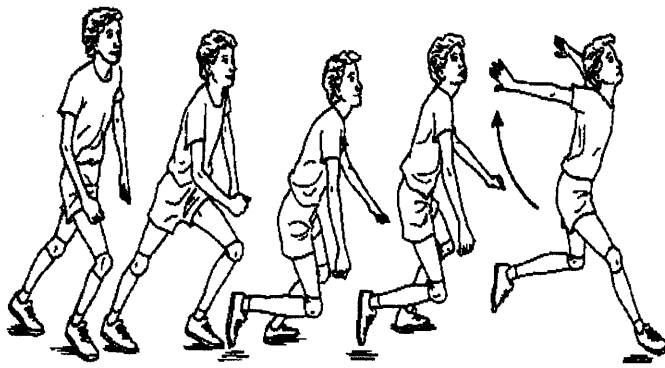
- ثانياً : مرحلة الاقتراب :

يقف اللاعب وقفة الاستعداد خلف خط الهجوم مع مواجهة ومراقبة زميله المعد ، مرحلة الاقتراب تكون مسافتها من 2- 4 م. يبدأ الضارب في الاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المعد مع متابعة قوس الكرة حيث يقطعها في خطوتين إلى أربع خطوات في سرعة أفقية ، فإذا كان اللاعب الذي يؤدي الضرب الساحق بيده اليمنى فيقدم الرجل اليمنى والعكس كذلك ،

الخطوة الأولى تكون قصيرة والثانية طويلة والثالثة قصيرة وأما الخطوة الرابعة فتمتاز بالسرعة والطول والعمق ، مميزات هذه الطريقة تعطي للمهاجم السرعة الأفقية والقفز العمودي والتفكير الصحيح لضرب الكرة . كما في الشكل رقم (3).

تعتبر الخطوتان (1 و 2) خطوتي توجيه أو تعديل للجسم ليصبح في موقع جيد خلف الكرة . الخطوتان (3 و 4) هما خطوتنا الاستعداد النهائي أو خطوتنا الغلق قبل الوثب. وفي هذه المرحلة يجب مراعاة مايلي :

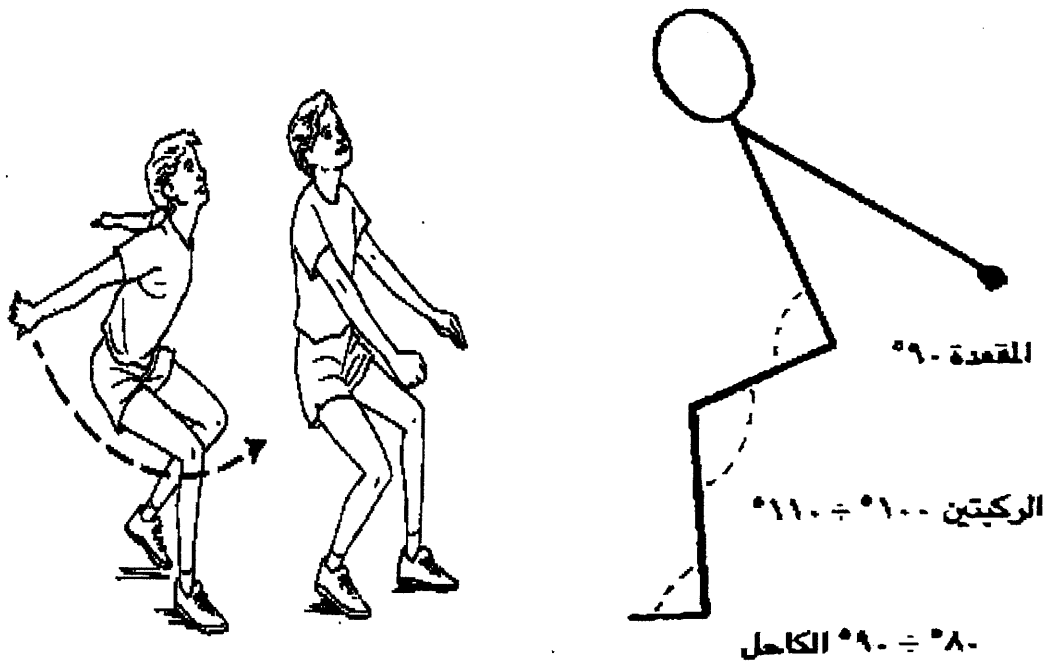
- مراقبة مسار الكرة.
- سرعة ومسافة وارتفاع واتجاه الكرة.
- تتابع خطوات الاقتراب.



الشكل (3) - خطوات الاقتراب

- ثالثاً : مرحلة الارتقاء (الوثب) :

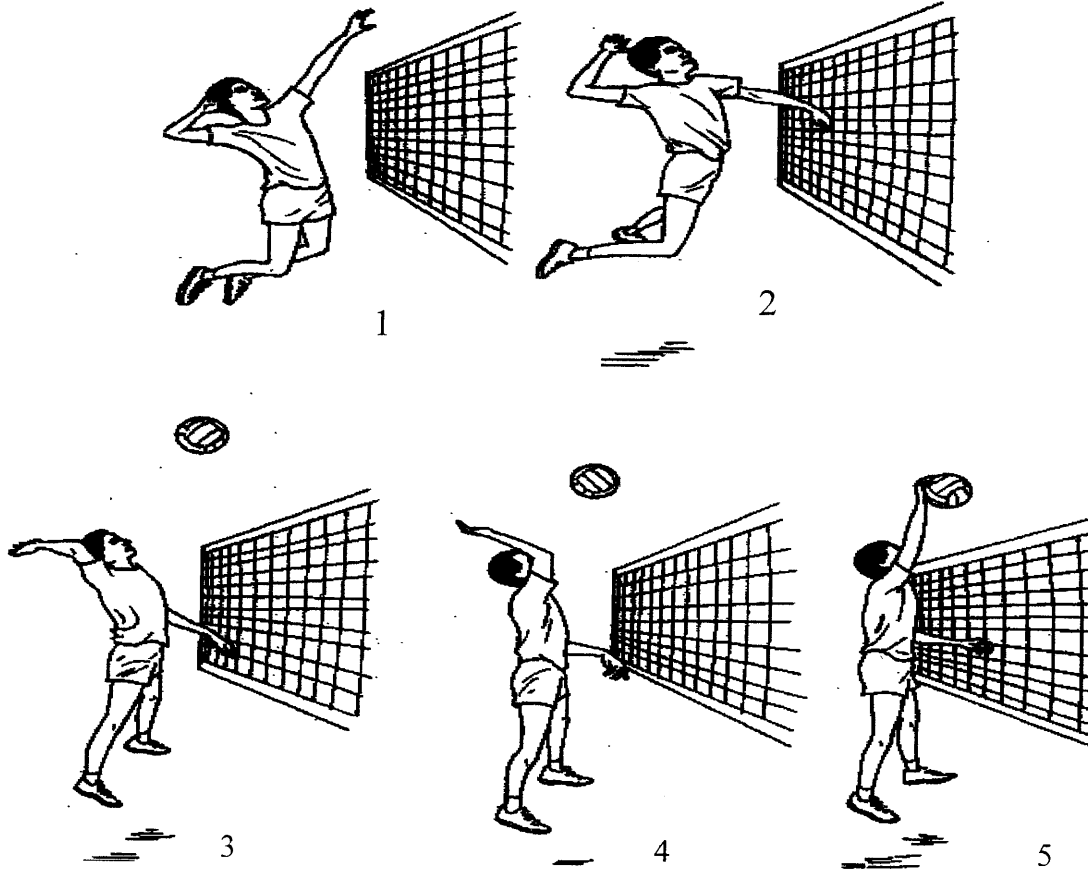
تعتبر مرحلة الارتقاء من أهم المراحل الفنية في الضرب الساحق حيث تمتاز بالسرعة والقوة و الانتباه والتوقيت المناسب ، وفيها تتحول السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب إلى قوة دفع رأسية . وبعد أخذ الخطوتين للانطلاق أفقياً يرتقي اللاعب بدفع القدمين معاً عمودياً إلى أعلى نقطة يصل إليها لضرب الكرة حيث يعمل على مرجحة الذراعين من الخلف للأمام ثم عالياً مع مد الجذع والعضلات عالياً ، وينبغي أن يكون الجسم قريباً من الأرض لحظة الارتقاء والرجلان منتشيتين ، وفيها يكون مفصل راس القدم بزاوية 80° تقريباً ومفصل الركبة بزاوية 100° تقريباً ومفصل الفخذ بزاوية 95° تقريباً كما في الشكل (4) . وتلامس القدمان الأرض والذراعان مفرودتان خلف الكتفين ، وتكون الملامسة بالعقبين أولاً ، ومنها تنتقل الحركة من العقبين إلى المشطين بانسياب حتى يستطيع اللاعب تحويل قوة الدفع الأفقية المكتسبة من الجري إلى قوة دفع عمودية ، وأثناء نقل الحركة من العقبين إلى المشطين تمرجح الذراعان من الخلف لأسفل ثم أماماً ولأعلى بأقصى قوة ممكنة . كما تمتد مفاصل الفخذين والركبتين والعقبين بقوة حتى يمكن احداث أقصى دفع عند الوثب.



شكل (4) مرحلة الارتقاء

- رابعاً : مرحلة الضرب :

يتم أداء الضرب الساقق في الكرة الطائرة والجسم في أعلى نقطة طيران و يكون جسم اللاعب عمودياً في الهواء مواجهاً الشبكة وملعب الخصم . وتكون حركة الذراع الضاربة مثنية من مفصل المرفق وتصل اليد خلف الأذن ، بينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ويشير إلى الأمام ، بينما تكون الذراع الحرة مفرودة اماماً وفي مستوى أفقي لحفظ اتزان الجسم في الهواء ، ويكون الجذع في حالة تقوس خفيف أو متوسط للخلف . يعمل اللاعب على تدوير الجذع أماماً تجاه الكرة و مواجهاً الشبكة مع مرجحة الذراع الضاربة للأعلى والإمام مع فردها بالكامل. وتتميز هذه المرحلة بسرعة وقوة الذراع الضاربة في التخليص وتوجيه الكرة إلى ملعب الخصم. يتم ضرب الكرة عند أعلى نقطة فوق الشبكة مع امتداد كامل للذراع الضاربة حيث يتم ضرب الكرة براحة اليد أولاً يتبعها مباشرة الأصابع ويفرد الرسغ ويكون مرناً لحظة ضرب الكرة التي توجه اماماً ولأسفل أثناء عبورها الشبكة كما هي بالشكل (5).



شكل (5) - مرحلة الضرب الساقق

- خامساً : مرحلة الهبوط :

تبدأ هذه المرحلة بعد ضرب الكرة وذلك بسحب الذراعين لأسفل مع تجنب لمس الشبكة بنتيهما بجانب الجسم عن طريق سحب المرفق للخارج وميل الجذع قليلاً للأمام و الهبوط على مشطتي القدمين مع ثني الركبتين والفخذين ليتمتص وزن الجسم ويحافظ على التوازن بحيث تكون القدمان متباعدتان خلف خط المنتصف مواجه للشبكة والذراعان للأسفل. كما يجب على اللاعب أن يأخذ وضع الاستعداد من جديد للتحرك بصورة سريعة للدفاع عن الكرة بعد الهجوم.

واستخلاصا يجب على المدربين أثناء تدريب اللاعبين الناشئين على مهارة الضرب الساحق تنمية وتطوير الأسس الفنية للمهارة وذلك عن طريق:

- التحكم الفني في الضرب من جميع اللمسات ومن جميع المراكز.
- التحكم الفني في الضرب وفقاً لطريقة إعداد الكرة.
- الاهتمام بعامل التوجيه وعدم الاقتصار على عامل القوة.
- استخدام الخداع أثناء الضرب وبكلتا اليدين قدر الإمكان.
- تجنب حائط الصد بالضرب خلال ثغراته أو من فوقه.
- استخدام حائط الصد نفسه بالضرب في أيدي القائمين به حتى ترتد الكرة بين اللاعبين والشبكة أو ترتد إلى خارج الملعب.

أنواع الضرب الساحق :

يتفق كل من حسن (2002) والجميل (2001) و طه (1999) و سالم (1997) و فرج (1990) وكذلك الوشاحي (1991) و فهمي (1994) . أن مهارة الضرب الساحق تتكون من الأنواع التالية :

1 - الضرب الساحق المواجه :

يعتبر هذا النوع من أكثر الأنواع تكراراً في الملعب مقارنة بالأنواع الأخرى ، وتبين فرج (1990). إن الضربة الساحقة المستقيمة المواجهة من أهم أنواع تلك الضربات الساحقة نظراً لشدة فعاليتها ، وترى إن نسبة تكرار هذا النوع من الضربات يمثل 76% تقريباً من أنواع الضربات الساحقة التي تتم أثناء اللعب. وتؤدي عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية ، ويمرّج الذراع بكامله في أثناء الضرب وتكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لإعطاء أكبر قوة للضربة الساحقة ، وفي الغالب يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من (مركز 2 و 4) باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس.

2 - الضرب الساحق بالدوران :

في كل أنواع الضرب الساحق تكون طريقة الأداء الفني متشابهة إلا أنها تختلف فقط لحظة الضرب ، وفي هذا النوع تكون خطوات الاقتراب والوثب والتأهب للضرب مماثلة لخطوات الضرب الساحق المواجه ، ويؤدي هذا النوع من الضرب من مركز (4) أو مركز (3) وذلك من خلال الدوران يميناً أو يساراً . ففي حالة الضرب الساحق بالدوران يميناً يجري اللاعب الضارب من مركز (2) بخطوات اقتراب يساراً وفي شكل منحني نحو اليمين مع البدء بالاقتراب بالرجل اليمنى وفي أثناء الارتقاء وقبل الضرب يقوم بعملية دوران الجذع تجاه اليمين مع مرجحة الذراع الضاربة لأعلى أمام الجسم ورفع الكتف اليسرى في مستوى أعلى من اليمنى . ويتم ضرب الكرة حيث تتجه يميناً وفي خط عمودي على اتجاه الجري. أما في حالة الضرب الساحق بالدوران يساراً يجري اللاعب الضارب من مركز (4) بخطوات اقتراب يميناً وفي شكل منحني نحو اليسار مع دوران الجذع تجاه اليسار. وفي هذا النوع ونتيجة لدوران الجذع ولف الذراع الضاربة تكتسب الضربة الفاعلية والقوة اللازمة أثناء الأداء.

3 - الضرب الساحق الجانبي (الخطافي) :

في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلا على الشبكة أو موازيا لها , وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبا في حركة دائرية من أسفل وجانبا لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كما في الإرسال الخطافي , ويستخدم هذا النوع عندما يكون إعداد الكرة بعيدا عن الشبكة (أكثر من 1 متر) , وكذلك في حالة وجود الضارب نفسه قريبا جدا من الشبكة وإعداد الكرة يكون خلفه, وفي أثناء لحظة أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه , وفي معظم الحالات يكون الهبوط مواجها للشبكة.

4 - الضرب الساحق الخاطف (السريع) :

تستخدم هذه الضربة الساحقة عندما يكون الإعداد منخفضا أو قطريا ويكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة حوالي (30 - 50 سم) . حيث لا يتيح الفرصة للفريق المنافس القيام بعملية الصد ولتفادي قيام الفريق المنافس بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين فيضطر الفريق المدافع إلى القيام بالصد بلاعب واحد . وتؤدي هذه المهارة بخطوات قصيرة وسريعة , ويقوم المهاجم بالوثب فورا قبل ترك الكرة يد المعد ويعتبر هذا النوع من أقوى الضربات الساحقة وأصعبها , حيث يصعب على المنافس توقع الكرة وتكوين حائط صد لها.

5 - الضرب الساحق الساقط (بالرسغ) :

وتستخدم في المواقف التي لا تستدعي ضربات ساحقة قوية نظرا لوجود حائط صد قوي أو عدم اتزان الضارب في الهواء , أو إعداد الكرة في مكان غير مناسب , أو ضعف في خط دفاع الفريق المنافس . وتتشابه مراحل أداء هذه المهارة مع الضربة الساحقة الأمامية المواجهة, تؤدي هذه الضربة الساحقة في الحالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة الساحقة , وذلك بمفاجأة الفريق المنافس و بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة , وفي هذه اللحظة تكون الذراع عمودية تقريبا وتضرب الكرة بأطراف

أصابع اليد ، وذلك بفرد الرسغ قليلا لأعلى وللأمام وبسرعة وعلى اللاعب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على الفريق المنافس التحرك إليه ولعب الكرة.

6 - الضرب الساحق بالخداع (التمويه) :

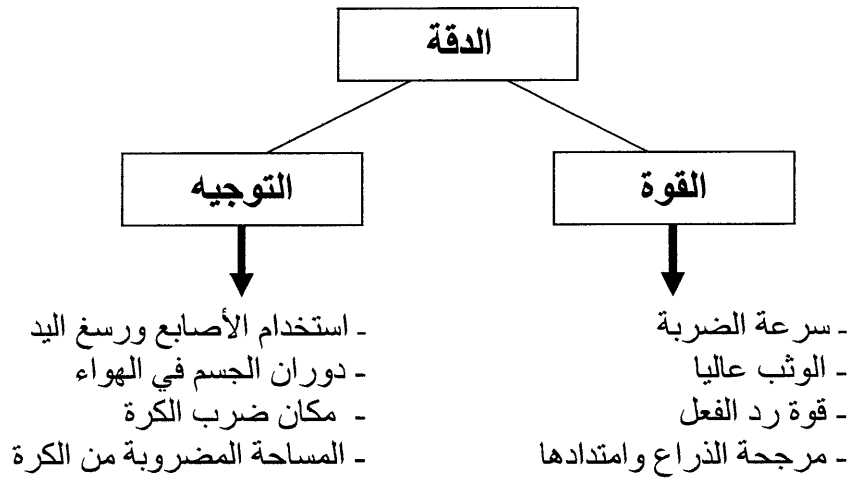
يستخدم هذا النوع من في الحالات المماثلة لاستخدام الضرب الساحق الساقط ، وهو يتميز عن الضرب الساحق الساقط في القدرة على التمويه والخداع ، حيث أنه أثناء فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب وتبطؤ حركة ضرب الكرة وفيها توجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بخفة إلى ثغرة ما أو إلى لاعب ما في ملعب الفريق المنافس ، ويكون ملامسة الكرة في أعلى نقطة للوثب. وباستخدام هذه الطريقة فإنه يمكن وضع الكرة في ثغرات وليست في منطقة حائط الصد مباشرة ، وإذا كان اللاعب المدافع بعيدا للأمام فإنه يمكن وضع ضربة لينية خلفا بجوار خط القاعدة . وفي مواقف أخرى يمكن وضع الكرة في منتصف المنطقة الخلفية حيث يتوقع لاعبو المنطقة الخلفية ضربا ساحقا قويا وسريعا ، فيستعدون له بوقفهم العميقة ثم يفاجأون بسقوط الكرة أمامهم.

أهمية الدقة في الكرة الطائرة :

يؤكد (ابراهيم ، 2001) أن الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بالسرعة وتتطلب أغلب مهاراتها الدقة والآلية في الأداء ، وفي لعبة الكرة الطائرة تأخذ الدقة أهمية خاصة ومن خلالها يتم حسم نتيجة أداء كل مهارة بشكل صحيح ومتقن لتحقيق النجاح ، وعلى لاعبي الكرة الطائرة أن يتمتعوا بهذه الصفة التي تتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي وخصوصا عند أداء المهارات الهجومية التي تتطلب إصابة الهدف وتحقيق الفوز، فمهارة الإرسال تتطلب الدقة أثناء تأدية الإرسال وتوجيه الكرة للمنطقة الفارغة أو إلى اللاعب الضعيف في الاستقبال ، كما أن اللاعب المعد يحتاج إلى الدقة في إعداد الكرات للاعب الضارب المهاجم. لذا فإن هذه اللعبة تتميز بالدقة في أداء التشكيلات التكتيكية ، وبالنظر إلى الأساس التي تقوم عليه الكرة الطائرة في الدفاع عن أرض الملعب و منع سقوط الكرة على الأرض وخاصة مع التعديلات الجديدة

التي طرأت على قانون الكرة الطائرة والمتمثلة في وجود اللاعب المدافع الحر (الليبرو) وكذلك السماح باستخدام الرجلين في الدفاع عن الملعب ، لذا برزت أهمية مهارة الضرب الساحق كمهارة هجومية في لعبة الكرة الطائرة يتم من خلالها كسر الحواجز الدفاعية للفريق المنافس و إحراز النقاط . لذلك فإنها تتطلب دقة عالية في التنفيذ والتطبيق.

ويؤكد زغلول والسيد (2001). إن دقة الضرب الساحق تتكون من عنصرين مهمين هما القوة والتوجيه كما موضحة بالشكل رقم (6):



شكل (6) – مكونات الدقة

الأدوات المساعدة Assistance Tools

إن استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة المختلفة في مجال التربية الرياضية يعتبر من العوامل التي تساعد في فاعلية التدريب وتصبح مواصفات الحركة أكثر دقة واثقانا. و يذكر عبدالمقصود ، ابراهيم (1989). إن توفير الأدوات المساعدة يعتبر من العناصر الأساسية التي يقوم عليها نجاح أي برنامج للتربية الرياضية وذلك لأنه ليس من الممكن

أن يرتفع مستوى الأفراد وتحقق فائدة النشاط الرياضي لأقصاه دون توفير الأدوات اللازمة لهذه البرامج.

ويؤكد إسماعيل ، هويدا (1993). إن الأدوات المساعدة من المستلزمات الضرورية في التدريب وأن وجودها بكثرة له قيمته الكبيرة في دفع اللاعبين إلى المشاركة الايجابية في التدريب وبث روح الحماس والرغبة فيهم وتضيف الكثير من عناصر التشويق والسرور والنشاط.

أهمية الأدوات المساعدة :

تعتبر الأدوات المساعدة عاملا مهما لرفع وتحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة ، كما أنها تخلق الميل لدى اللاعبين وتزيد الإدراك والاستيعاب لديهم ، فهي تساعد على إتقان اللاعب للمهارات عن طريق خلق صورة حقيقية للمهارة وهذا ما أكدته مرسى (1985) . " أن الأدوات المساعدة تساعد على التفكير نتيجة لتركيز الانتباه باستمرار وهذا شرط من شروط التعلم الحركي ، كما أنها تكون أكثر فاعلية في تثبيت المهارة بصورة صحيحة " .

ويؤكد كل من عمر (1990) و ربيع و عبدالغني (1989) و عبدالرحمن (1984) وكذلك شحاته (1981) و John & James (1981). الى أهمية استخدام الأدوات المساعدة في المدارس والملاعب وأثرها في تعليم وتدريب الطلاب واللاعبين أثناء التمرين ، كما أن هذه الأدوات تمتاز بأنها رخيصة الثمن وعلى ذلك يمكن توافر عدد كاف منها وهذا يمكن الطلاب واللاعبين من أن يعمل كل منهم بمفرده أو أن يعمل كل اثنين أو ثلاثة معا وهذه ميزة لا يمكن تجاهلها إزاء استخدام الفروق الفردية في تعليم وتدريب اللاعبين على المهارات الحركية حسب قدرتهم دون أن يكون سببا في إعاقة تقدم اللاعبين الآخرين أو دون أن يتعطل اللاعب بسبب غيره من الممارسين. وتبرز أهمية الأدوات المساعدة في أنها تبسط عملية التدريب وتسهل أداء المهارات كما أن التتمية في استخدامها تشجع اللاعب على الاستمرار في التدريب واستبعاد

الخوف والفشل وأيضاً تساعده على عدم سريان الملل وتنمي الدافعية وإضافة التشويق والإثارة والتنويع للتدريب وتكسبه أيضاً العناصر البدنية والنفسية وتعطي فرصة تأديته للمهارة بنجاح وبسرعة مما تؤهله لتأديتها بسهولة وسلامة ، وأيضاً توفير الاقتصاد في الجهد مع توفير الوقت أثناء التدريب ، وأن الهدف من هذه الأدوات هو توجيه اللاعب من خلال المسار الحركي ، وخاصة بالنسبة للناشئين اللذين لم يصل التوافق العضلي العصبي عندهم إلى المستوى الأمثل. كما أن الأدوات والأجهزة المساعدة ذات أهمية وفاعلية في التأثير الإيجابي على التدريب وحسن إخراجهم ، فهي تستثير نشاط وحماس اللاعبين للعمل برغبة صادقة فضلاً عن أنها من أحسن الوسائل للتشويق والتنويع كما أنها تضيف على اللاعبين ثقة بالنفس ويقظة وجرأة وصبراً ومسئولية وجميعها أهداف تربوية تتطلبها الحياة وهي تصبغ التدريب بالمرح والسرور والانفعالات السارة المحببة إلى نفوس اللاعبين. كما تسهم الأدوات بقدر كبير في تنمية العضلات وإكسابها السرعة والمرونة والرشاقة والدقة خلال المهارات الطبيعية كالوثب والرمي واللقف وسرعة الجري حول الأداة كما أنها تعمل على تنمية الإدراك الحس - حركي وكذلك التوافق العضلي العصبي.

كما ذكرت عبدالرحمن ، دولت (1984). أن الأدوات والوسائل المعينة إذا أحسن انتقاؤها ووضع برامجها واستخدامها فإنها تحقق التشويق والإثارة وتزيد من الدافعية كما أنها تسهم في التدريب على المهارات.

ويوضح كل من شرف (2000) ، عثمان (1994) ، الفرجاني (1993) وكذلك الخولي ، وبيومي(1991) وشحاته (1981) أهمية وفوائد الأدوات المساعدة في التربية الرياضية فيما يلي :

- تسهيل عملية التعلم والتعليم (سرعة التعلم).
- عدم سريان الملل وإضافة عنصر التشويق وذلك بالتدريب على الأدوات والأجهزة.
- اكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية.

- اكتساب بعض الصفات النفسية وتكوين الاتجاهات الايجابية اللازمة للاعبين.
 - تدرج الأدوات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب يعطي اللاعب فرصة تأدية الحركة بنجاح وسرعة بما تؤهله بتنفيذها بدقة كما أنها تساعد على الأداء السليم.
 - التدرج في التدريب على الحركات الصعبة على أجهزة عديدة.
 - اكتشاف طبيعة التدريب على الأدوات.
 - الاقتصاد في الجهد مع توفير الوقت أثناء التدريب.
 - يساهم في تنمية الحركات الأصلية التي يعمل المدرب على تأكيدها من خلال التأثير الايجابي والفعال ببناء وتطوير التصور الحركي عند اللاعب.
 - تسعى الأدوات المساعدة إلى توسيع مدارك اللاعب العقلية من خلال الحركات الهادفة لتنمية مختلف الجوانب الشخصية الرياضية من خلال خصائص المرحلة السنية.
 - تعويد اللاعب على تمارينات النظام والضبط.
 - التأثير الايجابي والفعال من خلال تزويد اللاعب بخبرات جديدة وزيادة خلفيته في مختلف الاتجاهات الجسمانية والعقلية والحركية.
 - دقة التنفيذ.
- ويرى الباحث أن الأجهزة والأدوات المساعدة لها دور كبير في تقدم مستوى الكرة الطائرة من خلال عدة جوانب منها الجوانب النفسية والبدنية والمهارية والجوانب الإدارية في التدريب.

الجوانب الهامة التي يجب مراعاتها عند استخدام الأدوات المساعدة :

ويحددها كل من الخولي و درويش (1990) . في التالي :

- يجب الإعداد المسبق للأدوات قبل التدريب وتنظيمها وترتيبها بما يتلاءم مع إجراءات التدريب .
- أن يتوافر فيها عنصر الأمان والسلامة وعلى المدرب أن يعلم اللاعبين كيفية استخدام الأدوات والأجهزة بطريقة آمنة.
- أن تتناسب مع المرحلة السنية للاعبين.
- العمل على إتاحة الفرصة لاكتساب اللاعبين الإحساس بالأداء.

مميزات الأدوات المساعدة :

ويحددها كل من شوقي (2003) ، شرف (2000) وجاد (1991) والفرجاني (1985) في التالي :

- فكرتها نابعة من مشكلة تواجه المدرب أو الباحث.
- يمكن استخدامها في الملاعب الداخلية أو الخارجية والساحات الواسعة أو الضيقة.
- تعتمد على التقنية الحديثة.
- تتميز برخص ثمنها وسهولة استخدامها وتوزيعها وجمعها.
- تصنع من مواد خفيفة وأن تكون قابلة للتعديل.
- يمكن أن يستخدمها كل متعلم بمفرده ، كما أنها تسمح للاعب بالتعبير عن نفسه بحرية كاملة.

- تقل فرص الإصابة والحوادث الناتجة عن استخدام هذه الأدوات إلى أبعد الحدود إذا أحسن المدرب تنظيم نشاط اللاعبين وفاعليتهم.
- عن طريق هذه الأدوات يمكن أن يؤدي اللاعبون الكثير من المهارات والحركات التي تدفعهم إلى المشاركة الايجابية في التدريب وذلك لسهولة استخدامها وملاءمتها كميول وحاجات ورغبات اللاعبين.
- الأدوات المساعدة تتيح فرصة الأداء لأكثر عدد ممكن من اللاعبين في وقت واحد.
- من الناحية النفسية أنها تعمل على زيادة درجة الحماس والإقبال على الممارسة والأداء كما أنها تضيف على التدريب المرح والسرور والانفعالات السارة المحببة وبذلك تكون بمثابة عامل هام من عوامل التشويق والإثارة والتنويع.
- تتميز بعدم خطورتها وبتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
- تدعم إدراك اللاعب لجسمه والتعرف على الأساليب الشيقة لاستخدام أجزائه للتدريب بالأدوات والأجهزة.
- عامل مساعد لرفع وتحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري.
- تعمل على بناء التصور الحركي وتطويره عند اللاعب.
- الأدوات المساعدة وسيلة لتنويع البرامج الرياضية.
- وسيلة لجذب انتباه الناشئين.

و يرى الباحث من خلال إطلاعه على الأبحاث والمراجع العلمية توافق الأدوات المساعدة المستخدمة والمصنعة من قبله لتطوير وتحسين الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، وأنها جاءت متوافقة مع ما يراه كل من شوقي (2003) وشرف (2000) والخولي (1991) وآخرون في أهمية وفوائد ومميزات الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب.

الأدوات المساعدة المستخدمة في مجال تدريب الكرة الطائرة

وقد قام الباحث بمسح شامل للمراجع العلمية وعلى شبكات الانترنت للبحث عن الأدوات المستخدمة في مجال تدريب الكرة الطائرة وفيما يلي عرض لبعض هذه الأدوات :

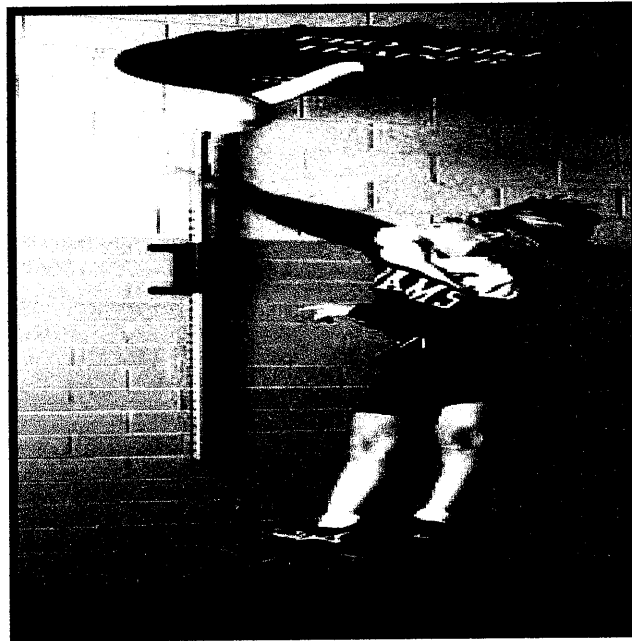
1- الكرة المعلقة من طرفين CRUSH IT



صورة (1) الكرة المعلقة من طرفين

الهدف الأساسي لهذه الأداة المساعدة هو تدريب اللاعبين على النواحي الفنية للذراع الضاربة وذلك بالتركيز على مد الذراع الضاربة كاملة أثناء الأداء ومكان ضرب الكرة ومساحة الكرة المضروبة ، ومن فوائده كذلك الارتقاء بالوثب العمودي للاعبين. شكل رقم (1).

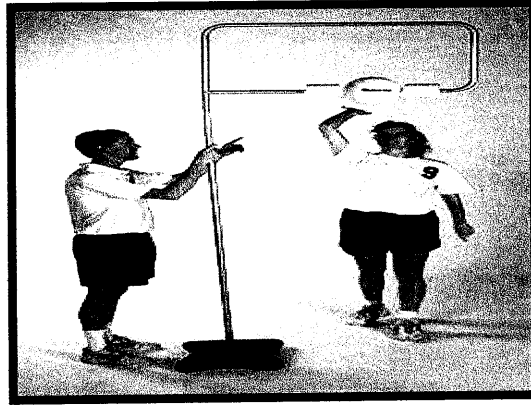
2- جهاز الضرب الساحق The ProSpike



صورة (2) جهاز الضرب الساحق

وفيه تعلق الكرة من طرفها العلوي ويتميز هذا الجهاز بسهولة وضعه وتثبيته في أي مكان بالصالة الرياضية كما يمكن التحكم بارتفاعه . ومهمة هذا الجهاز هو تدريب اللاعبين المبتدئين على التكنيك الصحيح لمهارة الضرب الساحق خصوصا النواحي الفنية للتكنيك الخاص بالمرجحة والضرب للذراع الضاربة بالإضافة إلى أخذ خطوات عملية الاقتراب الصحيحة. صورة رقم (2) .

3- أداة تدريب الضرب الساحق The Spike Trainer



صورة (3) أداة تدريب الضرب الساحق

وهو جهاز لتثبيت الكرة تثبيتاً خفيفاً من الجانبين ويستعمل في المساعدة على تعلم وإتقان عملية الضرب الساحق خصوصا التكنيك الخاص للذراع الضاربة وتحديد مكان ضرب وسقوط الكرة . ويتميز أن الكرة تنزلق من الجهاز عند ضربها ويظهر مكان سقوطها في الملعب وبذلك يسهل تقدير ما اذا كانت الكرة صحيحة أم لا. صورة رقم (3) .

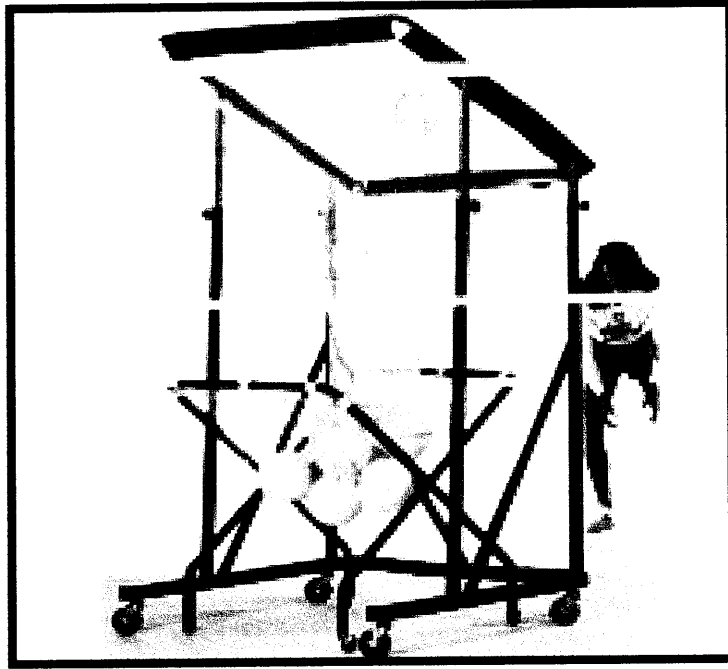
4- حلق الضرب الساحق The Spike Ring



صورة (4) حلق الضرب الساحق

عبارة عن أداة معدنية خفيفة الوزن تستخدم لتدريب اللاعبين على الدقة في مهارة الضرب الساحق خصوصا مهارة الضرب الساحق لأسفل (Dink) من خلال التصويب داخل الحلقة وإنزال الكرة لأسفل . صورة رقم (4) .

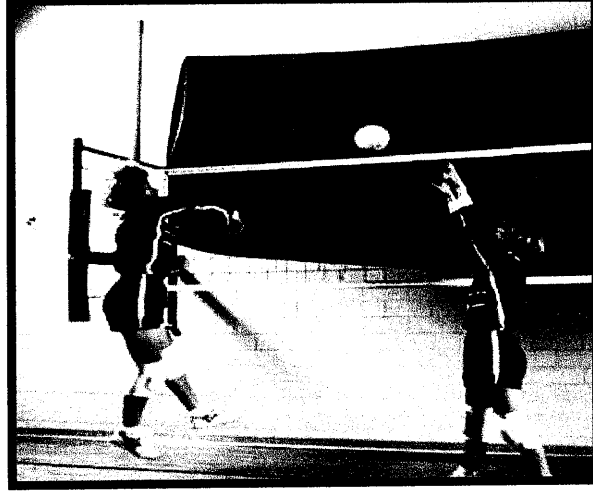
5- جهاز صائد الكرات CATCH IT



صورة (5) جهاز صائد الكرات

يعتبر هذا الجهاز متعدد الأغراض والاستخدامات ، ويستخدم في تدريب اللاعبين على تنمية الدقة في مهارات الكرة الطائرة المختلفة مثل الإرسال ، الإعداد والاستقبال الموجه بالإضافة إلى الضرب الساحق . ويتميز هذا الجهاز بالتحكم في ارتفاعه ودرجة ميلان الفتحة لتناسب مع نوع المهارة والغرض منها ، كما يحتوي على شبكة لاستقبال وجمع الكرات بداخلها مما يساهم في زيادة الزمن الفعلي للتدريب. ومن مميزاته كذلك انه يمكن نقله وتوجيهه لأي مكان بالملعب. صورة رقم (5) .

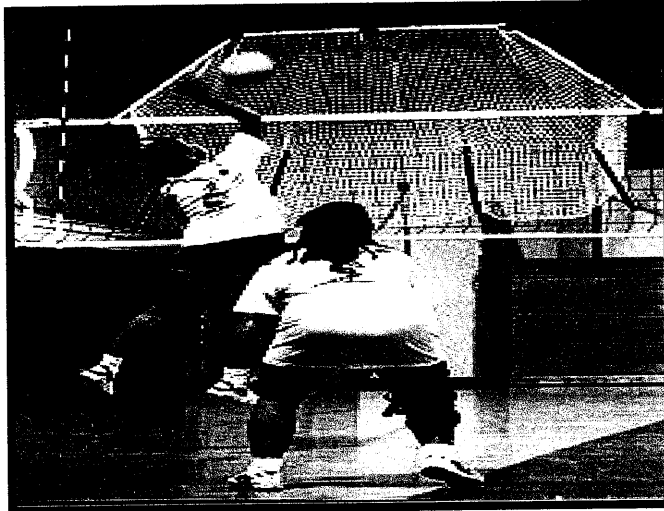
6- شبكة تدريب الضرب الساق *The Set-N-Spike Volleyball Spike Trainer*



صورة (6) شبكة تدريب الضرب الساق

تستخدم هذه الشبكة من أجل تنمية وتطوير مهارة الضرب الساق لدى اللاعبين وتتميز هذه الشبكة بإمكان تثبيتها على جدران الصالة وبالتالي إفراح المجال لزيادة التدريب على الضرب الساق من خلال التدريبات الفردية والثنائية بعيدا عن أرضية الملعب الأصلية ، وبواسطتها يعمل الدرب على تثبيت التكنيك الصحيح لمهارة الضرب الساق من خلال اخذ خطوات الاقتراب والارتقاء وحركة الذراعين أثناء الضرب الساق . ومن مميزات هذه الشبكة انه يمكن تنمية الدقة في التوجيه من خلال التصويب على مربعات مرسومة على الشبكة الخلفية. صورة رقم (6).

7- شبكة الضرب الساق (المصيدة) *The Spike Catcher*



صورة (7) شبكة الضرب الساق (المصيدة)

تستخدم هذه الشبكة (المصيدة) والمثبتة على الشبكة الأصلية من أجل تنمية وتطوير الدقة لمهارة الضرب الساحق لدى اللاعبين وبواسطتها يعمل المدرب على تطوير وتحسين الدقة لدى اللاعبين من خلال تحسين عمليات التوجيه للضربات الساحقة إلى داخل الشبكة (المصيدة). كما يمكن استخدامها كذلك في تنمية دقة الإرسال . كما تمتاز هذه الأداة بتجمع الكرات داخلها مما يسهم في زيادة الزمن الفعلي للتدريب ، ومن مميزاتها توفر عامل الأمن والسلامة فيها . صورة رقم (7) .

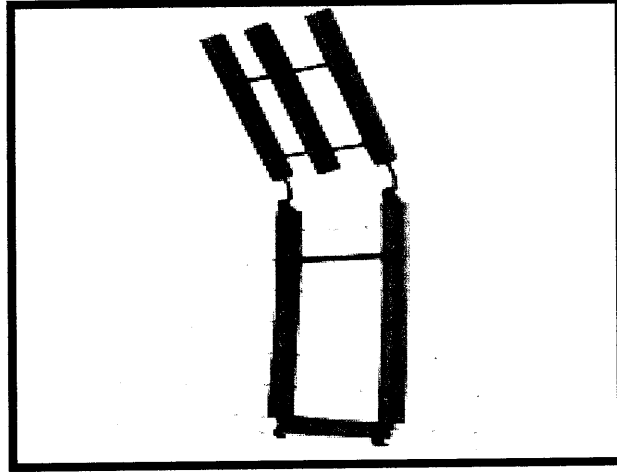
8- حائط الصد المحمول Block it



صورة (8) حائط الصد المحمول

يستخدم حائط الصد المحمول لتحسين وتطوير مهارة الضرب الساحق لدى اللاعبين في مواجهة حائط صد قوي ومتناسك بالإضافة إلى تنمية وتحسين عملية الدفاع عن الملعب في حالة الكرات المرتدة من حائط الصد للخصم ، ومن مميزات هذه الأداة أنها تؤدي مهام حائط الصد الدفاعي المغلق سواء الفردي أو الزوجي أو الثلاثي ، بالإضافة إلى خلق حائط صد ثابت ، كما أنها خفيفة الوزن يسهل حملها ونقلها ويتوفر فيها عامل الأمن والسلامة من خلال تجنب اللاعبين الاصطدام ببعضهم البعض . صورة رقم (8) .

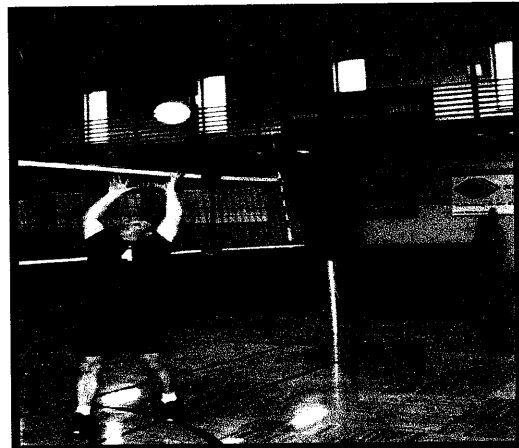
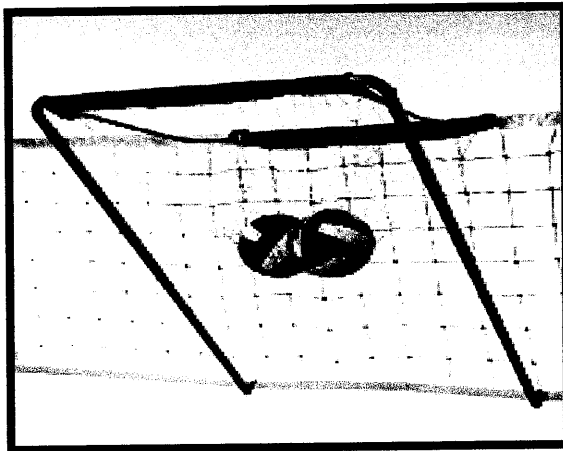
9- حائط الصد الارتدادي BLOCK IT BUDDY



صورة رقم (9) حائط الصد الارتدادي

تستخدم هذه الأداة من أجل تدريب اللاعبين على التغطية الدفاعية للضربات الساحقة المرتدة من حائط الصد للفريق المنافس ، وتتميز هذه الأداة بأن الكرة ترتد من حائط الصد إلى داخل الملعب مباشرة مما يستلزم سرعة التغطية الدفاعية . ومن مميزات هذه الأداة أنها تخلق مواقف حقيقية لتلك التي تحدث أثناء المنافسات والمباريات ، و تتميز بخفة وزنها وإمكانية تثبيتها على الشبكة ، كما يتوفر فيها عامل الأمن والسلامة من خلال تجنب اللاعبين الاصطدام ببعضهم البعض. صورة رقم (9).

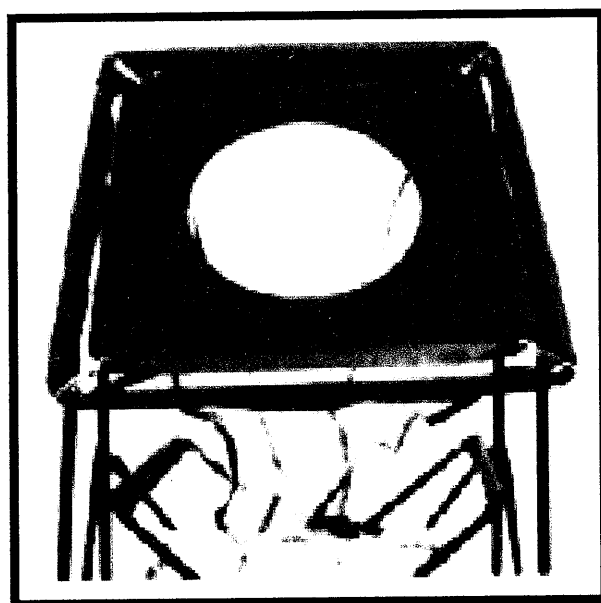
10- سلة الإعداد SETTER TARG IT



صورة (10) سلة الإعداد

تساعد هذه الأداة على تنمية وتطوير الدقة للاعب المعد في إعداد الكرة للضرب الهجومي بدقة وفي نقطة محددة . وتتميز هذه الأداة بخفتها وإمكانية تثبيتها في أي مكان بالشبكة بالإضافة لجميع الكرات بداخلها . صورة رقم (10) .

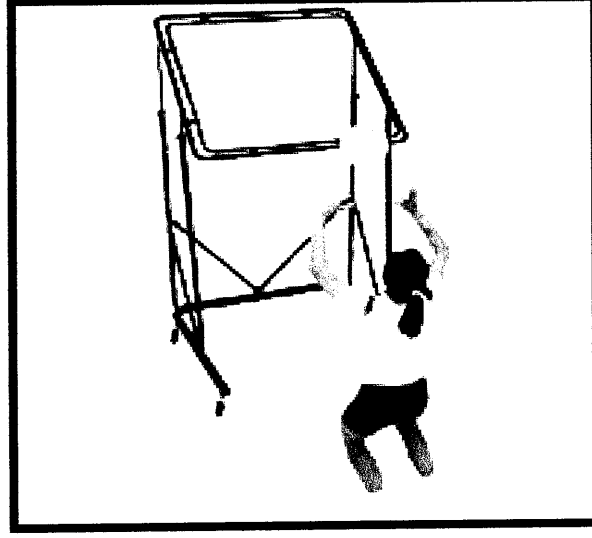
11- صندوق إصابة الهدف THE CATCH IT TARG IT



صورة رقم (11) صندوق إصابة الهدف

يستخدم هذه الصندوق للمستويات المتقدمة والعالية من اللاعبين المعدين حيث تهدف هذه الأداة إلى زيادة الارتقاء المهاري في الدقة للاعب المعد في إعداد الكرة للضرب الهجومي بدقة تامة من خلال إعداد الكرة وتميرها إلى داخل الصندوق. وتتميز هذه الأداة بخفتها وإمكانية التحكم في ارتفاعها ووضعها بأي مكان بالملعب . صورة رقم (11) .

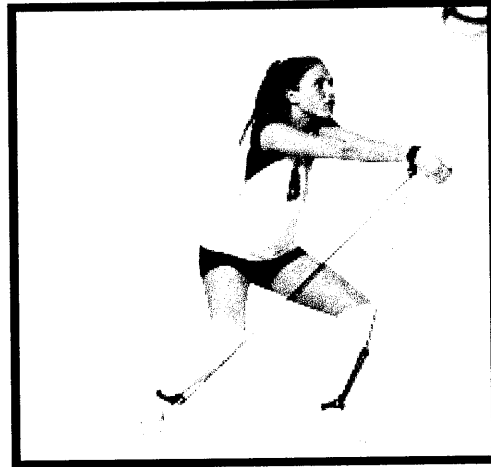
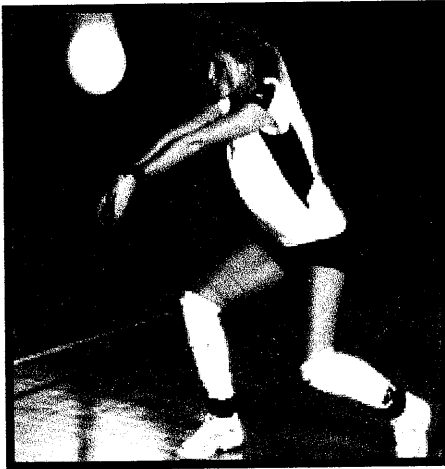
12- جهاز التمرير الارتدادي THE PARTNER



صورة (12) جهاز التمرير الارتدادي

هذا الجهاز عبارة عن شبكة ارتدادية (REBOUND) تعمل على ارتداد الكرة إلى اللاعب في اتجاهات مختلفة ، ويعتبر هذا الجهاز بديلا عن المدرب أو الزميل في التدريب على مهارات التمرير ، ويستخدم هذا الجهاز للتدريب على مهارة التمرير من أعلى ومن أسفل ويتميز هذا الجهاز بخفة الوزن وإمكانية التحكم في ارتفاعه ودرجة ميلان الشبكة ، كما يمكن تحريكه ووضعه في أي مكان بالملعب . صورة رقم (12) .

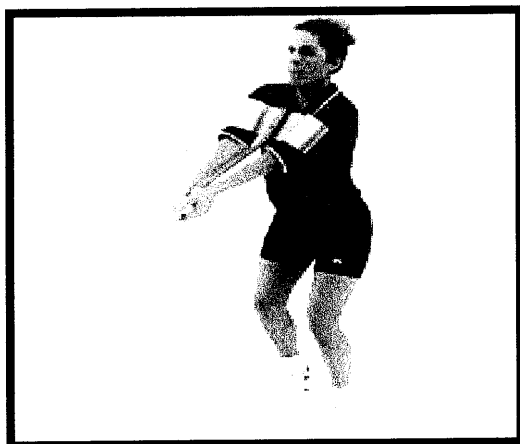
13- شريط التمرير المرن PERFECT PASSER



صورة (13) شريط التمرير

هذه الأداة عبارة عن شريط مطاطي (Elastic) يربط حول اليدين (مفصل الرسغ) و مفصل القدمين . وظيفة هذا الشريط هو تدريب اللاعبين المبتدئين على الأداء الفني الصحيح من خلال مد الذراعين كاملة وكذلك ارتفاع الذراعين المناسب لعملية التمرير الصحيحة بالاضافة إلى وضعية زوايا ثني الركبتين. صورة رقم (13).

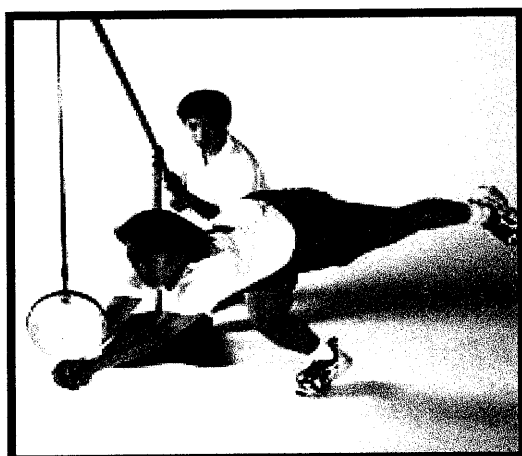
14- أداة التمرير المعدنية PASS IT



صورة (14) أداة التمرير المعدنية

هذه الأداة عبارة عن قطعة معدنية تثبت على العضدين أمام الصدر و تمتد منها عصا بطول اليدين تمسك في نهايتها وذلك بقبضة ضم اليدين . وظيفة هذه الأداة هو تدريب اللاعبين المبتدئين على كيفية أخذ الوضع الفني الصحيح للذراعين لمهارة استقبال وتمرير الكرة . صورة رقم (14).

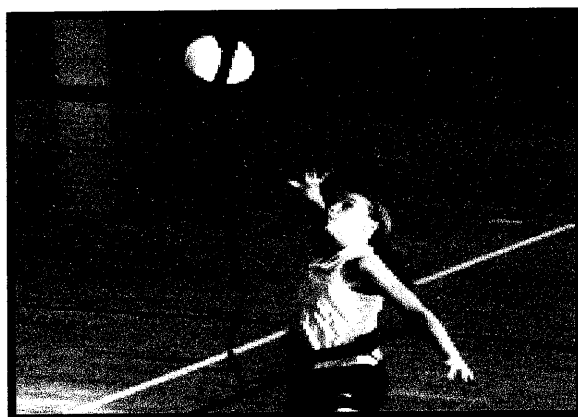
15- الكرة المعلقة من طرف واحد DIG IT



صورة (15) الكرة المعلقة من طرف

هذه الأداة عبارة عن كرة معلقة بواسطة حبل مربوط في نهايته بذراع طويلة يمكن تحريكها للأعلى والأسفل وللجانبيين ، و يستخدم هذا الجهاز لتدريب اللاعبين على إتقان حالات الدحرجة والطيران الحقيقية التي تحدث أثناء المباريات بالإضافة إلى تجنب اللاعبين من الإصابات . صورة رقم (15) .

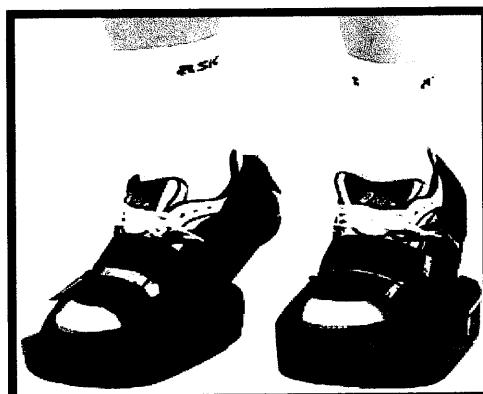
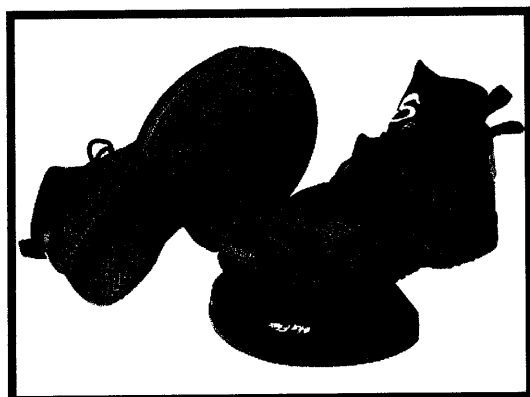
16- الكرة الطائرة المربوطة THE VOLLEYBALL PAL



صورة (16)

عبارة عن شريط او حبل مطاطي (ELASTIC CORD) تربط أحد أطرافه بالكرة والطرف الآخر يربط وسط جسم اللاعب ، والهدف من هذه الأداة هو تدريباً للاعب على مهارات الإرسال وخاصة التكنيك الخاص بمرجحة الذراع الضاربة ، ومن مميزات أن الكرة تبقى ملازمة للاعب أثناء التدريب . صورة رقم (16) .

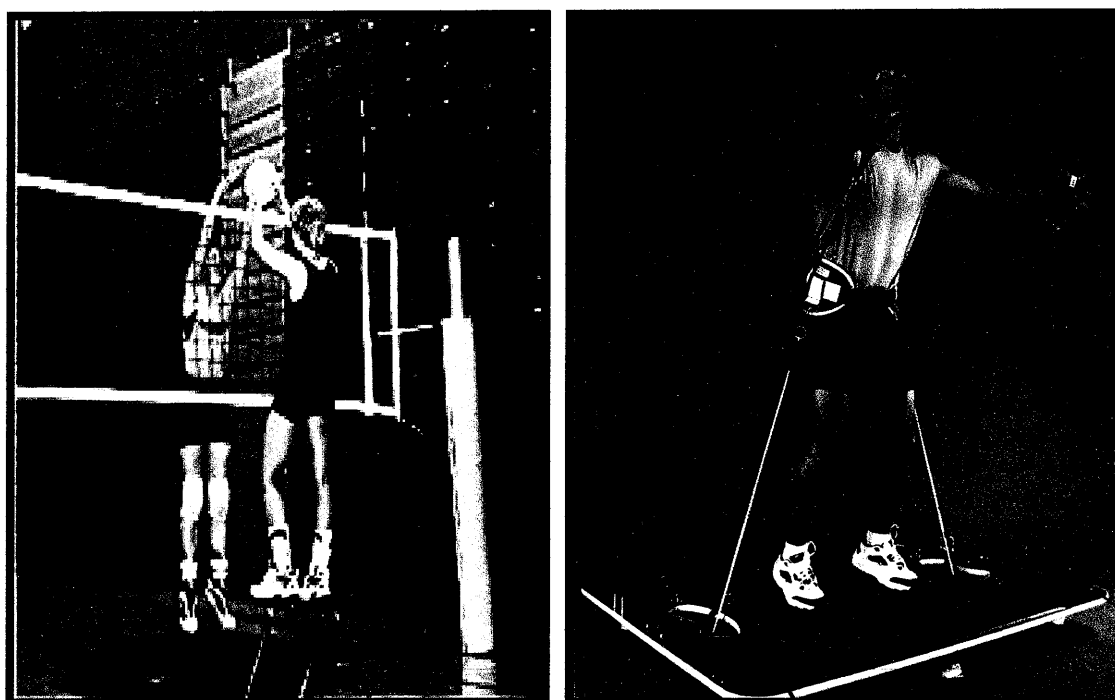
17- الحذاء المرن Sky Flex Shoes



صورة (17)

يستخدم الحذاء المرن (Sky Flex Shoes) في الكرة الطائرة من أجل تنمية وتطوير الوثب العمودي للاعب الكرة الطائرة ، ويتميز هذا الحذاء بوجود قاعدة أمامية من المطاط المرن التي تساعد على زيادة مسافة الوثب العمودي لأعلى للاعب الكرة الطائرة ، كما يتميز بخفة الوزن والراحة في اللبس. صورة رقم (17).

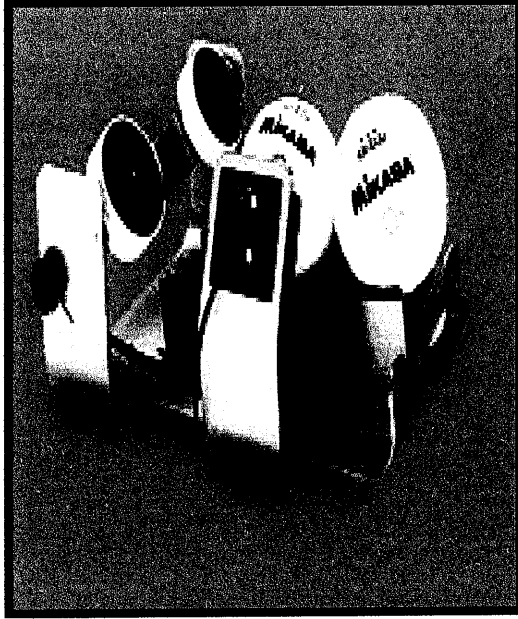
18- جهاز الوثب العمودي Vertimax



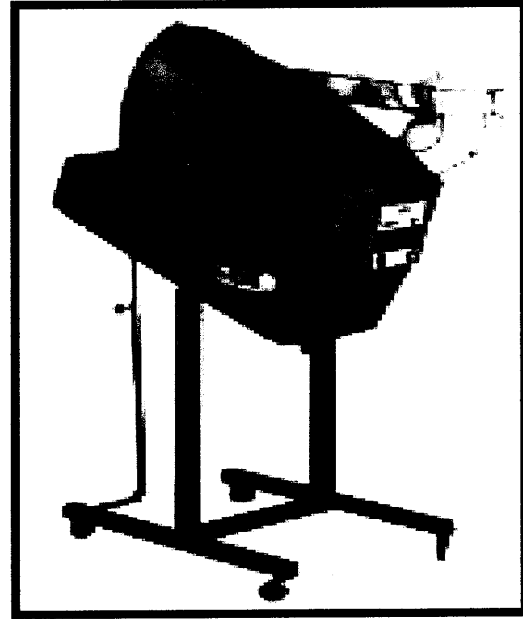
صورة (18)

هذا الجهاز عبارة عن قاعدة ارتكاز كبيرة تمتد منها أسلاك أو حبال مرنة ، يقف اللاعب فوق الجهاز وتثبت هذه الأسلاك في وسط جسمه وحول ذراعيه و تعمل كمقاومه أثناء الوثب العمودي لأعلى ، هدف هذا الجهاز تنمية القدرة العضلية للرجلين للاعب الكرة الطائرة من أجل الارتقاء بعملية الوثب العمودي لأعلى كمتطلب ضروري لإتقان مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد. صورة رقم (18).

19- جهاز موزع الكور



صورة رقم (20) Volleyball Feeders



صورة رقم (19) Set Pro 2000

يعتبر جهازي (Set Pro 2000 & Volleyball gold Feeders) من أفضل الأجهزة المعتمدة كوسيلة تدريبية لتحسين برامج تدريب اللاعبين في الكرة الطائرة والارتقاء بمستوياتهم المهارية ، وهذان الجهازان يعملان ببطارية ويوصلان بجهاز كمبيوتر لتسجيل البيانات ويمكن التحكم فيه كذلك بواسطة جهاز التحكم عن بعد (Remote Control) الريموت كنترول. والغرض الأساسي لعمل هذين الجهازين هو الإمداد بالكرات الطائرة بتوقيت رقمي والتموين للارتفاعات المطلوبة والمناسبة وبالقوة المطلوبة والقيام بعمليات إرسال الكرات لمسافات وارتفاعات مختلفة. ويعمل الجهاز بدرجة عالية ودقيقة مع تفادي أخطاء العنصر البشري ، إذ أن الجهاز يغني عن وجود مدرب أو لاعب متمرس لإمداد اللاعبين بالكرات.

صورة رقم (19 ، 20)

الدراسات السابقة :

- أجرت هاشم ،إيناس (2003). دراسة بعنوان " جهاز ميكانيكي كهربائي لرفع مستوى الأداء في المهارات الدفاعية للكرة الطائرة ". وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم جهاز ميكانيكي كهربائي قاذف للكرة الطائرة يقوم بأداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق في أي نقطة من مراكز اللاعبين في ملعب الفريق المنافس بغرض تدريب اللاعبين على إتقان أداء جميع المهارات الدفاعية وتصحيح أخطائهم في لعبة الكرة الطائرة ، وتكونت عينة الدراسة من (13) لاعب من أندية الدرجة الأولى بمحافظة الغربية بجمهورية مصر وذلك باستخدام المنهج التجريبي. وقد أثبتت النتائج فاعلية الجهاز المستخدم في رفع مستوى اللاعبين على إتقان أداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة كما انه يوفر وقتاً وجهداً على اللاعبين والمدرسين.

- و قام أبو عصوص ، إبراهيم (2001). بدراسة بعنوان "أثر استخدام برنامج تدريبي بأدوات مساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للناشئين(14-16) سنة. وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالأدوات المساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمريرة الصدرية ، المحاورة ، التصويب من الثبات بيد واحدة). وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا ناشئا تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما ضابطة تستخدم برنامج تدريب تقليدي والأخرى تجريبية تستخدم برنامج تدريبي بأدوات مساعدة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي واستمر البرنامج (8أسابيع). أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التدريب بالأدوات المساعدة.

- وفي دراسة لحنون ، وسن (1998). بعنوان " أثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة ". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم مهارات (التمرير ، المحاورة ، التصويب) بكرة السلة ، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبا قسمت إلى مجموعتين

ضابطة خاضعة للتدريب تحت تأثير البرنامج التقليدي بدون استخدام أية أدوات أو وسائل مساعدة ، وأخرى تجريبية تتدرب باستخدام الأدوات المساعدة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستغرق البرنامج (8 أسابيع). وبعد إجراء الاختبارات البعدية توصلت الباحثة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التدريب المتنوع بالأدوات المساعدة.

- قام أبو الفتوح ، خالد (1997). بدراسة بعنوان " تطوير الإعداد الخاص بالانتقال لأداء مهارة الإرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الإعداد الخاص بالانتقال في تطوير مهارة الإرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة. وتكونت عينة الدراسة من (24) ناشئاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية تستخدم برنامجاً تدريبياً بالانتقال ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة ، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي بالانتقال له أثر إيجابي على القوة المميزة بالسرعة كما له تأثير إيجابي على تطوير مهارة الإرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة .

- قام السيد ، حسام (1996). بدراسة بعنوان " تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب لناشئ كرة اليد". وذلك بهدف التعرف على تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب لناشئ كرة اليد. حيث بلغت عينة الدراسة (30) لاعبا ناشئاً (14 - 16) سنة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة حقق معدلات تقدم إيجابية في دقة التصويب للمجموعة التجريبية، كما أن استخدام الأدوات المساعدة في التدريب مهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب وخاصة مهارة التصويب.

- قامت حثوت ، زينب (1995). بدراسة بعنوان " تأثير استخدام بعض الوسائل المعينة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات في كرة اليد". وذلك بهدف التعرف على تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب ، التخطيط ، التمرير لناشئ كرة

اليد. حيث بلغت عينة الدراسة (30) لاعبا ناشئا (14 - 16) سنة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة حقق معدلات تقدم ايجابية في دقة التصويب والارتقاء بمستوى أداء مهارتي التخطيط والتمرير وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية عن نظيرتها المجموعة الضابطة.

- وقامت فراج ، مها (1994). بدراسة بعنوان " أثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس في التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للمبتدئين ". وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس الكهربائي كمساعد من مساعدات التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للمبتدئين ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في البحث على عينة قوامها (65) طالبا من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير. وقد أسفرت النتائج عن أن استخدام جهاز قاذف كرات التنس الكهربائي أدى إلى تحسين في عملية التعلم من خلال ضبط المسارات الحركية لأداء المهارة ، كما ساعد في تعلم الضربة الأرضية الأمامية المستقيمة بصورة أفضل من الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة. كما أسفرت عن أن اختبار شافيز ونايدر المعدل باستخدام جهاز كرات التنس الكهربائي أكثر صدقا وثباتا من اختبار شافيز ونايدر في تقييم مستوى الأداء المهاري.

- كما قام مراد ،جمال الدين (1993). بدراسة بعنوان " تصميم جهاز لقياس دقة ومستوى التصويب في مجال لعبة كرة اليد ". وتهدف الدراسة إلى تصميم جهاز يمكن عن طريقه قياس دقة ومستوى قوة التصويب في مجال كرة اليد ، حيث بلغت عينة الدراسة (20) لاعبا لكرة اليد بأندية فرق الدوري الممتاز وهما (النادي الأولمبي ، نادي سموحه) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته ، وقد أسفرت النتائج إلى كفاءة الجهاز المصمم والمقترح لقياس مستوى قوة ودقة التصويب وكذلك للمفاضلة بين اللاعبين في قوة ودقة التصويب في كرة اليد.

- قام جوي ، محمد (1993). بدراسة بعنوان " فاعلية استخدام وسائل مساعدة لرفع مستوى التعلم لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة". هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام وسائل مساعدة في رفع مستوى التعلم لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في الدراسة ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمد (9) أسابيع . بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية ، حيث توصل الباحث إلى ارتفاع مستوى تعلم مهارات التمريرة الصدرية والاستلام والمحاورة والتصويب المباشر من الثبات للمجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة ، وذلك بتأثير استخدام الوسائل المساعدة في التدريب.

- قامت صلاح الدين ، وفاء (1989). بدراسة بعنوان " تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة على مهارة التصويب من الثبات ". وذلك بهدف التعرف تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة على مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة. حيث بلغت عينة الدراسة (40) لاعبة من الدرجة الأولى تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في دراسته وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقد توصلت الدراسة إلى أن استخدام الوسائل التدريبية له أثر ايجابي في الارتفاع بمستوى الأداء لمهارة التصويب من الثبات في كرة السلة.

- قام كشك ، محمد (1986). بدراسة بعنوان " توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم". وذلك بهدف التعرف على أثر التدريب الموجه لمهارة امتصاص الكرة بالصدر والتصويب على تنمية دقة التصويب بوجه القدم الأمامي وكذا على بعض المتغيرات الميكانيكية التي توصف الأداء الفني المتمن وذلك باستخدام جهاز قاذف الكرات الميكانيكي. حيث بلغت عينة الدراسة عشرة لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته. وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية الجهاز المستخدم على تناقص مرحلة الإعداد مما انعكس على صغر زمن الأداء الكلي للمهارة المركبة مما زاد من إنتاجية اللاعبين لأداء المهارة المركبة الأمر

الذي أدى إلى زيادة زمن أداء مرحلة المتابعة للرجل الضاربة بعد الاصطدام بالكرة وبالتالي زادت سرعة انطلاق الكرة.

- وفي دراسة الصباغ ، ناهد و سامي ، ايزيس (1985). بعنوان " دراسة فاعلية استخدام جهاز رفع الكرات في أداء مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ". وهدفت الدراسة إلى دراسة فاعلية استخدام الجهاز كوسيلة تعليمية وترقية مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، وتكونت عينة الدراسة من (64) طالبة من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية. استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث . وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا معنوية بين درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي باستخدام جهاز رفع الكرات وكان هذا الفرق معنوياً عند مستوى 0.01 ، وكذلك فاعلية الجهاز في رفع مستوى مهارة الضربة الساحقة من حيث الأداء والجهد وكذا سرعة تعلمها.

- أجرى مرسى ، قدرى (1985). دراسة بعنوان "أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في بعض متغيرات التصويب في كرة اليد". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الوسائل المساعدة في بعض متغيرات التصويب من الوثب عالياً ، وتشكلت عينة الدراسة من (28) لاعبا قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك تقدم للمجموعة التجريبية على الضابطة في جميع متغيرات الدراسة.

- وقام بنجمان (Pangman, 1983). بدراسة بعنوان " اختلاف أوزان كرة السلة وعلاقتها بالإحساس الحركي في تصويب الرمية الحرة ". وهدفت الدراسة إلى التعرف على اختلاف أوزان كرة السلة وأثرها على تصويب الرمية الحرة ، وذلك على عينة من لاعبي كرة السلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ، حيث استخدم المنهج التجريبي ذو التصميم (المجموعة الضابطة والتجريبية). وتوصل الباحث إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت كرات بأوزان مختلفة يتميزون بأنهم أكثر فاعلية في تحسين الرمية الحرة عنهم من أفراد المجموعة الضابطة التي استخدمت كرات ذات الوزن القانوني.

التعليق على الدراسات السابقة

قام الباحث بمسح شامل للدراسات والبحوث التي أجريت في المجال الرياضي والمتعلقة بموضوع البحث من المصادر المتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه وفي المجلات والمؤتمرات والدوريات العلمية ، وكذلك مستخلصات رسائل الماجستير والدكتوراه الأجنبية والتي بلغت (14) دراسة . ولم يجد الباحث - في حدود علمه - دراسة تناولت تصميم أدوات مساعدة في التدريب تساعد على تنمية وتطوير الدقة في مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى الناشئين .

لذلك اعتمد الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة و المرتبطة بمجال الكرة الطائرة والألعاب الجماعية الأخرى وبعض ألعاب المضرب التي ارتكز عليها الباحث وعضدت فكره علميا في تصميم هذه الأدوات ، حيث اتفقت تلك الدراسات مع الدراسة الحالية من حيث الهدف والإجراءات واختلفت معها من حيث مجتمع الدراسة والمتغيرات التابعة ونوعية الأدوات والوسائل المساعدة.

كما تتفق نتائج الدراسات السابقة على أهمية استخدام الأدوات والوسائل المساعدة في تعليم وتطوير المهارات الأساسية في الألعاب المختلفة ، وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية في تطوير دقة الضرب الساحق في كرة الطائرة والتي تركز على استخدام الأدوات المساعدة في التدريب.

. وسوف يقوم الباحث فيما يلي بتحليل هذه الدراسات من حيث تاريخ إجراءاتها ومن حيث الهدف والمنهج المستخدم ومجتمع الدراسة والأدوات والأجهزة المستخدمة ، وكذلك من حيث أهم النتائج المستخلصة من هذه الدراسات بهدف الاستفادة منها في الدراسة الحالية.

من حيث تاريخ الإجراء :

أجريت الدراسات السابقة في الفترة من (1983م) وحتى (2003م). ومن خلال ذلك يتبين أن معظم الدراسات هي دراسات حديثة ما عدا دراستي بنجمان ، ناهد الصباغ وقصري مرسى حيث كان تاريخ إجرائهما (1983) ، (1985) وقد استخدم الباحث هذه الدراسات على الرغم من قدم إجرائهما لارتباطهما بموضوع البحث الحالي . وان دل ذلك فإنما يدل على ندرة الدراسات المرتبطة بتصميم الأجهزة والأدوات المساعدة مما دفع الباحث إلى اختيار موضوع الدراسة.

❖ من حيث الهدف :

هدفت دراسة بنجمان (1983) إلى التعرف على اختلاف أوزان كرة السلة وأثرها على تصويب الرمية الحرة ، ثم كانت دراسة مرسى ، قصري (1985) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الوسائل المساعدة في بعض متغيرات التصويب من الوثب عالياً في كرة اليد ، بينما دراسة الصباغ ، ناهد و سامي ، ايزيس (1985) كانت تهدف إلى دراسة فاعلية استخدام الجهاز كوسيلة تعليمية وترقية مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، كما قام كشك ، محمد (1986) بدراسة تهدف إلى معرفة على أثر التدريب الموجه لمهارة امتصاص الكرة بالصدر والتصويب على تنمية دقة التصويب بوجه القدم الأمامي وكذا على بعض المتغيرات الميكانيكية التي توصف الأداء الفني المتقن ، بينما دراسة صلاح الدين ، وفاء (1989) وذلك بهدف التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة على مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة ، ثم دراسة جوي ، محمد (1993) حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام وسائل مساعدة في رفع مستوى التعلم لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، بينما دراسة مراد ، جمال الدين (1993) وتهدف الدراسة إلى تصميم جهاز يمكن عن طريقه قياس دقة ومستوى قوة التصويب في مجال كرة اليد ، ثم دراسة فراج ، مها (1994) وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس الكهربائي كمساعد من مساعدات التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للمبتدئين ، بينما دراسة

حتحوت ، زينب (1995) كانت تهدف للتعرف على تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب ، التخطيط ، التمرير لناشئ كرة اليد ، ثم دراسة السيد ، حسام (1996) وذلك بهدف التعرف على تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب لناشئ كرة اليد ، ثم دراسة أبو الفتوح ، خالد (1997) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر الإعداد الخاص بالأثقال في تطوير مهارة الإرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة ثم دراسة دراسة لحنون ، وسن (1998) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم مهارات (التمرير ، المحاورة ، التصويب) بكرة السلة ، ثم دراسة أبو عصعوص ، إبراهيم (2001) وكانت تهدف للتعرف على أثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالأدوات المساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، بينما دراسة هاشم ، ايناس (2003) حيث كانت تهدف إلى تصميم جهاز ميكانيكي كهربائي قاذف للكرة الطائرة يقوم بأداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق في أي نقطة من مراكز اللاعبين في ملعب الفريق المنافس بغرض تدريب اللاعبين على إتقان أداء جميع المهارات الدفاعية وتصحيح أخطائهم في لعبة الكرة الطائرة .

وبنظرة تحليلية إلى تسلسل الدراسات السابقة، نجد أنها تسير بترتيب منطقي يتمشى مع الأحداث والتطورات الحادثة في التكنولوجيا من حيث اختيار موضوعات الدراسة والهدف منها ، لذا فقد كان الهدف من الدراسة الحالية امتدادا لأهداف وموضوعات تلك الدراسات المرتبطة .

من حيث المنهج المستخدم :

اتفقت الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث ، كما أن جميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة وتجريبية). وقد استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج التجريبي ذو المجموعتين وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

من حيث مجتمع الدراسة :

اختلفت مجتمعات الدراسة التي أجريت علي هذه الدراسات ، فهناك (4) دراسات كان مجتمع الدراسة فيها من الناشئين ، و(4) دراسات مجتمع الدراسة فيها من طلاب الجامعة ، و(6) دراسات كان مجتمع الدراسة فيها من اللاعبين. كما اختلفت الدراسات المرتبطة كذلك من حيث اختيارها لعينة البحث حيث كانت العينات مختلفة ومتفاوتة من دراسة لأخرى على حسب طبيعة الدراسة. وقد قام الباحث في الدراسة الحالية بتطبيق موضوع البحث على عينة عددها (16) لاعبا من الناشئين تحت (17) سنة.

من حيث الأجهزة والأدوات المستخدمة :

اختلفت الدراسات السابقة في نوع الوسيلة أو الأداة المستخدمة وذلك نظرا لاختلاف طبيعة كل دراسة ، ففي دراسة الصباغ ، ناهد و سامي ، ايزيس (1985) قد استخدمت جهاز رفع الكرات في أداء مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، وقام كشك ، محمد (1986) باستخدام جهاز قاذف الكرات الميكانيكي للتدريب على مهارة دقة التصويب في كرة القدم ، كما قام مراد ، جمال الدين (1993) باستخدام جهاز لقياس دقة ومستوى التصويب في مجال لعبة كرة اليد ، كما استخدمت فراج ، مها (1994) جهاز قاذف كرات التنس في دراستها ، أما هاشم ، ايناس (2003) استخدمت جهاز ميكانيكي كهربائي قاذف لكرات الكرة الطائرة .بينما استخدمت بقية الدراسات الأدوات المساعدة في تنفيذ وتطبيق الدراسة.

من حيث زمن التطبيق :

اتفقت جميع الدراسات من حيث زمن تطبيق البرنامج باستخدام الأجهزة و الأدوات المساعدة مابين (6 - 9) أسابيع، وبواقع وحدتين إلى ثلاث وحدات أسبوعيا.

❖ أوجه الاستفادة :

وبصفة عامة فإنه يمكن الإشارة إلى أن الاتفاق الواضح بين الدراسة الحالية وما سبقها من الدراسات انحصر في استخدام العديد من الأدوات والوسائل المساعدة في التعليم والتدريب وأساليب مختلفة في التعليم والتدريب على المهارات الأساسية في الألعاب المختلفة وبهذا يتضح أن الدراسات السابقة قد وجهت الباحث إلى تحديد المشكلات الفرعية بالدراسة والمتعلقة بالأدوات والوسائل المساعدة والطرق المناسبة للتدريب.

وبصفة عامة فإن الدراسات السابقة قد أفادت الباحث في ما يلي :-

- استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والاختبارات القبليّة والبعدية هو الأسلوب الأمثل لتحقيق هدف الدراسة.
- ضرورة مراعاة وضبط العوامل والمتغيرات الداخلية والتي قد يكون لها تأثير على نتائج الدراسة مثل متغيرات (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي).
- استخدام الوسائل والأدوات المساعدة في تعليم المهارات الحركية لتأثيرها على تحسن وتطور الأداء.
- تصميم برنامج تدريبي يتناسب مع المرحلة العمرية قيد الدراسة، ومراعاة توزيع كل من الشدة والحمل والحجم وفترات الراحة لتحقيق أهداف البرنامج.
- استخدام الإحصائيات المناسبة لتحقيق هدف الدراسة.
- توجيه الباحث في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة والاستفادة منها في عرض ومناقشة النتائج.

وقد انفردت هذه الدراسة بما يلي :

- الفئة العمرية التي طبقت عليها الدراسة وهي فئة الناشئين.
- دراسة التطور في مستوى دقة الضرب الساحق باستخدام الأدوات المساعدة.
- استخدام عدة أدوات مساعدة تتميز بالتدرج في درجة صعوبتها وتساهم في تحسن وتطور مستوى دقة الضرب الساحق.
- انتقاء واختيار الأدوات وتصنيعها محليا من قبل الباحث.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- تكافؤ العينة.
- مجالات البحث.
- أدوات ووسائل جمع بيانات البحث.
- الدراسات الاستطلاعية.
- البحث الأساسي.
- المعالجة الإحصائية.

1- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي (Experimental Research Approach) وذلك لأنه المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة . وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية ، وهو التصميم التجريبي لمجموعتين : احدهما ضابطة والأخرى تجريبية لملاءمته لأهداف وفروض هذه الدراسة مستخدماً القياس القبلي والبعدى لكلا المجموعتين للحصول على البيانات والمعلومات المطلوبة.

2- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبو الكرة الطائرة لفئة الناشئين أقل من 17 سنة بمحافظة المحرق وهي أندية (المحرق ، الدير ، البحرين ، البسيتين ، الساحل) والمسجلين لدى الاتحاد البحريني للكرة الطائرة خلال الموسم الرياضي 2005/2004 م ، والبالغ عددهم (75) لاعبا.

3- عينة البحث :

اشتملت عينة الدراسة على 16 لاعبا من الناشئين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة وفقا للشروط التالية:

- 1- أن يكون اللاعب ضاربا في الفريق.
- 2- ممن لديهم خبرة في اللعب سنتين أو أكثر.
- 3- أن يكون سبق له الاشتراك في مباريات الدوري المحلي للموسم الحالي 2005 / 2004م.
- 4- من المواظبين على التدريب.

وقد قسم الباحث أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، قوام كل مجموعة منهما 8 لاعبين.

4- تكافؤ العينة :

لضبط المتغيرات والسيطرة عليها ، وللحصول على دقة النتائج من جهة قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في المتغيرات التي يعتقد الباحث أن لها أثر على نتائج الدراسة وهي (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن ، القدرة العضلية للذراع ، القدرة العضلية للرجلين) ، وقد تم تحديد تلك المتغيرات بناءً على نتائج الدراسات والبحوث السابقة وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للفروق المعنوية قبل البدء بتنفيذ البرنامج ، والجدول رقم (2) يوضح ذلك :

جدول (2)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	مستوى الدلالة
		م	ع±	م	ع±		
السن	سنة	15.3	0.71	15.1	0.83	1.00	غير دالة
العمر التدريبي	سنة	4.5	0.93	4.1	1.13	0.70	غير دالة
الطول	سم	177.3	1.94	176.2	1.47	1.08	غير دالة
الوزن	كجم	64.5	3.16	63.1	4.45	1.35	غير دالة
القدرة العضلية للذراع	متر	9.63	0.83	9.25	0.99	1.04	غير دالة
القدرة العضلية للرجلين	سم	57.9	1.55	58.8	1.83	1.26	غير دالة
اختبار دقة الضرب الساق الخطي القطري	درجة	62.63	2.13	63.00	5.88	1.31	غير دالة
اختبار دقة الضرب الساق الخطي	درجة	58.50	4.12	58.88	5.08	1.53	غير دالة
اختبار دقة الضرب الساق القطري	درجة	56.88	3.31	55.88	3.40	1.19	غير دالة

قيمة (ت) عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن ، العمر التدريبي ، الطول والوزن، وكذلك في الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والقدرة العضلية للذراع والكتف) وكذلك الاختبارات المهارية لدقة الضرب الساق . حيث ظهر أن قيمة (ت) المحسوبة لكافة المتغيرات أقل بكثير من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.14). مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

5- مجالات البحث :

- المجال الزماني :

تم إجراء هذا البحث في الفترة من 2005/1/15 م إلى 2005/4/28 م.

جدول (3)
التوزيع الزمني لتنفيذ البحث

اليوم والتاريخ	الإجراء	عدد الأفراد	المكان	الملاحظات
من 2005/1/15 م ^٥ الى 2005/2/5 م	دراسة لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	10 أساتذة 12 مدرب		استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمدربين
الأربعاء 2005/2/9 م والأربعاء 2005/2/16 م	الدراسة الاستطلاعية لإيجاد المعاملات الإحصائية للاختبارات	7 لاعبين	ملعب نادي النصر الرياضي	من خارج عينة البحث
السبت 2005/2/19 م الى الثلاثاء 2005/2/22 م	تجربة الأدوات المساعدة	9 لاعبين	مدرسة المحرق الثانوية التجارية	من خارج عينة البحث
الأربعاء 2005/2/23 م والخميس 2005/2/24 م	إجراء الاختبارات والقياسات القبلية للمجموعتين	16 لاعبا من الناشئين	صالة مدرسة الديار الابتدائية للبنين	من عينة البحث
من السبت 2005/2/26 م الى الاثنين 2005/4/25 م	تطبيق البرنامج التدريبي	16 لاعبا من الناشئين	صالة مدرسة الديار الابتدائية للبنين	من عينة البحث
الأربعاء 2005/4/27 م والخميس 2005/4/28 م	إجراء القياسات والاختبارات البعدية للمجموعتين	16 لاعبا من الناشئين	صالة مدرسة الديار الابتدائية للبنين	من عينة البحث

- المجال المكاني :

تم إجراء القياسات والاختبارات القبلية والبعدية وتطبيق البرنامج على ملعب الكرة الطائرة بصالة مدرسة الديار الابتدائية للبنين التابع لنادي الديار الرياضي.

6- أدوات ووسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث مجموعة من أجهزة القياس والأدوات المساعدة و بعض الاختبارات البدنية بالإضافة إلى اختبارات دقة الضرب الساحق وذلك لتحقيق أهداف البحث وتشمل :

أولا : أدوات وأجهزة القياس المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام من نوع (Granhom).
- حائط مدرج (3.5) أمتار ، لقياس مسافة الوثب العمودي من الثبات.
- عدد 8 كرات طبية وزن 3 كيلو.
- شريط قياس.
- شريط لاصق.
- عدد 30 كرة طائرة قانونية.
- مرتبة (2 x 1) متر . العدد 2 .
- حبر توقيع البصمة.
- طباشير.
- كاميرا تصوير رقمية.
- ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- استمارة لتسجيل القياسات ونتائج الاختبارات لكل لاعب.
- استمارة تفريغ البيانات.

- الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث :

نظراً لاستخدام الباحث مجموعة مختارة من الأدوات المساعدة في البرنامج التدريبي ، استوجب على الباحث القيام باختيار الأدوات التي تخدم مهارة دقة مهارة الضرب الساحق وتصنيعها بحيث تكون موادها متوفرة وقليلة التكاليف وبشكل يضمن توفر الصدق والموضوعية والثبات في مواصفاتها كي تحقق الهدف من استخدامها وهذه الأدوات هي :

أ- قفاز الضرب الساحق :

التوصيف :

عبارة عن قفاز من الجلد جزء الأصابع العلوي مفتوح حيث يسمح بظهور الأصابع ويحتوي بداخله على دعائم خاصة (Finger Support) تسمح للأصابع بالتباعد كما يمكن التحكم في اتساع القفاز ليتلائم مع حجم اليد. صورة (21) .

الهدف من الاستخدام :

- تساعد على الانتشار الصحيح للأصابع.
- زيادة حجم المساحة المضروبة من الكرة.
- يعمل على تحريك وتوجيه الرسغ بشكل سليم أثناء الضرب.



صورة (21) قفاز الضرب الساحق

ب- الكرة المعلقة :

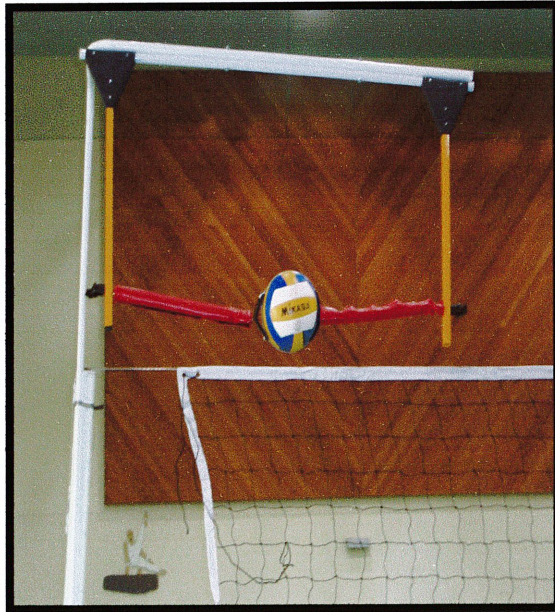
التوصيف :

هي عبارة عن أداة معدنية مصنوعة من الحديد ، عرضها 1.5 متر وارتفاعه 80 سم تربط الكرة فيه من الطرفين بواسطة رباط مطاطي متين ويغلف بواقى من الإسفنج لوقاية اللاعبين من التعرض للإصابة ، يثبت هذا الجهاز فوق الشبكة أو على جانبيها و يمكن التحكم في ارتفاعه كما يمكن تثبيت هذه الأداة في أي مكان بالصالة. صورة رقم (22).

الهدف من الاستخدام :

تهدف هذه الأداة إلى إكساب اللاعب الناشئ التكنيك الصحيح لمهارة الضرب الساحق من خلال :

- تحسين المرجحة للذراع الضاربة.
- الامتداد الكامل للذراع الضاربة وإكسابها السرعة والقوة المناسبيتين .
- تحسين عملية الاقتراب والارتفاع.
- تحديد الارتفاع الأمثل لملامسة وضرب الكرة عند أعلى نقطة فوق الشبكة.
- تجنب لمس الشبكة أثناء الضرب الساحق .



صورة (22) الكرة المعلقة

ج - هدف الدقة :

التوصيف :

هي عبارة عن هدف معدني مصنوع من الحديد (50 ملم) يوضع خلف الشبكة ويتكون من قائمين وعارضة ومن قاعدة عريضة من الحديد يغطي بواقي إسفنجي لتوفير الأمن والسلامة . عرض الهدف (2) متر و ارتفاعه (3.24) متر أي بارتفاع متر واحد فوق الارتفاع القانوني للشبكة (2.24) متر ، كما يمكن التحكم بارتفاع الهدف ليتلائم مع نوع وهدف التمرين والمهارة المستخدمة . صورة رقم (23)

الهدف من الاستخدام :

والهدف من هذه الأداة تنمية عنصر الدقة في أداء مهارة الضرب الساحق من خلال تنمية وتطوير الإحساس والإدراك بالمسافة والارتفاع اللازمين لمهارة الضرب الساحق للناشئين بالإضافة إلى :

- تنمية ضرب الكرة إلى داخل محيط الملعب .
- توجيه الكرة إلى أهداف محددة داخل الملعب من خلال هدف الدقة.



صورة (23) هدف الدقة

د - حلق الدقة :

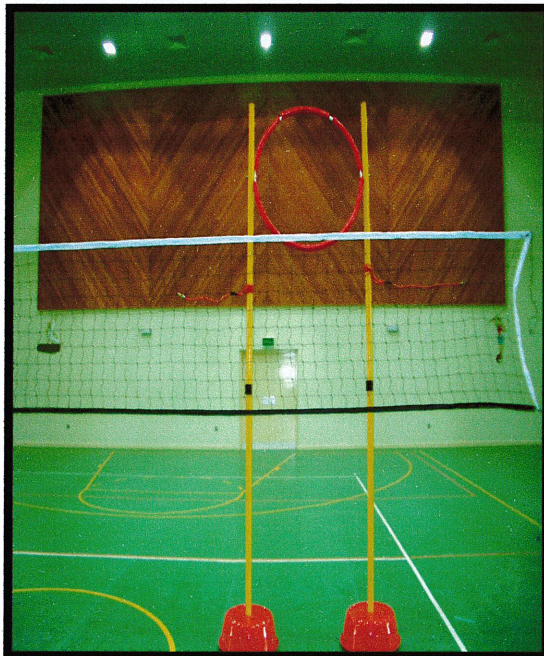
التوصيف :

هذه الأداة عبارة عن دائرة من الحديد نصف قطرها (1) متر وتغطي بواقى من الإسفنج لامتصاص الكرة وحماية اللاعبين من الإصابة. يثبت الحلق بواسطة قائمين من الحديد (50 ملم) وقاعدة عريضة من الحديد ويوضع خلف الشبكة بحيث يكون طرف الحلق السفلي موازى للشبكة ، كما يمكن التحكم في ميل و دوران الحلق ليتناسب مع هدف ونوع التدريب .
صورة رقم (24) .

الهدف من الاستخدام :

الغرض من استخدام هذه الأداة المساعدة هو تنمية وتطوير دقة الضرب الساحق من خلال تدريب اللاعبين على الضرب من خلال مساحة محددة (متر واحد) بهدف :

- تنمية التركيز والانتباه لدى اللاعب أثناء تطبيق المهارة.
- تطوير جانب الدقة وجعل الضربة الساحقة أكثر تحديدا وتركيزا نحو الهدف المختار.



صورة (24) حلق الدقة

هـ- حائط الدقة المحمول :

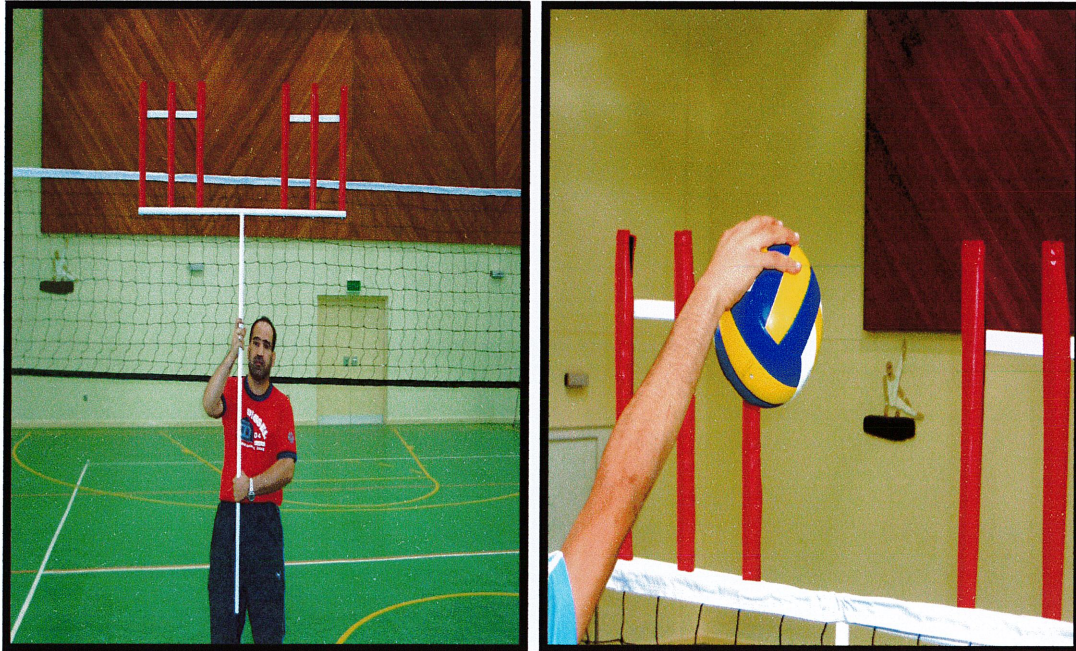
التوصيف :

هو عبارة عن أداة تدريبية مساعدة مصنوعة من الألمنيوم وهو عبارة عن حامل (1.5 X 1.5) متر و يتكون طرفه العلوي من حائط على كل طرف (50 X 50) سم ، مغطى بواقى من الإسفنج لامتصاص الكرة ويتخلل هذا الحائط فتحة في الوسط باتساع (50) سم ، و يتم أداء الضربة الساحقة من خلالها كما يتميز هذا الحامل بإمكانية التحكم باتساع الفتحة. صورة رقم (25).

الهدف من الاستخدام :

هذه الأداة تخلق ظروف مشابهة تماما لما يحدث أثناء المباريات أو المنافسات وذلك عن طريق تنمية وتطوير وتعزيز مستوى الدقة في الضربة الساحقة لدى اللاعبين في ظل وجود حائط الصد الدفاعي للفريق المنافس ، كما تهدف هذه الأداة إلى :

- تنمية دقة الضرب الساحق حتى في وجود حائط الصد.
- جعل الضربة الساحقة أكثر دقة وتحديدا.
- زيادة التركيز والانتباه لدى الضاربين.



صورة (25) حائط الدقة المحمول

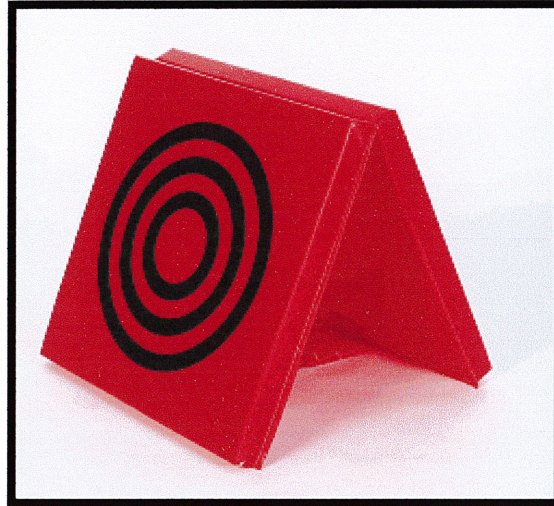
- مرتبة الدقة :

التوصيف :

عبارة عن مرتبة (2 X 1) متر . يمكن أن تستخدم في أوضاع مختلفة طبقا للغرض من استخدامها حيث يمكن تثبيتها أو بسطها ، وتستخدم وهي منثنية كأداة لتنمية الدقة لمهارة الضرب الساق كما تستخدم عند بسطها كهدف في الاختبار المهاري لدقة الضرب الساق. صورة (26).

الهدف من الاستخدام :

- كهدف لقياس دقة مهارة الضرب الساق.
- تنمية التركيز والانتباه لدى اللاعبين.
- تحسين وتطوير عملية التوجيه أثناء الضرب الساق.



صورة (26) مرتبة الدقة

ثانيا : الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

بعد إطلاع الباحث على مختلف الدراسات والمراجع للاختبارات التي صممت لتقييم المكونات البدنية للاعبين الكرة الطائرة وذلك تمشيا مع إجراءات وأهداف البحث استخدم الباحث اختبارين للقدرات البدنية الخاصة ، ويعتبران كمتطلبات بدنية لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة . حساتين وعبد المنعم (1997) . و هما :

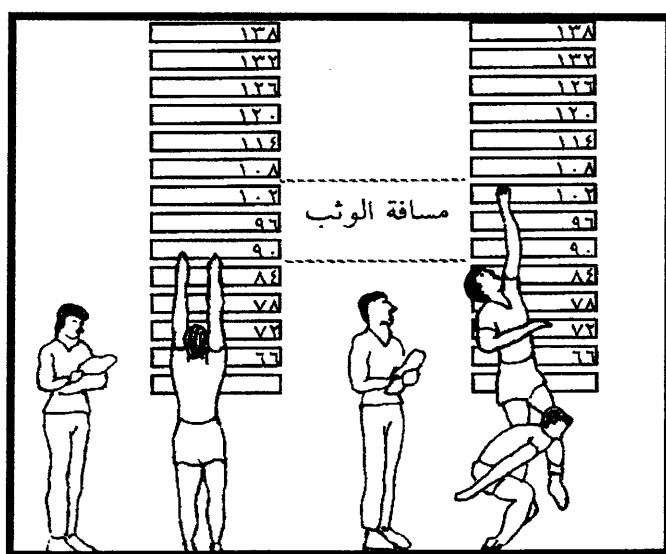
1- اختبار الوثب العمودي (Vertical Jump Test) من الثبات لسارجنت.

الهدف : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات : حائط مدرج (3.5) متر ، بحيث تكون حافته السفلية مرتفعة عن الأرض 150 سم ، حبر البصمة.

مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بوضع إصبعه الوسطى في حبر البصمة ، ثم يقف مواجه الحائط المدرج ، بحيث تكون ذراعيه ويديه بكامل امتدادهما لعمل علامة بالأصابع على الحائط المدرج. ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين اماما عاليا ثم اماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أعلى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها. شكل رقم (7) .



شكل (7) - اختبار الوثب العمودي

الشروط :

- يجب عدم رفع الكعبين من على الأرض عند أداء العلامة الأولى.
- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

التسجيل :

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بالسنتيمتر.

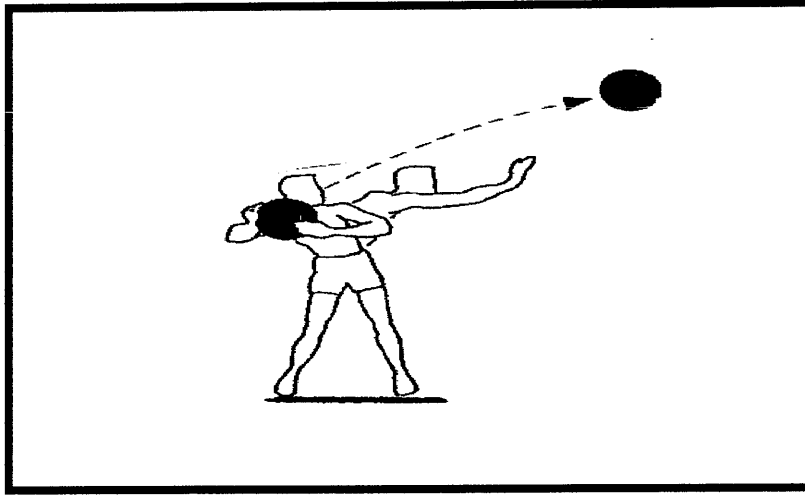
2- اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.

الهدف : قياس القدرة العضلية (القوة الانفجارية) للذراع والكتف .

الأدوات : عدد (8) كرات طبية وزن 3 كجم ، شريط قياس .

مواصفات الأداء :

يقف اللاعب خلف خط الرمي ، ثم يقوم بدفع الكرة الطبية من مستوى الكتف. شكل (8).



شكل (8) اختبار دفع الكرة الطبية

الشروط :

- يجب عدم ملامسة خط البداية أثناء الرمي .
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات .

التسجيل :

- تحسب نتيجة أفضل محاولة بحساب المسافة بين مكان هبوط الكرة وخط البداية .

ثالثا : الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الاختبارات المهارية الخاصة بدقة مهارة الضرب الساحق للناشئين لحسانين وعبد المنعم (1997) وهي :

1- اختبار مهارة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والخطي (المستقيم) .

الهدف : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري الخطي .

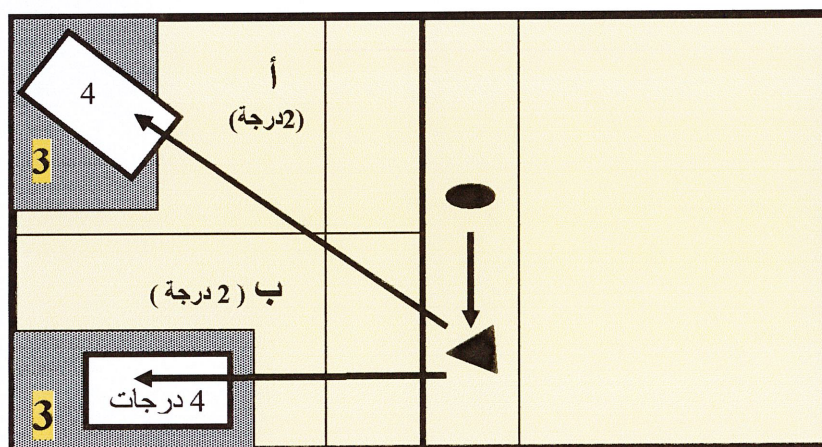
الأدوات :

ملعب الكرة الطائرة - 30 كرة طائرة - شريط لاصق بعرض 5 سم - مرتبتان (2x1) م .

مواصفات الأداء :

- تمثل منطقة الهدف برسم مربعين بأبعاد (3 X 3) متر احدهما في المركز (5) والاخرى في المركز رقم (1) من المنطقة الخلفية حيث يتم وضع المرتبة في وسط المربع المضلل كما هو موضح بالشكل رقم (9) .

- يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من مركز (4) ، بعد إعداد الكرة من قبل اللاعب المعد من مركز (3) وتوجيه الضربة نحو المرتبة الموجودة وبالاتجاه القطري مرة والاتجاه الخطي المستقيم مرة اخرى .



شكل (9) اختبار دقة مهارة الضرب الساحق الخطي القطري

- التسجيل :

- تعطى لكل لاعب (15) محاولة بالاتجاه القطري و (15) محاولة بالاتجاه الخطي .
- تمنح (4) درجات لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- تمنح (3) درجات لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المضللة .
- تمنح (2) درجة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب) .
- الدرجة العظمى للاختبار 120 درجة . 60 درجة للقطري و 60 درجة للخطي .

ملاحظات :

- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ث بعد كل 5 محاولات.
- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب) المسقطة في أي مكان.

2- اختبار مهارة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي (المستقيم) .

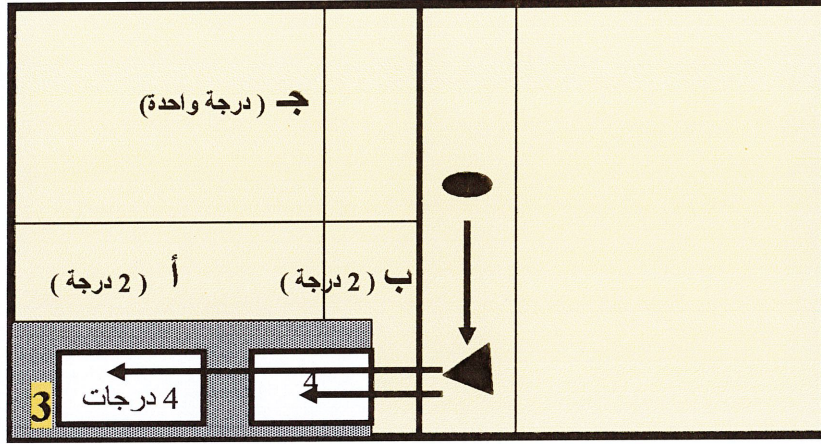
الهدف : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي.

الأدوات :

ملعب الكرة الطائرة - 30 كرة طائرة - شريط لاصق بعرض 5 سم - مرتبتان (2x1) م .

مواصفات الأداء :

- مرتبتان توضع احدهما (الخلفية) في مركز (1) بحيث تبعد 5سم عن خطى الجانب والنهاية وتوضع الأخرى في مركز (2) كما هو موضح بالشكل رقم (10) .
- يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من مركز (4) ، بعد إعداد الكرة من قبل اللاعب المعد من مركز (3) وتوجيه الضربة بالاتجاه الخطي المستقيم نحو المرتبة الخلفية مرة والمرتبة الأمامية مرة أخرى .



شكل (10) اختبار دقة مهارة الضرب الساحق الخطي

- التسجيل :

- تعطى لكل لاعب (15) محاولة على المرتبة الأمامية و (15) محاولة على المرتبة الخلفية.
- تمنح (4) درجات لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- تمنح (3) درجات لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المضللة .
- تمنح (2) درجة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب) .
- تمنح (درجة واحدة) لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).
- الدرجة العظمى للاختبار 120 درجة .

ملاحظات :

- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ث بعد كل 5 محاولات.
- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب) المسقطة في أي مكان.

3- اختبار مهارة الضرب الساحق في الاتجاه القطري .

الهدف : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.

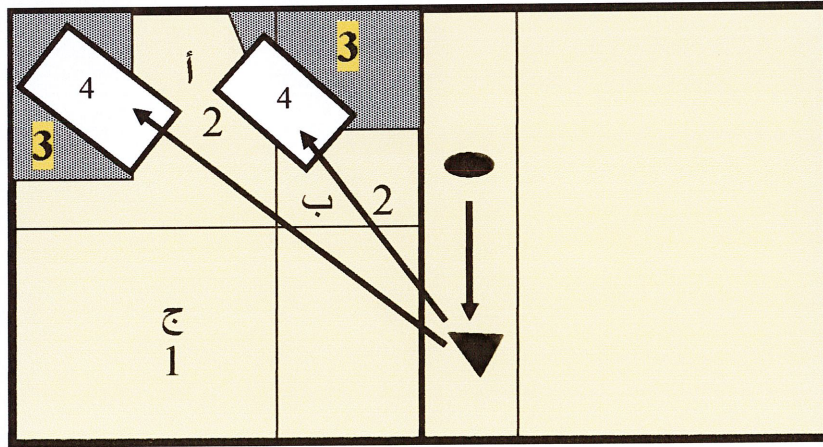
الأدوات :

ملعب الكرة الطائرة - 30 كرة طائرة - شريط لاصق بعرض 5 سم - مرتبتان (2x1) م.

مواصفات الأداء :

- مرتبتان توضع احدهما (الخلفية) في مركز (5) بحيث تكون زاويتاها الداخليتين على بعد 5سم عن خطى الجانب والنهاية ، وتوضع الأخرى في مركز (4) كما هو موضح بالشكل رقم (11) .

- يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من مركز (4) ، بعد إعداد الكرة من قبل اللاعب المعد من مركز (3) وتوجيه الضربة بالاتجاه القطري نحو المرتبة الخلفية مرة والمرتبة الأمامية مرة أخرى .



شكل (11) اختبار دقة الضرب الساحق القطري

- التسجيل :

- تعطى لكل لاعب (15) محاولة على المرتبة الأمامية و (15) محاولة على المرتبة الخلفية.
- تمنح (4) درجات لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- تمنح (3) درجات لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المضللة .

- تمنح (2) درجة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).
- تمنح (درجة واحدة) لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).
- الدرجة العظمى للاختبار 120 درجة .

ملاحظات :

- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ث بعد كل 5 محاولات.
- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب) المسقطة في أي مكان.

7 : الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

الهدف منها : تحديد الاختبار المهاري المناسب لقياس دقة الضرب الساحق للناشئين في الكرة الطائرة .

العينة : عدد (12) من الخبراء والمختصين . مرفق (3) .

الأدوات : استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (1) + مسح شامل للمراجع والدراسات المتخصصة.

من أجل تحديد الاختبار المهاري المناسب لقياس دقة الضرب الساحق للناشئين في الكرة الطائرة ، تم الإطلاع على العديد من المراجع العلمية وبطاريات الاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة ، تم إعداد استمارة خاصة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين ، حيث شملت على بطارية الاختبار الألمانية (اختبار الحالة البدنية العامة والخاصة والأداء المهاري في الكرة الطائرة) ، لحسانين ، و عبد المنعم (1997) لقياس دقة الضرب الساحق ، والتي ضمت ثلاثة اختبارات والمبينة في مرفق (1) . إذ أن اختبارات هذه البطارية خاصة لقياس دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة للبنين والبنات للمرحلة من (14 - 18) سنة ، والتي أعطيت مؤشرات علمية عالية وقد سبق استخدامها من قبل الكثير من الباحثين في لعبة الكرة

الطائرة. وبعد عرضها على (12) من الخبراء والمختصين ضمن مجال الاختبارات والقياس والكرة الطائرة . تم ترشيح هذه الاختبارات الثابتة (اختبار دقة الضرب الساحق القطري ، اختبار دقة الضرب الساحق الخطي ، اختبار دقة الضرب الساحق الخطي القطري) حيث بلغت نسبة الاتفاق فيما بينهم (92 %) ، مما يدل على ان الاختبارات الثلاثة المختارة لقياس دقة الضرب الساحق تتمتع بمؤشرات علمية عالية .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الهدف منها : تحديد الأدوات المساعدة المناسبة لتنمية وتطوير مستوى دقة الضرب الساحق للناشئين في الكرة الطائرة .

العينة : عدد (20) من المدربين والمختصين . مرفق (3) و (4) .

الأدوات : استمارة استطلاع رأي الخبراء والمدربين مرفق (2) + مسح شامل للمراجع والدراسات المتخصصة.

من خلال قيام الباحث بمسح شامل للمراجع العلمية وعلى شبكات الانترنت للأدوات المساعدة الخاصة بلعبة الكرة الطائرة ، و انتقاء واختيار المناسب منها لتنمية وتطوير دقة الضرب الساحق. قام الباحث بعرض هذه الأدوات المساعدة المختارة على (20) من المختصين والمدربين المشهود لهم في مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة . مرفق (3) و (4) . لتحديد مدى مناسبة الأجهزة الأدوات المساعدة المختارة في تنمية وتطوير دقة مهارة الضرب الساحق لدى الناشئين .

جدول (4)

نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين لتحديد مدى مناسبة الأجهزة والأدوات المساعدة المختارة في تطوير دقة الضرب الساحق لدى الناشئين

الأجهزة والأدوات المساعدة	العدد	نسبة رأي الخبراء %
1 قفاز الضرب الساحق	20	83
2 جهاز تعليق الكرة	20	86
3 مرتبة الدقة	20	75
4 هدف الدقة	20	97
5 حلق الدقة	20	91
6 حائط الدقة المحمول	20	87

يوضح الجدول رقم (4) النسبة المئوية لمدى مناسبة الأدوات المساعدة المختارة في تطوير دقة الضرب الساحق للناشئين وفقا لأراء الخبراء والمدرّبين ، حيث تم أخذ جميع الأدوات التي حازت على نسبة (75%) فما فوق . وبناء على هذه النتائج وفي ضوء ملاحظات وتوصيات المختصين من أساتذة ومدرّبين التي زودت الباحث بتغذية راجعة حول هذه الأدوات ، تم اعتماد جميع هذه الأدوات والأجهزة المساعدة في الدراسة الأساسية من خلال برنامج تجريبي . بعدها شرع الباحث القيام باختيار وتصنيع هذه الأدوات المساعدة الخاصة بتطوير دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة (هدف الدقة ، حلق الدقة ، جهاز تعليق الكرة ، حائط الدقة المحمول) في أحد الورش المتخصصة (ورشة المنطقة الشرقية الهندسية للحديد والألمنيوم بمنطقة عراد الصناعية) وذلك طبقا للمواصفات المحددة لصنع تلك الأدوات بما يحقق الهدف من استخدامها ، فضلا عن شراء قفاز الدقة ومرتبة الدقة من الشركة المصنعة لهما عن طريق شركة الماراثون للأدوات والتجهيزات الرياضية بمملكة البحرين. مرفق (9).

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

من أجل الحصول على أفضل طريقة لإجراء الاختبار وكذلك الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة إتباعا للأسلوب العلمي ، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2005/2/9 م إلى 2005/2/16 م على عينة مكونة من (7) لاعبين من فئة الناشئين بنادي النصر الرياضي بمحافظة العاصمة ومن خارج عينة البحث .

الهدف منها :

- إيجاد المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة وهي (الصدق - الثبات - الموضوعية).
- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد لعملية الاختبار وتدوين النتائج .
- معرفة مدى سلامة وملائمة أدوات الاختبار والقياس المستخدمة .
- الوقوف على أوجه الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.

النتائج :

- أسفرت النتائج المستخلصة للتجربة الاستطلاعية تحقيق الأهداف المنشودة وتكوين صورة واضحة لدى الباحث عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق ومن نتائجها :
- ثبات وصدق وموضوعية الاختبارات المختارة.
 - إمكانية تنفيذ المساعدين لعملية الاختبارات.
 - تم التعرف على أوجه الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات.

المعاملات العلمية لتقويم الاختبارات مجال البحث :

- معامل ثبات الاختبار Reliability :

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات على وفق الأسس العلمية للاختبارات بطريقة الاختبار و إعادة الاختبار (Test – Retest) على عينة مكونة من (7) لاعبين بإجراء التطبيق الأول بتاريخ 2005/2/9 م وبفاصل زمني لمدة (7) أيام في ظروف التطبيق الأول نفسها ، وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين للدلالة على معامل ثبات الاختبارات . ويوضح الجدول (5) معامل الثبات لاختبارات دقة الضرب الساحق.

جدول (5)

معامل الثبات لاختبارات الدقة لمهارة الضرب الساحق

معامل الارتباط	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الاختبار
	م	ع ±	م	ع ±	
0.81	66.29	3.73	68.86	3.04	دقة الضرب الساحق القطري والخطي
0.82	57.00	4.14	55.29	3.10	دقة الضرب الساحق القطري
0.84	61.14	2.85	63.00	2.39	دقة الضرب الساحق الخطي (المستقيم)

ويتضح من الجدول رقم (5) أن معامل الثبات للاختبارات الثلاثة تراوحت ما بين (0.81 - 0.84) ، مما يؤكد على ثبات الاختبارات المستخدمة .

- معامل صدق الاختبار Validity :

يعد صدق الاختبار من العوامل التي تدل على صحة عملية القياس وإن ماتم استخدامه من اختبارات تقيس فعلا ما وضعت من أجله ، ومن هنا استخدم الباحث صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات المهارية الثلاثة على عشرة محكمين من المتخصصين وهم على النحو التالي (6) من أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين ، و (4) مدربين في لعبة الكرة الطائرة من حملة البكالوريوس في التربية الرياضية ، مرفق (1) .

وقد طلب منهم تحكيم الاختبارات الثلاثة الخاصة بدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وإبداء الرأي حولها من حيث مدى صدقها في قياس الأهداف التي وضعت من أجلها ومدى صلاحيتها للتطبيق و مدى مناسبتها للفئة العمرية قيد الدراسة ، وما إذا كان هناك اقتراحات . وبلغ متوسط نسبة الاتفاق بينهم (92 %) ، مما يدل على أن الاختبارات الثلاثة المختارة لقياس الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة قيد هذه الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الصدق حيث أقرروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات على درجة

عالية من الصدق وتقيس ما وضع من أجله لهذه المرحلة السنية قيد البحث ، واعتبر الباحث ذلك دلالة على صدق الاختبار.

- معامل موضوعية الاختبار Objectivity

ذكر عبيدات ، ذوقان و أبو السميد ، سهيلة (2002). " يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية و تعني الموضوعية عدم تأثر الاختبار المستخدم بتغير المحكمين ، أي إعطاء نفس النتيجة للاختبار بغض النظر عن المحكم ". وبما أن شروط وتعليمات أداء الاختبارات المهارية الخاصة بدقة الضرب الساحق واضحة للمحكمين ، ولا يوجد أي اختلاف على كيفية احتساب الدرجات فإن ذلك يعني أن الاختبارات المهارية المستخدمة على درجة عالية من الموضوعية. وقد قام الباحث بعرض الاختبارات المهارية الثلاثة لقياس الدقة لمهارة الضرب الساحق على عدد (2) من المحكمين لتقييم الاختبارات على عينة خارج عينة البحث في يوم الأربعاء 2005/2/9 م. وقد أسفرت النتائج عن تطابق درجات المحكمين في الاختبارات الثلاثة ، بمعنى انه لا يوجد اختلاف في الدرجات المحتسبة للاختبارات بين المحكمين ، مما يدل على تمتع الاختبارات قيد الدراسة على درجة عالية من الموضوعية.

- الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

قام الباحث بوضع وتصميم برنامج تدريبي بالأدوات المساعدة للمجموعة التجريبية والخاص بتطوير وتحسين الدقة لمهارة الضرب الساحق عن طريق الرجوع إلى المراجع والدراسات السابقة والمثابة منها دراسة هاشم ، إيناس (2003) والصباغ ، ناهد (1985) وكذلك السيد ، عبد العاطي والدسوقي ، خالد (2001) و زكي ، حسن (2001) و السيد ، حسام (1996) . حيث تم عرض محتوى البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة ، مرفق (6) على مجموعة من المدربين والمختصين في لعبة الكرة الطائرة ، مرفق (4) .

الهدف منها :

- معرفة مدى مناسبة المحتوى التدريبي من الوحدات و الأحمال و الجرعات التدريبية و التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة في تحقيق هدف الدراسة.

- ترتيب توزيع الأدوات المساعدة خلال فترة التدريب المحددة بما يحقق هدف الدراسة.

أسفرت النتائج عن :

- مناسبة محتوى البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة ، وقد وافق المدربين والمختصين على المحتوى بنسبة (90%) .
- ترتيب توزيع الأدوات المساعدة وفقا للجدول التالي رقم (6) .

جدول رقم (6)

توزيع الأدوات المساعدة المستخدمة على زمن تطبيق البرنامج التدريبي

الأسبوع	الأداة المساعدة المستخدمة
الأول	قفاز الضرب الساحق
الثاني	جهاز تعليق الكرة
الثالث	هدف التصويب
الرابع	هدف التصويب
الخامس	حلق التصويب
السادس	حلق التصويب
السابع	حائط التصويب المحمول
الثامن	حائط التصويب المحمول

- الدراسة الاستطلاعية الخامسة :

قام الباحث بتطبيق وحدات من البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة على عينة من خارج عينة الدراسة قوامها (9) طلاب من لاعبي الأندية فئة الناشئين في الكرة الطائرة بمدرسة المحرق الثانوية التجارية للبنين ، وذلك في يوم السبت الموافق 2005/2/19 م إلى يوم الثلاثاء 2005/2/22 م على صالة مدرسة المحرق الثانوية التجارية .

الهدف منها :

- التأكد من مدى ملائمة وصلاحية الأدوات المساعدة المستخدمة قيد البحث لتعليم وتحسين دقة الضرب الساحق .
- مدى مناسبة التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي للتطبيق على العينة الأساسية.
- التأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة في الأجهزة المستخدمة قيد البحث.
- الوقوف على أوجه الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء استخدام الأدوات والأجهزة قيد البحث .

النتائج :

أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- ملائمة وصلاحية الأدوات المساعدة قيد البحث لتعليم وتحسين دقة الضرب الساحق.
- مناسبة التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي للتطبيق على العينة الأساسية.
- توافر عوامل الأمن والسلامة في الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تم التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث والمساعدین عند تطبيق البرنامج باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وهي تثبيت جهاز الكرة المعلقة بالقائم وجعله قابل للدوران ، تثبيت هدف الدقة وحلق الدقة بالشبكة بواسطة حبل مطاطي بما يحقق عنصري الأمن والسلامة . حيث تم إجراء التعديلات المناسبة عليها من أجل تطبيقها خلال الدراسة الأساسية.

8- الدراسة الأساسية :

- القياسات والاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات والاختبارات القبلية في يومي الأربعاء والخميس الموافق 2005/2/23 م و 2005/2/24 م ، وذلك على ملعب الكرة الطائرة بنادي الدير الرياضي .
وقد اشتملت على :

- اختبار قياس دقة الضرب الساحق الخطي (المستقيم) .
- اختبار قياس دقة الضرب الساحق القطري .
- اختبار قياس دقة الضرب الساحق الخطي القطري .

- تطبيق البرنامج :

أ- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات المساعدة إلى تطوير وتحسين مستوى الدقة لمهارة الضرب الساحق لدى الناشئين .

ب- الأسس التي راعاها الباحث عند وضع البرنامج :

- مدى مناسبة وشمولية المحتوى مع تحقيق هدف البرنامج التدريبي المنشود .
- مدى ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .
- أن يكون قابل للتطبيق العملي ويتناسب مع الإمكانيات البشرية والمادية المتوفرة .
- أن يراعي الشمول والسهولة والمرونة وأن يبدأ من السهل إلى الصعب وعدم التعقيد .
- مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل التدريبي .
- الاهتمام بتمارين الإحماء وتمارين الإطالة والمرونة أثناء تطبيق البرنامج .

ج - زمن البرنامج :

وفقا لما أشارت إليه المراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة ، والتي أشارت إلى أن المدة الزمنية اللازمة لتطبيق البرنامج هو (8) أسابيع . لذا استغرق تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع متصلة في الفترة من السبت 2005/2/26 م ، إلى يوم الاثنين الموافق 2005/4/25 م . بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، حيث كانت أيام التدريب للمجموعة الضابطة في يوم (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) . و أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) للمجموعة التجريبية.

وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية للمنهج (24) وحدة تدريبية ، وبسقف زمني (120) دقيقة للوحدة التدريبية ، وتم تخصيص (60) دقيقة منها للتدريب باستخدام الأدوات المساعدة بالنسبة لعينة البحث .

د - مكان تنفيذ البرنامج :

استخدم الباحث ملعب الكرة الطائرة بصالة مدرسة الدير الابتدائية للبنين بمنطقة الدير لتطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

هـ - تنفيذ البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج على المجموعتين من قبل الماعدين وبإشراف الباحث ، حيث يشترك برنامج المجموعة الضابطة مع برنامج المجموعة التجريبية في زمن الوحدة ، عدد أيام التدريب ، فترة تطبيق البرنامج ، مكان تطبيق البرنامج ، مكونات الوحدة التدريبية من حيث أجزاء الوحدة ومحتوى الوحدة . أي أن المجموعة الضابطة كانت تقوم بنفس التدريب وتحت نفس الظروف ، لكن دون استخدام أي أدوات مساعدة في التدريب ، بينما تقوم المجموعة التجريبية باستخدام الأدوات المساعدة قيد البحث خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

وبعد الإطلاع على آراء وتوجيهات المتخصصين من أساتذة ومدرسين في لعبة الكرة الطائرة ، قام الباحث بوضع التوزيع الزمني وتوزيع الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي خلال الوحدات التدريبية باستخدام الأدوات المساعدة والخاص بتطوير وتحسين الدقة لمهارة الضرب الساحق كالتالي :

جدول رقم (7)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بالأدوات المساعدة

عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية	زمن وحدة التدريب اليومي بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال أسبوع	الزمن الكلي بالدقائق
8	24	120	360	2880

أما بالنسبة للتوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح فهي كما تظهر في الجدول رقم (8).

جدول (8)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج المقترح

أجزاء الوحدة	الزمن في الوحدة اليومية بالدقائق	الزمن التدريبي الأسبوعي لأجزاء الوحدة التدريبية بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
التمهيدي	20	60	480
الجزء الرئيسي	90	270	2160
الجزء الختامي	10	30	240
المجموع	120	360	2880

وبذلك يكون الزمن الكلي للبرنامج المقترح (2880) دقيقة وهذا يساوي (48) ساعة تدريبية.

أما بالنسبة للتوزيع الزمني للجزء الرئيسي باستخدام الأدوات المساعدة لتحسين وتطوير دقة الضرب الساحق خلال الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح فهي كما تظهر في الجدول رقم (9).

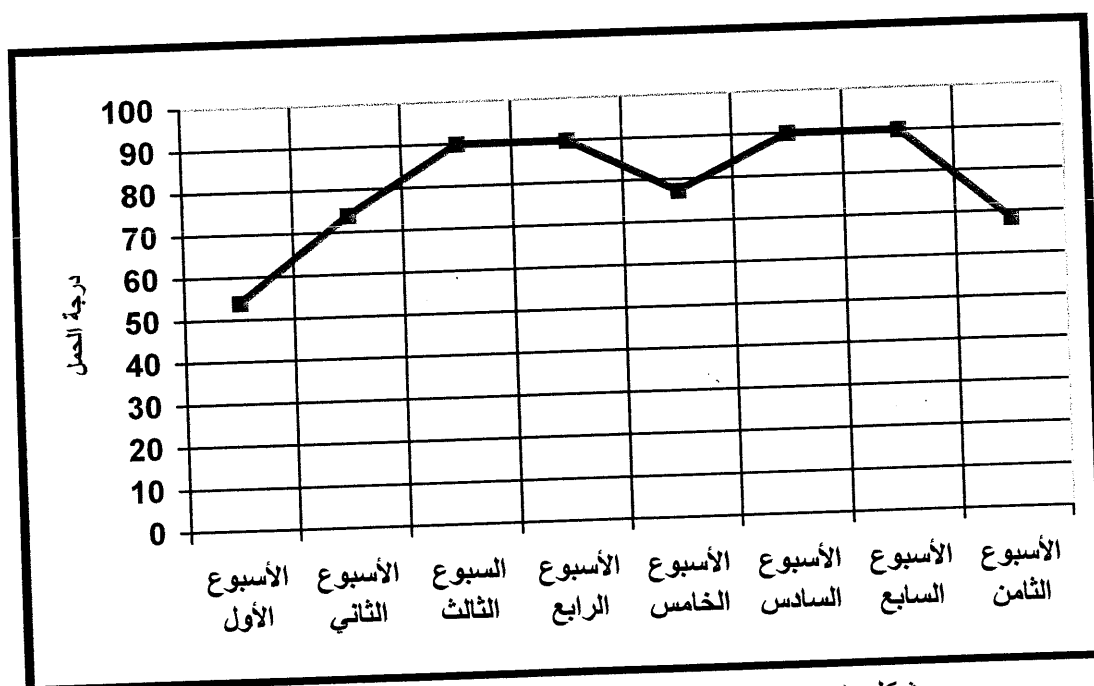
جدول (9)

التوزيع الزمني الخاص بالأدوات المساعدة من الجزء الرئيسي خلال الوحدة التدريبية
للبرنامج التدريبي

الجزء الرئيسي	الزمن في الوحدة اليومية بالدقائق	الزمن التدريبي الأسبوعي لأجزاء الوحدة التدريبية بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
زمن التدريب باستخدام الأدوات المساعدة	60	180	1440

وبذلك يكون الزمن الكلي للتدريب باستخدام الأدوات المساعدة خلال الجزء الرئيسي من البرنامج المقترح (1440) دقيقة وهذا يساوي (24) ساعة تدريبية .

ويكون توزيع دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج التدريبي وفقا للشكل رقم (12) .



شكل (12) - دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج التدريبي

أما توزيع الحمل التدريبي للبرنامج على الوحدات التدريبية يكون كما هو موضح في مرفق رقم (10) . وفيما يلي نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية من البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة وكما هي موضحة في جدول (10).

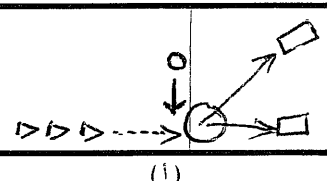
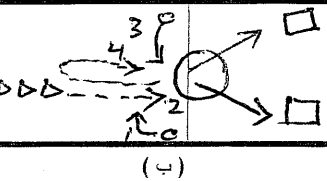
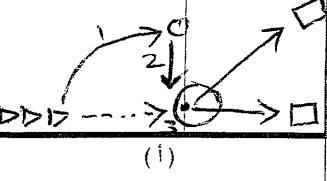
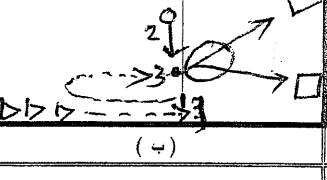
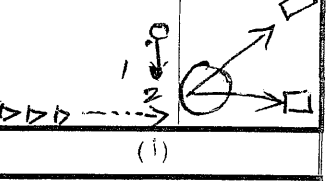
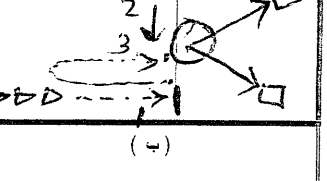
جدول (10)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة

درجة الحمل: الأقصى

الهدف: تطوير دقة الضرب الساحق باستخدام حلق الدقة

الأسبوع: السادس

الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشفرة	الراحة بين		الحجم	الملاحظات والرسوم التوضيحية
					التمرين	المجموعة		
16	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة - يمرر الضارب الكرة للمعد في مركز (3) ثم أداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - يقوم زميلان في مركز (2) و (4) تبادل قذف الكرة للاعب الضارب في مركز (3) أداء الضرب الساحق من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3) ، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	60	 (ا)  (ب)
17	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة. - يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) و (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - القيام بحائط الصند من مركز (2) الرجوع للخلف وأداء الضرب الساحق للكرة المعدة من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - القيام بحائط الصند من مركز (2) الرجوع للخلف استقبال الكرة من الزميل وتمريضها للمعد وأداء الضرب الساحق من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	60	 (ا)  (ب)
18	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة. - يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) و (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - القيام بحائط الصند من مركز (2) الرجوع للخلف وأداء الضرب الساحق للكرة المعدة من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - القيام بحائط الصند من مركز (2) الرجوع للخلف استقبال الكرة من الزميل وتمريضها للمعد وأداء الضرب الساحق من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	60	 (ا)  (ب)

د- إجراء القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في نفس الظروف والشروط التي طبقت في الاختبارات القبلية ، وتم ذلك خلال الفترة من 2005/4/27 إلى 2005/4/28 م .

ثامناً: المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث معالجات إحصائية للتحقق من صحة الفرضيات ومدى تحقق أهداف الدراسة وهي :

- الرزمة الإحصائية (SPSS).
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (ت) (T – test) للفروق.
- النسبة المئوية لمعدل التحسن من المعادلة التالية :

$$100 \times \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}}$$

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

▪ عرض النتائج

▪ مناقشة النتائج

عرض النتائج

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها واجراء التحليلات الاحصائية للبيانات سيتم عرض نتائج الدراسة وفقا للترتيب التالي :

- 1- عرض نتائج دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي ، للمجموعة الضابطة في مستوى دقة أداء الضرب الساحق.
- 2- عرض نتائج دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي ، للمجموعة التجريبية في مستوى دقة أداء الضرب الساحق.
- 3- عرض نتائج دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين ، للمجموعة الضابطة ، والتجريبية في مستوى دقة أداء الضرب الساحق.
- 4- نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء الضرب الساحق .

وللتحقق من صحة هذه الفروض ، ولفحص فيما اذا كان هناك فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اجراء اختبار " ت " (T-test) لكل من اختبارات الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

جدول (11)

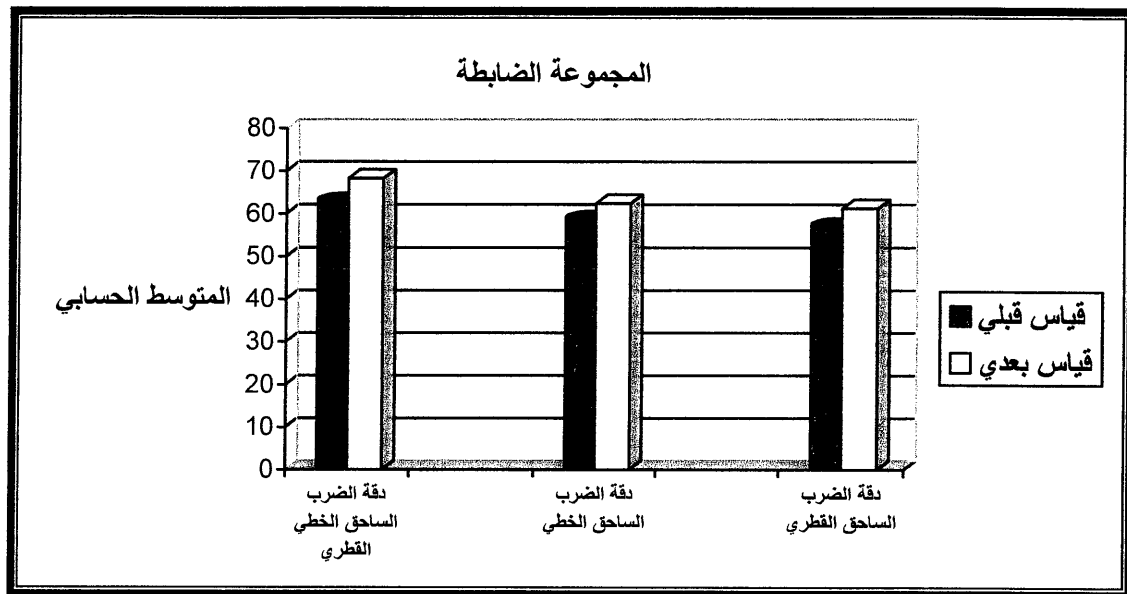
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات دقة
الضرب الساحق في الكرة الطائرة

$$n = 8$$

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	لصالح
	م	±ع	م	±ع			
دقة الضرب الساحق الخطي القطري	62.63	2.13	68.25	3.92	3.75	دال	القياس البعدي
دقة الضرب الساحق الخطي	58.50	4.12	62.38	4.90	2.89	دال	القياس البعدي
دقة الضرب الساحق القطري	56.88	3.31	61.25	2.49	2.66	دال	القياس البعدي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.36

تشير نتائج الجدول رقم (11) عن وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة بدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي في مستوى دقة الضرب الساحق عند مستوى دلالة (0.05) ، حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساحق الخطي القطري (3.75) ، وقيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساحق الخطي (2.89) ، وقيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساحق القطري (2.66) . وجميع هذه القيم دالة احصائية عند مستوى (0.05) ، حيث أن (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) ، مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (13)

المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبارات دقة الضرب الساقط في الكرة الطائرة

جدول (12)

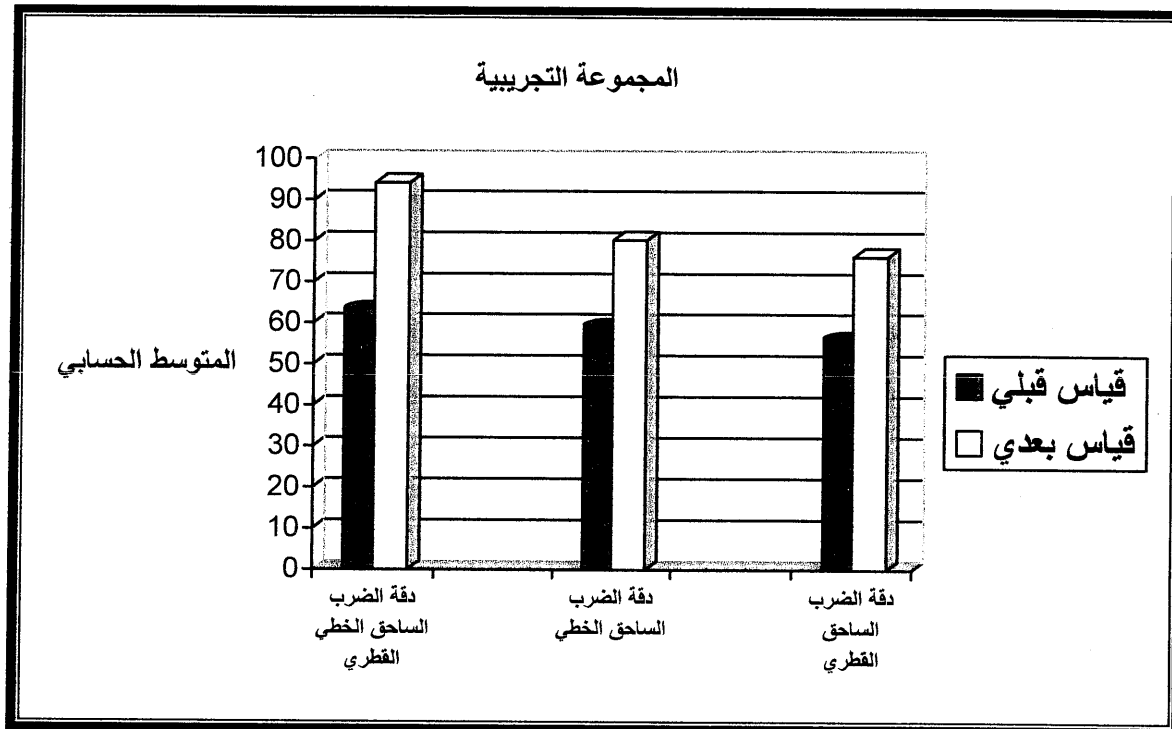
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات دقة الضرب الساقط في الكرة الطائرة

$$n = 8$$

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نصالح
	م	ع±	م	ع±			
دقة الضرب الساقط الخطي القطري	63.00	5.88	94.13	5.91	9.78	دال	القياس البعدي
دقة الضرب الساقط الخطي	58.88	5.08	80.25	7.05	5.49	دال	القياس البعدي
دقة الضرب الساقط القطري	55.88	3.40	76.25	7.27	6.48	دال	القياس البعدي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.36

تشير نتائج الجدول (12) عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بدقة الضرب الساق في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي في مستوى دقة الضرب الساق عند مستوى دلالة (0.05). حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساق الخطي القطري (9.78) ، وقيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساق الخطي (5.49) ، وقيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساق القطري (6.48) ، وجميع هذه القيم دالة إحصائية عند مستوى (0.05). حيث أن (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) ، مما يدل على وجود فرق معنوي كبير ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (14)

المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبارات دقة الضرب الساق في الكرة الطائرة

جدول (13)

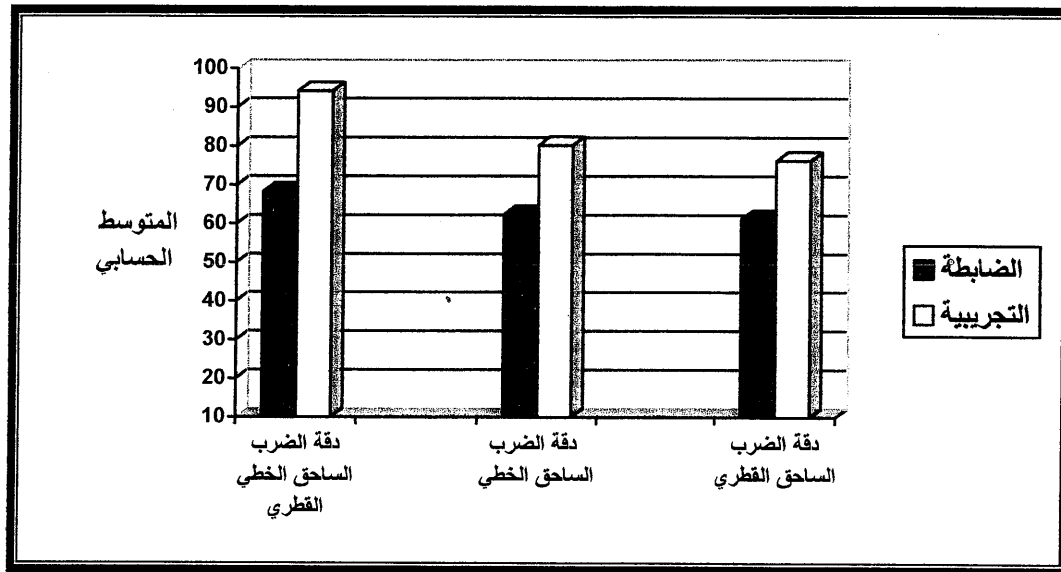
دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

$$16 = n$$

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	لصالح
	م	ع±	م	ع±			
دقة الضرب الساحق الخطي القطري	68.25	3.92	94.13	5.91	9.60	دال	المجموعة التجريبية
دقة الضرب الساحق الخطي	62.38	4.90	80.25	7.05	4.90	دال	المجموعة التجريبية
دقة الضرب الساحق القطري	61.25	2.49	76.25	7.27	5.60	دال	المجموعة التجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.14

تشير نتائج الجدول (13) عن وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة بدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دقة الضرب الساحق في مستوى دقة الضرب الساحق ، حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساحق الخطي القطري (9.60) ، وقيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساحق الخطي (4.90) ، وقيمة (ت) في اختبار دقة الضرب الساحق القطري (5.60) . وجميع هذه القيم دالة احصائية عند مستوى (0.05) ، حيث أن (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) ، مما يدل على وجود فرق معنوي كبير ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .



شكل (15)

المتوسط الحسابي بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات دقة الضرب الساحق

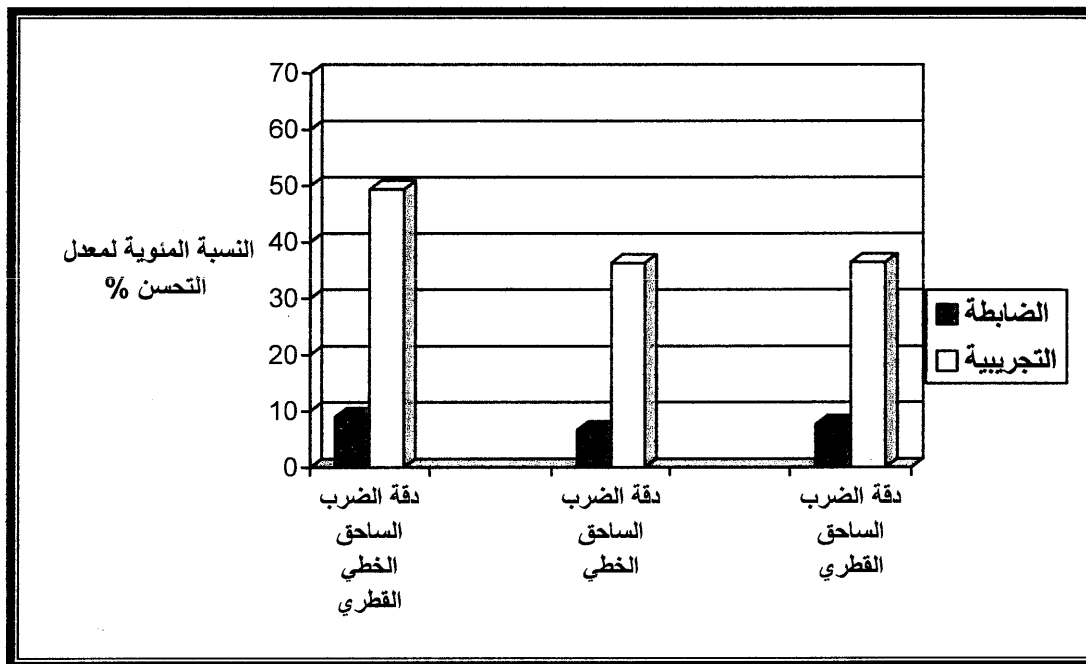
جدول (14)

نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الدقة لمهارة الضرب الساحق

ن = 8

الاختبار	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	قبلي	بعدي	نسبة التحسن %	قبلي	بعدي	نسبة التحسن %
دقة الضرب الساحق الخطي القطري	62.63	68.25	8.97 %	63.00	94.13	49.41 %
دقة الضرب الساحق الخطي	58.50	62.38	6.63 %	58.88	80.25	36.29 %
دقة الضرب الساحق القطري	56.88	61.25	7.67 %	55.88	76.25	36.45 %

تشير نتائج الجدول (14) بأن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في مستوى دقة الضرب الساحق ، وأن النسبة المئوية لمعدل التقدم للمجموعة التجريبية في دقة الضرب الساحق الخطي القطري (49.41 %) يزيد بدرجة كبيرة عن النسبة المئوية لمعدل التقدم لدى المجموعة الضابطة (8.97 %) في مستوى دقة الضرب الساحق الخطي القطري، بينما بلغت نسبة التحسن في دقة الضرب الساحق الخطي (36.29 %) ودقة الضرب الساحق القطري (36.45 %) للمجموعة التجريبية ، أما النسبة المئوية لمعدل التقدم لدى المجموعة الضابطة في مستوى دقة الضرب الساحق الخطي (6.63 %) و (7.67 %) بالنسبة لمستوى دقة الضرب الساحق القطري . مما يدل على وجود فرق معنوي كبير في معدل تطور مستوى دقة الضرب الساحق ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأدوات المساعدة في التدريب .



شكل (16)

نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى دقة الضرب الساحق

مناقشة النتائج

تشير النتائج في جدول (11) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى (0.05) ، عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في اختبارات كل من (اختبار دقة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي القطري ، اختبار دقة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي ، اختبار دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري) ، حيث أشارت النتائج الى أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية ، ويتضح ذلك من الشكل رقم (13) والذي يشير الى تقدم و تحسن في مستوى دقة الضرب الساحق لدى المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب التقليدي بدون استعمال أي أدوات مساعدة في البرنامج التدريبي ، بمعنى أن التدريب التقليدي بدون استعمال الأدوات المساعدة حقق تقدما وتحسنا في مستوى دقة أداء الضرب الساحق لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

و يتفق هذا مع ما أشار اليه كل من : أبو عصعوص (2001) ، السيد و الدسوقي (2000) ، بنداري (2000) ، الخولة (1994) ، الحايك (1993) و الحديدي (1991) والوليلي (1989) . والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق اسس علمية تعمل على تطوير المستوى المهاري لدى اللاعبين .

ويعزو الباحث هذا التطور في المستوى المهاري لدقة اداء الضرب الساحق لأفراد المجموعة الضابطة الى مراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تصميم البرنامج وتطبيقه وذلك بمراعاة تشكيل حمل التدريب ، حيث تم استخدام الطريقة التموجية في تشكيل الحمل الاسبوعي ، وهذا ما يتفق مع ما أكدته علاوي (1994) ، من أن التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب بصورة منظمة في غضون الاسبوع الواحد يؤدي الى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات الفرد .

كما يعزو الباحث هذا التحسن المعنوي الذي ظهر على المجموعة الضابطة في دقة الضرب الساحق الى التدريب المنتظم والمستمر لأفرادها. وكذلك فإن مراعاة تشكيل الهدف من

الحمل خلال فترة تطبيق البرنامج ساعد في تحقيق الأهداف المرجوة على فترات التدريب الأسبوعي ، بالإضافة الى الاستمرارية في التدريب ودوام اللاعبين على الانتظام في التدريب خلال فترة تطبيق البرنامج ، مما انعكس ايجابيا في رفع مستوى الأداء لأفراد العينة في متغيرات الدراسة .

ويعتبر مبدأ الاستمرارية من أهم مبادئ التدريب حيث أشار الهرهوري (1994) ، الى أن أهم مميزات التدريب الرياضي الذي يمكن ايجازه في نشأة علاقة ارتباطية بين أي موقف معين وبين الاستجابة التي يبديها الفرد ، و الاستمرارية في التدريب تؤدي الى تكرار الاستجابة وتقويتها بصورة كبيرة ، بينما يعمل عدم التكرار الى اضعاف الارتباط بين المثير والاستجابة مما يؤدي الى تدني مستوى ما سبق تعلمه . بالإضافة لذلك فإن التحكم في الحجم والشدة وفترات الراحة عند تشكيل البرنامج التدريبي كان له أثر في تحسن مستوى الدقة لمهارة الضرب الساحق لدى أفراد العينة .

وبالتالي تتحقق صحة الفرض الأول عن " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ، للمجموعة الضابطة في مستوى دقة أداء الضربة الساحقة " . من خلال الأثر الدال احصائياً لصالح القياس البعدي في مستوى دقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

كما أظهرت النتائج في جدول (12) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى (0.05) ، عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، وأن هناك تقدماً واضحاً قد حصل لدى المجموعة التجريبية في مستوى دقة الضرب الساحق. ويظهر ذلك من الشكل رقم (14) ، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من : هاشم (2003) ، أبو الفتوح (1997) و كذلك الصباغ و سامي (1985) . حيث أجمعت هذه الدراسات على أن استخدام الأدوات المساعدة في التدريب على مهارات الكرة الطائرة يعمل على تطوير المستوى المهاري وأن استخدام الأدوات المساعدة له دور كبير في وصول اللاعبين الى المستويات العالية في الأداء.

ويعزو الباحث هذا التطور لدى أفراد المجموعة التجريبية لاستخدامها الأدوات المساعدة في التدريب على دقة الضرب الساحق ، ويذكر (Shmidt,1991) " أن تنظيم التدريب باستخدام مثيرات أو وسائل مساعدة هو أكثر تأثيراً في التطور من التدريب بشكل ثابت " .

ويؤكد حسن (2002) . ان مرحلة الضرب أو اللمس (The Contact) تعتبر من أكثر المراحل أهمية والتي يجب أن يوليها معظم المدربين والمدرسين وكذا اللاعبين اهتماماً خاصاً ، فعليها يتوقف نجاح الضربة أو اخفاقها .

لذلك استخدم الباحث أكثر من أداة تخدم هذه المرحلة " مرحلة الضرب " وذلك بهدف تطوير وتحسين مستوى دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى الناشئين ، مما مكن الباحث من الاحاطة بكل نواحي المهارة من حيث تكنيك الأداء والتركيز على أهم الجوانب الفنية في تأدية المهارة ، حيث تم استعمال خمس أدوات مساعدة خصيصاً لمهارة الضرب الساحق مما مكن اللاعبين من تطوير قدرتهم على أداء المهارة من حيث التحكم في الضرب والتوجيه بدقة عالية .

كما يعزو الباحث هذا التطور في المستوى المهاري لدقة أداء الضربة الساحقة لأفراد العينة التجريبية الى مدى فاعلية ومناسبة الأدوات المساعدة وتوظيفها جيداً خلال البرنامج التدريبي واتباع التسلسل العلمي في تدرج التدريب لهذه الأدوات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب مما أعطى اللاعب فرصة تأدية مهارة الضرب الساحق بنجاح وسرعة بما تؤهله بتنفيذها بدقة عالية .

ويذكر جون بيسكو وجيمس بيلي (John Piscopo & James Baley 1981) " أن الهدف من هذه الأدوات هو توجيه المسار الحركي للاعب الناشئ واكسابه السرعة والدقة خلال المهارات الحركية ، كما انها تعمل على تنمية الادراك الحس-حركي وكذلك التوافق العضلي العصبي عندهم الى المستوى الأمثل " .

وبالتالي تتحقق صحة الفرضية الثانية عن " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى ، للمجموعة التجريبية في مستوى دقة أداء الضربة الساحقة " . من خلال الأثر الدال احصائياً لصالح القياس البعدى في مستوى دقة أداء الضربة الساحقة.

و يتضح من الجدول رقم (13) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى (0.05) ، إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى دقة الضرب الساحق على الرغم من أن التقدم والتطور في القياس البعدي كان واضحا في مستوى دقة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إلا أن التقدم والتطور في مستوى دقة الضرب الساحق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية قد سجل فرقا كبيرا عنه في القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، و يعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام المجموعة التجريبية للأدوات المساعدة في التدريب . ويظهر ذلك من الشكل رقم (15) .

ويؤكد على هذا ما أشارت اليه نتائج الجدول (14) عن زيادة نسبة التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى دقة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث كانت النسبة المئوية لمعدل التحسن للمجموعة التجريبية يزيد بدرجة كبيرة عن النسبة المئوية لمعدل التقدم لدى المجموعة الضابطة في مستوى دقة الضرب الساحق ، فقد بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في اختبار دقة الضرب الساحق الخطي القطري (8.97 %) ، بينما بلغت نسبة التحسن في نفس الاختبار للمجموعة التجريبية (49.41 %) . وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في اختبار دقة الضرب الساحق الخطي (6.63 %) ، بينما بلغت نسبة التحسن في نفس الاختبار للمجموعة التجريبية (36.29 %) . وفي اختبار دقة الضرب الساحق القطري بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (7.67 %) ، بينما بلغت نسبة التحسن في نفس الاختبار للمجموعة التجريبية (36.45 %) . ويتضح من الشكل رقم (16) أن مستوى تحسن وتقدم المجموعة التجريبية كان أفضل بدرجة كبيرة من المجموعة الضابطة في مستوى دقة الضرب الساحق ، ويرجع الباحث هذا التحسن الى استخدام المجموعة التجريبية للأدوات المساعدة في التدريب .

كما يعزو سبب تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى أن التدريب باستخدام الأدوات المساعدة قد أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على تأدية المهارة بنجاح وسرعة مع دقة التنفيذ بالإضافة إلى التوجيه السليم للكرة في اتجاهات مختلفة من الملعب مما مكنهم من

تقليل نسبة الأخطاء والمحاولات الفاشلة أثناء الضرب الساحق ، مما يدل على حصول تطور في مستوى الدقة بالنسبة لمهارة الضرب الساحق.

حيث كان لهذه الأدوات المساعدة دور كبير في تطوير وتنمية مستوى دقة الضرب الساحق لدى اللاعبين الناشئين أفراد عينة المجموعة التجريبية من خلال الإحساس بالمسافة وتقدير الأبعاد المناسبة للضرب والسرعة والقوة اللازمة لضرب الكرة وتوجيهها في مختلف الاتجاهات مما عزز عند اللاعبين عنصر الدقة في الأداء.

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى دقة اداء الضرب الساحق لأفراد العينة التجريبية الى الاختيار المناسب للأدوات المساعدة والممثلة في :
(الكرة المعلقة - القفاز - هدف الدقة - حلق الدقة - حائط الدقة المحمول - مرتبة الدقة)

والتي تخدم فعليا مهارة الضرب الساحق وتوظيفها جيدا خلال البرنامج التدريبي وذلك من خلال تدرج هذه الأدوات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب مما أعطى اللاعب فرصة تأدية الضربة الساحقة بنجاح وسرعة بما تؤهله بتنفيذها بدقة عالية .

فكان لاستعمال القفاز أثره في جعل اليد الضاربة مفتوحة والأصابع منتشرة حول الكرة وبالتالي استغلال أكبر مساحة ممكنة من الكرة في الضرب الساحق مما يساهم في زيادة اكتساب اللاعب الناشئ القوة والتوجيه اللازمين لتنمية عنصر الدقة في الضرب الساحق ، وهذا ما أيدته نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

أما الكرة المعلقة هي أحد العوامل الأساسية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار لجعل اللاعب متمكنا من الضرب السليم والمؤثر. حيث تعمل هذه الأداة على تدريب اللاعب الناشئ على أخذ خطوات الاقتراب الصحيحة والارتقاء السليم ، وكذلك على مد الذراع كاملة أثناء اللمس أو الضرب ، بالإضافة إلى التدريب على مكان ضرب الكرة (نقطة التقاء الكف بالكرة) ، والإحساس بالمسافة مما مكنهم من تقليل نسبة الأخطاء والمحاولات الفاشلة أثناء الضرب الساحق . وهذه الأداة تساهم في جعل الذراع الضاربة في كامل امتدادها مما يكسبها السرعة والثبات كما أن مكان ضرب الكرة ينمي لدى الناشئ القدرة على التحكم في توجيه الكرة سواء لأسفل أو بشكل خطي أو قطري ، مما يساعده في تحديد المكان المناسب لتوجيه الكرة إليه

مما يعني الدقة في أداء الضرب الساحق ، وهذا ما أكدته نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

أما هدف الدقة المعدني باتساع (2 متر) فوق الشبكة فوظيفته الأساسية تدريب الناشئين على توجيه الكرة داخل الملعب أو الضرب من خلاله على أهداف محددة داخل الملعب ، مما يعزز عنصر الدقة لمهارة الضرب الساحق في شكلها الأولي و بصورة مبدئية . بعدها يأتي حلق الدقة باتساع (1 متر) والذي يهدف إلى تنمية وتطوير الدقة وجعل الضربة الساحقة أكثر تحديدا وتركيزا نحو الهدف المختار بالإضافة إلى زيادة التركيز والانتباه لدى اللاعبين عند تطبيق المهارة وهذا أهم متطلبات التطور في مستوى دقة الضرب الساحق ، وهذا ما أكدته نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

أما الأداة المساعدة الخامسة المستخدمة فهي حائط الدقة المحمول والذي من خلال فتحة الدقة الموجودة به باتساع (50 سم) . يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من خلال توجيه الضربات نحو أهداف معينة داخل الملعب . وهذه الأداة تخلق ظروف مشابهة تماما لما يحدث أثناء المباريات أو المنافسات وذلك عن طريق تنمية وتطوير وتعزيز مستوى الدقة في الضربة الساحقة ظل وجود حائط الصد الدفاعي للفريق المنافس واستغلال الثغرات الموجودة فيه في توجيه الكرة نحو أهداف وأماكن محددة أو الضرب من فوق حائط الصد أو من الجانب أو عن طريق الضرب في حائط الصد نفسه ، كل ذلك دون تعريض اللاعبين للاحتكاك والتصادم مع بعضهم البعض وذلك لتوفر عامل الأمن والسلامة بالأداة المستخدمة ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الشركة المصممة للأداة.

ويؤكد حسن (2002). إن التدريب على الأدوات المساعدة في الكرة الطائرة ناحية تدريبية تطبيقية هامة تهدف إلى رفع المستوى الفني للاعبين الكرة الطائرة ، ويؤكد إن التدريب باستخدام الأدوات المساعدة يأتي بعد التعليم الأولي للمهارات الأساسية للعبة. فيرى على سبيل المثال في حالة الضرب الساحق بعد أن يتدرب اللاعب عن طريق الشرح اللفظي وعمل نموذج (التدريب التقليدي)، من الأهمية أن ينتقل بعد ذلك إلى التدريب عليها باستخدام الأدوات المساعدة مثل جهاز قاذف الكرات، والكرات الثابتة والمعلقة وغيرها ، وذلك لزيادة القوة المميزة بالسرعة وزيادة التوافق العضلي العصبي وسرعة الاستجابة الحركية.

ومن الملاحظ أن الأدوات المساعدة قد تم التدرج بها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ، حيث يذكر شحاته (1981) " أن تدرج الأجهزة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب يعطي اللاعب فرصة تأدية الحركة أو المهارة بنجاح وسرعة بما تؤهله بتنفيذها بدقة كما أنها تساعد على الأداء السليم " .

لذا كان لاستخدام هذه الأدوات أهمية كبيرة في تطور مستوى دقة الضرب الساحق عند الناشئين وهذا ما أكدته نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، مما يؤكد فاعلية استخدام هذه الأدوات.

بالإضافة إلى ماسبق فإن الباحث يعزو سبب تقدم المجموعة التجريبية على الضابطة في مستوى الدقة لمهارة الضرب الساحق إلى أن استخدام الأدوات المساعدة في التدريب ساعد أفراد المجموعة التجريبية على أداء المهارة بشكل سليم نتيجة لتركيز الانتباه دائما على الأدوات مما طور لدى اللاعبين الدقة في الأداء عند تطبيق المهارة وهذا من أهم متطلبات التطور في أداء المهارة ، ويذكر مرسى (1985) . أن الأدوات المساعدة تساعد على التفكير نتيجة لتركيز الانتباه باستمرار على المهارة وهذا شرط من شروط التقدم في تعلم المهارة .

ومن الأسباب التي أدت إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة هو أن استخدام الأدوات المساعدة لدى أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى زيادة عنصر التشويق والحماس والتجديد لدى اللاعبين ، ويؤكد رشدي (1976) في هذا الصدد إن التجديد والتنويع في طريقة التدريب بالشكل الذي يبعد باللاعب عن الناحية الشكلية التقليدية المكررة وتغيير الموقف التدريبي من شكل تقليدي إلى شكل مشوق ومقبول في طرق التدريب باستخدام الأدوات المساعدة من العوامل الهامة التي تعمل على التقدم والنجاح في المباريات والمنافسات .

ويرى الباحث إن التدريب باستخدام الأدوات المساعدة لم يعتد عليه أفراد المجموعة التجريبية مما جعله أكثر جدية وحبا للعمل في تأدية التدريبات والتمارين وظهر ذلك من خلال التزام أفراد العينة جميعا أثناء فترة التطبيق من خلال التدريب المنتظم والاستمرارية في التدريب ومن ثم تأتي محصلة هذا العائد الكبير على مهارة الضرب الساحق وسرعة تعلمه وإتقانه وتطور مستوى الدقة في الأداء.

وتؤكد المصري ، آمال (1989). إن توافر الوسائل التعليمية والأدوات المساعدة تلعب دورا فعالا في التعلم عامة والتعلم الحركي بصفة خاصة ، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية كما أنها تعمل على اكتساب التصور الحركي الدقيق للحركة والتقدم بالمهارة الحركية ، وكذلك تساعد المدرب والمدرس على تنويع أساليب التدريب والتعليم وتوفير عنصر التشويق الذي يساعد على رفع المستوى.

كما تضيف متولي وعبد الكريم (Metwaly & Abdukareem1998). أن لاعب الكرة الطائرة يتعرض أثناء المباراة للعديد من المواقف المتميزة بالطابع المتغير طبقا للظروف المحيطة به في الملعب والتي تتطلب من اللاعب أن تكون لديه القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة ، من حيث القوة وسرعة رد الفعل والتي تتطلب إتقان اللاعب لمهارات الكرة الطائرة بصفة عامة ومهارة الضرب الساحق بصفة خاصة ، والتي تمكنه من دقة توجيه الكرة في المكان المناسب والمحدد من أجل إحراز النقاط . لذا فإن التدريب باستخدام الأدوات المساعدة تمكن اللاعب من أداء المهارة بقدر كبير من الإتقان ، وبالتالي يتحقق صحة الفرض الثالث عن " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين ، للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء الضربة الساحقة " .

كما أظهرت النتائج أن التدريب باستخدام بعض الأدوات المساعدة يؤثر على نسبة التحسن في مستوى دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة للناشئين .

وفي ضوء ما سبق يتضح التأثير الإيجابي لهذه الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث ، حيث أظهرت النتائج فاعلية هذه الأدوات وتأثيرها الإيجابي في تطوير وتحسين مستوى الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين .

الفصل الخامس

■ الاستخلاصات.

■ التوصيات.

الاستخلاصات :

في ضوء حدود عينة البحث وأهدافه ، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي

أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

1- التدريب باستخدام الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث وكذلك التدريب التقليدي لهما تأثير إيجابي على تحسن مستوى الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية ، للمجموعة الضابطة والتجريبية ، لصالح القياسات البعدية في مستوى دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

2- إن المجموعة التي تدربت باستخدام الأدوات المساعدة حققت نتائج أفضل وبدرجة كبيرة عن المجموعة التي تدربت بدون استخدام الأدوات المساعدة في مستوى دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام الأدوات المساعدة.

3- حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أكبر من المجموعة الضابطة في جميع اختبارات الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، مما يشير إلى التأثير الإيجابي للأدوات المساعدة المستخدمة في البحث في تحسين مستوى الدقة لمهارة الضرب الساحق.

4- إن التدريب باستخدام الأدوات المساعدة كان له تأثير إيجابي في تعلم الناشئين - عينة البحث - وإكسابهم عنصر الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث ، والتي أظهرت فاعلية استخدام الأدوات المساعدة في تحسين وتطور مستوى دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى الناشئين ، يقترح الباحث التوصيات التالية :

1- يوصي الباحث باستخدام الأدوات المساعدة المقترحة في تعليم وتدريب الناشئين على مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

2- يوصي الباحث باستخدام البرنامج التدريبي بالأدوات المساعدة الذي تم تنفيذه في الدراسة الحالية مع الناشئين.

3- التأكيد على الجهات ذات الاختصاص والعلاقة بتوفير الأدوات المساعدة اللازمة لتطوير دقة مهارة الضرب الساحق والمهارات الأساسية الأخرى في الكرة الطائرة .

4- تزويد المكتبات ذات الاختصاص بالتربية الرياضية كالجامعات والإتحادات والمعاهد الرياضية بالمراجع التي تتضمن شرح لتصميم ، وطرق استخدام الأدوات المساعدة في التدريب .

5- ضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهة ، تهتم بتصميم الأدوات المساعدة في التدريب للمهارات الأخرى في لعبة الكرة الطائرة وفي الألعاب الجماعية .

6- العمل على استغلال الخامات المتوفرة في البيئة المحلية لتصنيع وابتكار وسائل وأدوات مساعدة في مجال التدريب والتعليم .

المراجع

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ابراهيم ، مروان (2001). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة. عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- أبو عصعوص، إبراهيم (2001). أثر استخدام برنامج تدريبي بأدوات مساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
- أبو طوق، إياد (1997). أثر التدريب باستخدام مثير بصري على تنمية دقة التصويب في كرة اليد. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن.
- أبو الفتوح، خالد (1997). تطوير الإعداد الخاص لأداء مهارة الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- أحمد ، حمدي (1984). الكرة الطائرة مهارات خطط قانون. القاهرة : مؤسسة كيلوباترا.
- اسماعيل ، هويدا (1993). تأثير الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق.
- برهم، عبد المنعم و أبو نمره، محمد (1988). موسوعة التمرينات الرياضية. الطبعة الأولى. عمان: الشروق الدولية للطباعة.
- بسطويسي ، أحمد (1996). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ص 4.
- بنداري، محمود (2000). تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على دقة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، العدد 34.
- بنداري، محمود (1992). دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بإحراز النقاط للاعب الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- بودادو، عبد اليمين (1989). أثر الوسائل السمعية البصرية على تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- توفيق، عفاف (1980). القدرات الحركية المؤثرة في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، الإسكندرية.

- جاد، نجوى (1991). دراسة بعض الوسائل الفعالة لتنمية دقة وسرعة التمرير في كرة السلة. رسالة ماجستير، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية ، بغداد : دار الكتب والوثائق.
- الجميلي، سعد (2001). الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم. عمان: دار زهران.
- جوي، محمد (1993). فاعلية استخدام وسائل مساعدة لرفع مستوى التعلم لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة. رسالة ماجستير، جامعة البصرة، العراق.
- الحايك ، صادق (1993). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، عمان.
- الحديدي ، محمود (1991). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة استقبال الارسال بالساعدين من أسفل للاعبين كرة الطائرة في كليات المجتمع. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية، عمان.
- حتوت ، زينب (1995). تأثير استخدام بعض الوسائل المعينة المختلفة على تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات في كرة اليد. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- حسانين، محمد (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- حسن، زكي (2002). طرق تدريس الكرة الطائرة. الطبعة الأولى. الإسكندرية: الإ شعاع الفنية.
- حسن، زكي (2000). الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعليم والتدريس. القاهرة: ملتقى الفكر.
- حسن، زكي (1998) الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- حسن، زكي (1997). مدرب الكرة الطائرة. الطبعة الأولى. القاهرة: دار المعارف.
- حمدي، محمود (1996). الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق. الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر.
- حنون، وسن (1998). أثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- الخولة ، محمود (1994). أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بناشئي كرة القدم في الأردن. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية، الأردن.

- خطابه، أكرم.(1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة..عمان:دار الفكر للطباعة والنشر.
- الخولي ، أمين و بيومي ، عدلي (1991). الجمباز التربوي للأطفال والناشئين. القاهرة : دار الفكر العربي.
- الخولي ، أمين ودرويش ، عدنان (1990). التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. القاهرة : دار الفكر العربي.
- خير الله ، محمد وممدوح ، عبد المنعم(1993). سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق .بيروت : دار النهضة.
- ربيع ، سامية و عبدالغني، عزيزة (1989). تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الادراكية وبعض المهارات الطبيعية لأطفال ما قبل المدرسة. المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد الأول.
- رشدي ، محمد (1978). أسس التدريب الرياضي. طرابلس : الشركة العامة للنشر والتوزيع والاعلام.
- زغلول ،محمد و السيد ، محمد (2001). الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- سالم، تغريد.(1997). تحليل مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة للفرق الافريقية وتأثيره على نتائج المباريات. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- السيد، حسام (1996). تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب لناشئ كرى اليد. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس.
- السيد ، عبد العاطي و الدسوقي ، خالد (2001). تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الارسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالقدمين تحت 17 سنة في الكرة الطائرة. المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،المجلد الأول.
- السيد ، عبد العاطي(1998). تأثير برنامج مقترح لناشئ الكرة الطائرة على تنمية بعض الأدوات المهارية. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة القناة.
- شحاته ، محمد (1981). دليل الجمباز الحديث. الاسكندرية : دار المعارف.
- شرف ، عبد الحميد (2000). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- شلش، نجاح و محمود، أكرم.(1994).التعليم الحركي. البصرة:مطبعة جامعة البصرة.

- شوقي ، وسام (2003) . الارتقاء بمهارات حركية أساسية مختارة للمبتدئين في الجمباز باستخدام وسائل تدريبية مقترحة. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- الصباغ ، ناهد وسامي ، ايزيس(1985). دراسة فاعلية استخدام جهاز رفع الكرات في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة . جامعة المنيا،المجلد (ز) .
- صلاح الدين ، وفاء (1989) . تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة على مهارة التصويب من الثبات. مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، العدد الرابع.
- الصميدي، لؤي (1987).اليوميكانيك والرياضة.جامعة الموصل.بغداد:دار الكتب للطباعة والنشر.
- طه، علي (1999).الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب وتحليل قانون.القاهرة:دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن ، دولت (1984). دراسة أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للعبة التنس. كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .المجلد السابع،العدد الثالث.
- عبد العاطي، جمال الدين (1992).أثر استخدام حائط التدريب كوسيلة، تعليمية على بعض متغيرات التمرير والاستقبال لناشئ كرة اليد.المجلة العلمية للتربية الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- عبدالمقصود،ابراهيم (1989). التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية . الاسكندرية : دار الفنية للطباعة والنشر.
- عبيدات، ذوقان و سهيلة، السמיד (2002).البحث العلمي.عمان: دار الفكر العربي.
- عثمان ، عبد الغني (1994) . التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت : دار القلم.
- علاوي ، محمد (1994). علم التدريب الرياضي . الطبعة الثالثة عشر، القاهرة : دار المعارف.
- علاوي ، محمد (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. القاهرة : دار المعارف.
- عمر ، زينب (1990). الأسس النظرية والتطبيقات العملية في طرق تدريس التربية الرياضية . الطبعة الأولى ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- فارس، حمد (1992).اللياقة البدنية للجميع.القاهرة: مطابع الأهرام.
- فراج، مها.(1994). أثر استخدام جهاز فاذف لكرات التنس في التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.

- فرج، إين.(1990).الكرة الطائرة دليل المعلم واللاعب.الإسكندرية: منشأة دار المعارف.
- الفرجاني ، عبد العظيم (1993). تكنولوجيا تطوير التعليم . القاهرة : دار المعارف.
- الفرجاني ، عبد العظيم (1985). تكنولوجيا المواقف التعليمية . القاهرة : دار النهضة العربية.
- فهمي، زينب (1994).الكرة الطائرة.الجزء الأول.القاهرة:دار المعارف.
- فوزي احمد و سلامه ، محمد (1986). كرة السلة للناشئين. الاسكندرية : الفنية للطباعة والنشر .
- قنصوة، كامل و السيد، سمير (1993).التغيرات الكمية للخصائص البيوميكانيكية خلال مرحلة الارتقاء لمهارتي الإرسال الساق والضرب الساق في الكرة الطائرة.مجلة بحوث التربية الرياضي، العدد الثالث، الجزء الثاني.
- كريم ، ديمن (1999). الدفاع عن الملعب والإعداد للضرب الساق وعلاقتها بالإنجاز في الكرة الطائرة. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين.
- كشك ، محمد (1986). توجيه بعض المؤثرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- محمد، أحمد (1978).أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في سرعة تعلم سباحة الزحف.رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- مراد ، جمال الدين (1993). تصميم جهاز لقياس دقة ومستوى قوة التصويب في مجال لعبة كرة اليد. المؤتمر العلمي الأول لقسم التمرينات والجمباز ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- مرسي ، حورية (1985). طرق التدريس في التربية الرياضية.مطبوعات جامعة الزقازيق ، ص 61.
- مرسي، قدرى (1985).أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على بعض متغيرات التصويب من الوثب عاليا في كرة اليد.ملحقات البحوث، المؤتمر الدولي(الشباب والرياضة)، جامعة حلوان، القاهرة.
- المصري ، أمال (1989).تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على جهاز الأرضي.رسالة الماجستير. كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- معوض ، حسن (1980). طرق التدريس في التربية الرياضية . الطبعة الرابعة ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- مهران، أحمد (1986).أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في تعلم مهارتي الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة.رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- النعيمي، سوسن (2001).مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة. رسالة الدكتوراه . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

- النمر، عبدالعزيز و صالح،مدحت (1997). كرة السلة تدريب وتعليم.القاهرة :الأساتذة للتوزيع، ص 11.
- الوشاحي ، عصام (1997). الكرة الطائرة الأمريكية. القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- الوشاحي ، عصام (1991). المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة. القاهرة : دار الفكر العربي.
- الوزير، أحمد و طه، علي.(1999). دليل المدرب في الكرة الطائرة.القاهرة:دار الفكر العربي.
- الوليلي ،محمد (1989).أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف القسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- هاشم ، ايناس (2003). جهاز ميكانيكي كهربائي لرفع مستوى الأداء في المهارات الدفاعية للكرة الطائرة . رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة طنطا.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Fiedler, M..(1969).Volleyball.Berlin: Sportverlag.
- Hara,P.(1971).Introduction General Theory Methodology of Sport Training & Competition.DHFK Leipzig.
- Higgins, A. (1998).Study the effect of Speed rhythm in 400mH & the Polevalue .London: New Studies in Athletics.
- John, Piscopo & James, Bally(1981).Kinesiology the science of movement.Canada.
- Metwally ,A & Kareem , H .(1998).Correlation between some biostatic and dynamic parameter of jumping and there effects on smash performance of volleyball players.The Egyptian society for rheumatology &rehabilitation, Vol 25,No 4.
- Pangman. (1983).BasketBall, Related to Kinesthetic Sense in free Shooting.D.A, Intor, Vol.44, No 1.
- Scates, A.E.(1984).Winning Volleyball Drills. Boston, MA :Allyn and Bacon.
- Smith, Richard (1991). Motor learning and performance from principles to practice. Human Kinetics Books, P.211.

المرفقات

مرفق (1)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمدربين في الاختبارات

المهارية لدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمدربين حول الاختبارات المهارية لدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

السيد الفاضل / المحترم.

تحية طيبة وبعد :-

يود الباحث إجراء بحث تجريبي على لاعبي كرة الطائرة فئة الناشئين تحت 17 سنة
بعنوان :

" أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
لدى الناشئين تحت (17) سنة ". كمتطلب للحصول على درجة الماجستير في التربية
الرياضية قسم التدريب الرياضي. وذلك بهدف التعرف على أهم الاختبارات المعينة
لقياس مهارة دقة الضرب الساحق الخاصة بكرة الطائرة.
يضع الباحث أمامكم مجموعة من الاختبارات ، ونظراً لما تتمتعون به من مكانة
علمية ، لذا نود من حضراتكم وضع علامة (√) أمام الاختبار وعلى وفق أهميته
وضمن الترتيب الموضوع من (1 - 5) . علماً بأن أعلى درجة هي 5 . يمكن إضافة
أي اختبار ترونه مناسباً مع وضع الدرجة له.

مع فائق الشكر والتقدير.

الباحث : أحمد عيسى علي الماضي.

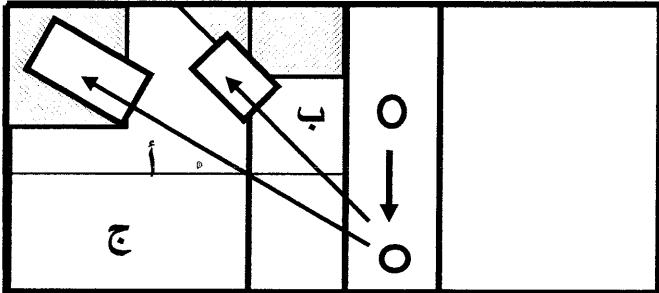
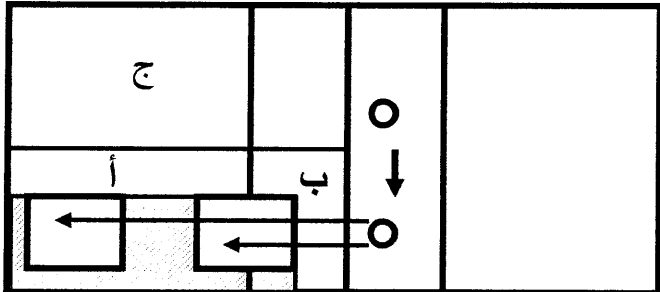
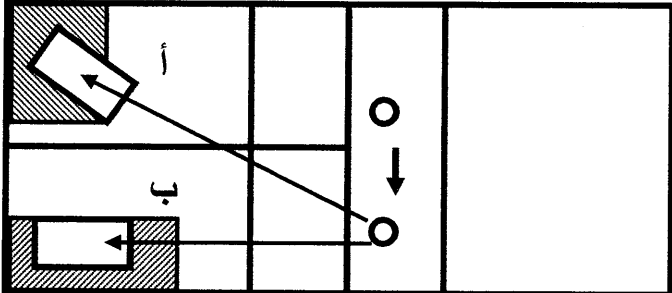
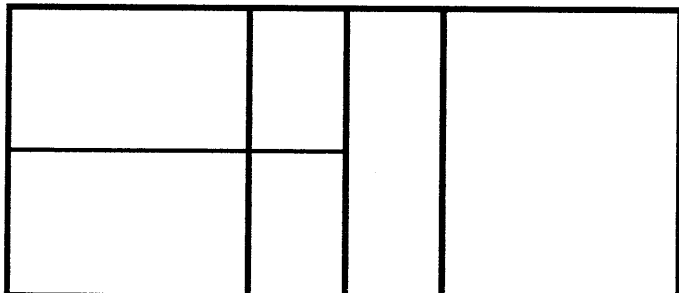
الاسم :

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

الدرجة						الاختبارات المرشحة	الصفة
5	4	3	2	1			
						 الشكل (1) : اختبار دقة الضرب الساحق القطري	دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
						 الشكل (2) : اختبار دقة الضرب الساحق الخطي	
						 الشكل (3) : اختبار دقة الضرب الساحق القطري الخطي	
						 (الاختبار المقترح إن وجد)	

مرفق (2)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمدربين لتحديد الأدوات

المساعدة المناسبة لدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمدربين لتحديد الأدوات المساعدة المناسبة لدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

السيد الفاضل / المحترم.

تحية طيبة وبعد :-

يود الباحث إجراء بحث تجريبي على لاعبي كرة الطائرة فئة الناشئين تحت 17 سنة
بعنوان :

" أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
لدى الناشئين تحت (17) سنة ".

وذلك بهدف التعرف على أهم الأدوات المساعدة المعينة لتطوير دقة الضرب
الساحق الخاصة بكرة الطائرة.

يضع الباحث أمامكم مجموعة من الأدوات المساعدة ، ونظراً لما تتمتعون به من
مكانة علمية ، لذا نود من حضراتكم وضع علامة (√) أمام الأداة الملائمة وعلى وفق
أهميتها وضمن الترتيب الموضوع من (1 - 5) . علماً بأن أعلى درجة هي 5 . يمكن
إضافة أي أداة مساعدة ترونها مناسبة مع وضع الدرجة لها.

مع فائق الشكر والتقدير.

الباحث : أحمد عيسى علي الماضي.

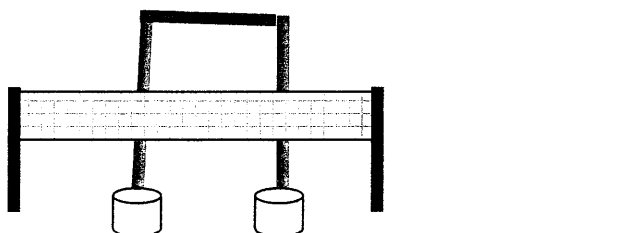
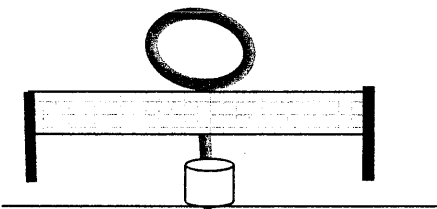
الاسم :

التوقيع :

اللقب العلمي:

الاختصاص :

التاريخ :

الدرجة					الأدوات المساعدة المقترحة	الصفة
5	4	3	2	1		
					 الشكل (1) : الكرة المعلقة	دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
					 الشكل (2) : قفاز الضرب الساحق	
					 الشكل (3) : حائط لدقة المحمول	
					 الشكل (4) : هدف الدقة	
					 الشكل (5) : حلق الدقة	
					الأداة المقترحة ان وجدت	

مرفق (3)

توصيف الخبراء والمختصين

أسماء الخبراء والمختصين

الرقم	الاسم	المستوى التعليمي	الملاحظات
1	د. إخلاص محمد عبد الحفيظ	دكتوراه في التربية الرياضية	أستاذ الاختبارات ومقاييس علم النفس بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين
2	د. نزار مجيد الطالب	دكتوراه في التربية الرياضية	أستاذ التدريب و الاختبارات ومقاييس علم النفس بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين
3	د. آمال جابر متولي	دكتوراه في التربية الرياضية	أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين
4	د. فيصل حميد الملا	دكتوراه في التربية الرياضية	أستاذ المناهج وطرق التدريس المشارك بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين
5	د. ميرفت علي عزب	دكتوراه في التربية الرياضية	أستاذ التدريب الرياضي المشارك بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين
6	د. محمود ابراهيم شبر	دكتوراه في التربية الرياضية	أستاذ التدريب الرياضي المساعد بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين
7	د. سوسن جدوع النعيمي	دكتوراه في التربية الرياضية	أستاذ الاختبارات والمقاييس المساعد في الكرة الطائرة بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين
8	د. أمل سيد أحمد	دكتوراه في التربية الرياضية	أستاذ الألعاب المساعد بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين
9	ناظم علي محمد	البكالوريوس في التربية الرياضية	مدرب الكرة الطائرة بنادي المحرق وحاصل على الشهادة الدولية في تدريب الكرة الطائرة . العراق
10	خالد عبد الله حسين	البكالوريوس في التربية الرياضية	مدرب الكرة الطائرة بنادي المعامير وحاصل على المستوى الدولي الثالث في تدريب الكرة الطائرة
11	عبد الحكيم محمد الفولاذ	البكالوريوس في التربية الرياضية	مدرب ومحاضر دولي في الكرة الطائرة
12	حسين سعيد يوسف	البكالوريوس في التربية الرياضية	مدرب الكرة الطائرة بنادي الديار وحاصل على الشهادة الدولية في تدريب الكرة الطائرة . مصر
13	عبد الأحد حامد درويش	البكالوريوس في التربية الرياضية	مدرب الكرة الطائرة للناشئين بنادي الديار وحاصل على الشهادة الدولية في تدريب الكرة الطائرة مصر

مرفق (4)

توصيف المدربين

أسماء المدربين

الرقم	الاسم	المستوى التعليمي	الملاحظات
1	ناظم علي محمد	البكالوريوس في التربية الرياضية	حاصل على الشهادة الدولية في التدريب . العراق
2	خالد عبد الله حسين	البكالوريوس في التربية الرياضية	المستوى الدولي الثالث في تدريب الكرة الطائرة
3	عبد الحكيم محمد الفولاذ	البكالوريوس في التربية الرياضية	مدرب ومحاضر دولي في الكرة الطائرة
4	حسين سعيد يوسف	البكالوريوس في التربية الرياضية	حاصل على الشهادة الدولية في التدريب . مصر
5	عبد الأحد حامد درويش	البكالوريوس في التربية الرياضية	حاصل على الشهادة الدولية في التدريب . مصر
6	محمد عبد الرحيم المرباطي	الثانوية العامة	مدرب منتخب البحرين الأول للكرة الطائرة
7	يوسف خليفه	الثانوية العامة	مدرب منتخب شباب البحرين للكرة الطائرة
8	رضا علي أحمد	الثانوية العامة	المستوى الدولي الثالث في تدريب الكرة الطائرة
9	ابراهيم علي سلمان	البكالوريوس في الرياضيات	المستوى الدولي الثالث في تدريب الكرة الطائرة
10	عبد الله عيسى ابراهيم	الثانوية العامة	المستوى الدولي الثالث في تدريب الكرة الطائرة
11	رمزي احمد علي	الثانوية العامة	المستوى الدولي الثالث في تدريب الكرة الطائرة

مرفق (5)

استمارة استطلاع آراء المختصين والمدربين حول المراحل الفنية لمهارة

الضرب الساحق في الكرة الطائرة

استمارة استطلاع آراء المختصين والمدربين حول المراحل الفنية لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

السيد الفاضل / المحترم.

تحية طيبة وبعد :-

يود الباحث إجراء بحث تجريبي على لاعبي كرة الطائرة فئة الناشئين تحت
17 سنة بعنوان :

" أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
لدى الناشئين تحت (17) سنة ". كمتطلب للحصول على درجة الماجستير في التربية
الرياضية قسم التدريب الرياضية .

وفي ضوء عملكم في مجال التدريب في لعبة الكرة الطائرة ، رأى الباحث ان
يستعين بخبراتكم في تحديد المرحلة الفنية من مراحل مهارة الضرب الساحق الأكثر
صعوبة وتكرارا للأخطاء الفنية والتي يكون لها برأيكم تأثيرا مباشرا على دقة الضرب
الساحق لدى الناشئين.

يضع الباحث أمامكم المراحل الفنية لمهارة الضرب الساحق ، لذا نود من
حضراتكم وضع علامة (√) أمام المرحلة الفنية الأكثر صعوبة وتكرارا للأخطاء
الفنية والتي يكون لها برأيكم تأثيرا مباشرا على دقة الضرب الساحق لدى الناشئين.

مع فائق الشكر والتقدير.

الباحث : أحمد عيسى علي الماضي.

الاسم :

التوقيع :

التاريخ :

ماهي المرحلة الفنية الأكثر صعوبة وتكرارا للأخطاء الفنية والتي يكون لها
برأيكم تأثيرا مباشرا على دقة الضرب الساحق لدى الناشئين :

المرحلة	الناشير
1	الاقتراب
2	الارتقاء
3	الضرب
4	الهبوط

مرفق (6)

البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

توزيع الحمل التدريبي للبرنامج على الوحدات التدريبية

درجة الحمل: متوسط

الهدف: تطوير دقة الضرب الساحق باستخدام جهاز الكرة المعلقة

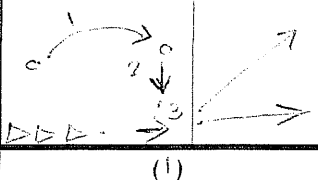
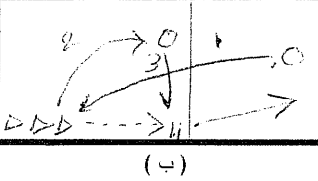
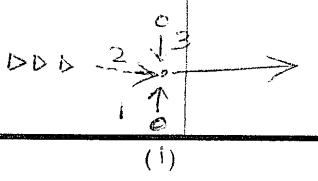
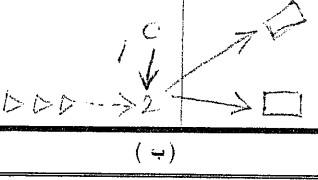
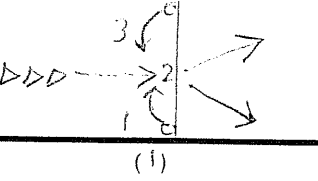
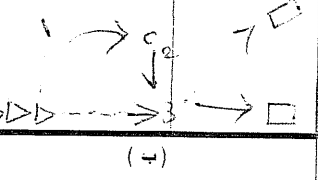
الأسبوع: الأول

الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشدة	الراحة بين		الحجم	الملاحظات والرسوم التوضيحية
					التمرين	المجموعة		
1	- وقوف خلف الشبكة في مركز (2) . الارتقاء من الثبات وضرب الكرة المعلقة فوق الشبكة. - وقوف في قاطرة خلف خط الهجوم . الاقتراب والارتقاء ومرجحة الذراع الضاربة وضرب الكرة المعلقة في مركز (2). - ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . الرجوع للخلف وأداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (3) ثم (4) للكرة المرمية من قبل المعد. - ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . الرجوع للخلف واستقبال الكرة وتمريضها للمعد ثم أداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) و(3).	5	3	المتوسط (50 - 75 %)	-	د1	15 ضربة 15 ضربة 20 ضربة 20 ضربة	(أ) (ب)
2	- وقوف في قاطرة خلف خط الهجوم . الاقتراب والارتقاء ومرجحة الذراع الضاربة وضرب الكرة المعلقة من مركز (2). - ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . الرجوع للخلف وأداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (3) ثم (4) للكرة المرمية من قبل المعد. - ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . الرجوع للخلف واستقبال الكرة وتمريضها للمعد ثم أداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) و(3). - ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . الرجوع للخلف واستقبال الكرة وتمريضها للمعد ثم أداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) و(3).	5	3	المتوسط (50 - 75 %)	-	د1	15 ضربة 20 ضربة 20 ضربة 20 ضربة	(أ) (ب)
3	- وقوف في قاطرة باستخدام قفاز الضرب . الاقتراب والارتقاء ثم ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . - باستخدام القفاز ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . ثم أداء الضرب الساحق من مركز (3) للكرة المرمية من قبل المعد - ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . الرجوع للخلف واستقبال الكرة وتمريضها للمعد ثم أداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) و(3). - ضرب الكرة المعلقة من مركز (2) . الرجوع للخلف واستقبال الكرة وتمريضها للمعد ثم أداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) و(3).	5	3	المتوسط (50 - 75 %)	-	د1	15 ضربة 15 ضربة 30 ضربة 30 ضربة	(أ) (ب)

درجة الحمل: أقل من الأقصى

الهدف: تطوير دقة الضرب الساحق باستخدام قفاز الضرب الساحق

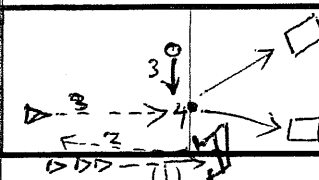
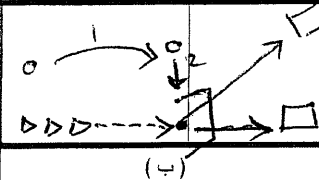
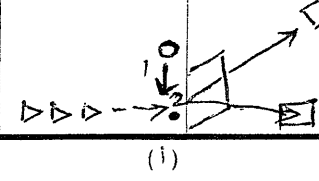
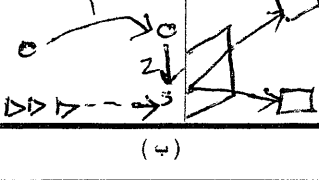
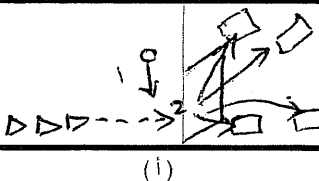
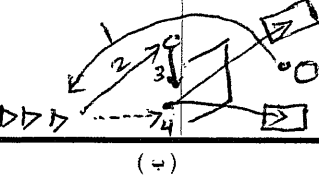
الأسبوع: الثاني

الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشدة	الراحة بين		الحجم	الملاحظات والرسوم التوضيحية
					المجموعة	التدريب		
4	- باستخدام القفاز ، يؤدي الضارب 5 ضربات ساحقة متتالية من مركز (2) ثم 5 ضربات ساحقة من مركز (4) للكرة المرمية من المعد . - باستخدام القفاز ، يقذف اللاعب الكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3) ، الذي يعدها للضارب في مركز (2) . - باستخدام القفاز ، تمرير الكرة من أعلى للمعد ، وأداء 5 ضربات ساحقة متتالية في مركز (2) ثم 5 ضربات ساحقة من مركز (4). - باستخدام القفاز ، يقذف الزميل الكرة من المنعطف المقابل للكرة للاعب الضارب في مركز (2) الذي يمررها من أسفل للمعد في مركز (3) والتقيام بعملية الضرب الساحق يكرر من مركز (3)	10	3	أقل من الأقصى (90 - 75) %	30 ث	1 د	ضربة	 (أ)  (ب)
5	- باستخدام القفاز ، يؤدي الضارب 5 ضربات ساحقة متتالية من مركز (2) ثم 5 ضربات ساحقة من مركز (4) للكرة المرمية من المعد . - باستخدام القفاز ، خلف خط الهجوم من مركز (3) ، يقوم زميلان في مركز (2) يقذف الكرة للاعب المؤدي الضارب على التوالي. - باستخدام القفاز ، تمرير الكرة من أعلى للمعد ، وأداء 5 ضربات ساحقة متتالية في مركز (2) ثم 5 ضربات ساحقة من مركز (4). - من مركز (2) يقوم الضارب بتوجيه 5 ضربات بشكل مستقيم نحو مرتبة الدقة في مركز (1) و 5 ضربات بشكل قطري نحو مرتبة الدقة في مركز (5) من الملعب المقابل .	10	3	أقل من الأقصى (90 - 75) %	30 ث	1 د	ضربة	 (أ)  (ب)
6	- باستخدام القفاز ، يؤدي الضارب 5 ضربات ساحقة متتالية من مركز (2) ثم 5 ضربات ساحقة من مركز (4) للكرة المرمية من المعد . - باستخدام القفاز ، خلف خط الهجوم من مركز (3) ، يقوم زميلان في مركز (2) يقذف الكرة للاعب المؤدي الضارب على التوالي. - باستخدام القفاز ، تمرير الكرة من أعلى للمعد ، وأداء 5 ضربات ساحقة متتالية في مركز (2) ثم 5 ضربات ساحقة من مركز (4). - من مركز (2) يقوم الضارب بتوجيه 5 ضربات بشكل مستقيم نحو مرتبة الدقة في مركز (1) و 5 ضربات بشكل قطري نحو مرتبة الدقة في مركز (5) من الملعب المقابل .	10	3	أقل من الأقصى (90 - 75) %	30 ث	1 د	ضربة	 (أ)  (ب)

الأسبوع: الثالث

الهدف: تطوير دقة الضرب الساحق باستخدام هدف الدقة

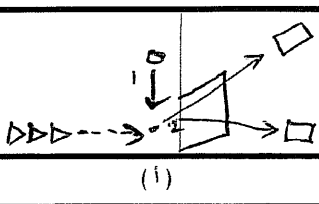
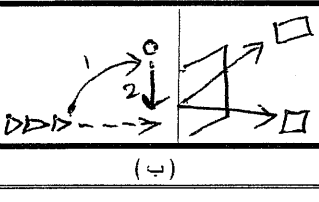
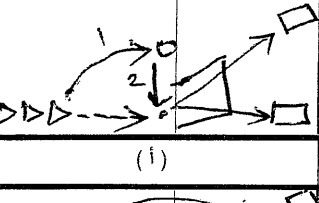
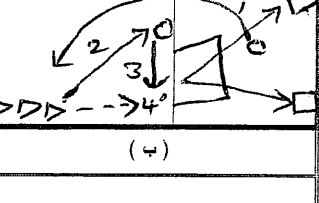
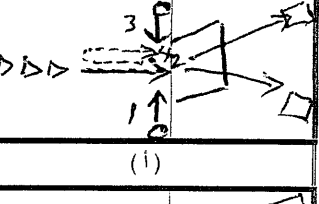
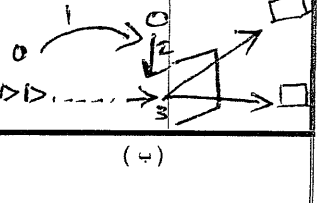
درجة الحمل: الأقصى

الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشدة	الراحة بين		الحجم	الملاحظات والرسوم التوضيحية
					التمرين	المجموعة	التدريبي	
7	- وقوف باستخدام فئان الضرب، الإقتراب والارتقاء ضرب الكرة المعلقة على الجانب ثم أداء الضرب الساحق 10 مرات في مركز (2) و(4). - باستخدام القفاز يؤدي الضارب 10 ضربات ساحقة خلال هدف الدقة من مركز (2) و (4) للكرة المرمية من المعد نحو مرتبة الدقة. - باستخدام القفاز خلف خط الهجوم يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من خلال هدف الدقة من مركز (2) و(4). - باستخدام القفاز يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) و (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة .	20	2	الأقصى (90 - 100 %)	30 ث	د1	40	 (أ)  (ب)
8	- باستخدام القفاز يؤدي الضارب 10 ضربات ساحقة خلال هدف الدقة من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد نحو مرتبة الدقة. - باستخدام القفاز خلف خط الهجوم يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من خلال هدف الدقة من مركز (2) ثم (4) . - استقبال الكرة وتمريضها من أسفل للمعد وأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة . - باستخدام القفاز يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة .	20	2	الأقصى (90 - 100 %)	30 ث	د1	40	 (أ)  (ب)
9	- باستخدام القفاز يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة خلال هدف الدقة من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد نحو مرتبة الدقة. - باستخدام القفاز خلف خط الهجوم يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من خلال هدف الدقة من مركز (2) ثم (4) . - استقبال الكرة وتمريضها من أسفل للمعد وأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة . - باستخدام القفاز يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة .	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	30 ث	د1	60	 (أ)  (ب)

الأسبوع: الرابع

الهدف: تطوير دقة الضرب الساحق باستخدام هدف الدقة

درجة الحمل: الأقصى

الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشدة	الراحة بين		الحجم	الملاحظات والرسوم التوضيحية
					التمرين	المجموعة	التدريبي	
10	- باستخدام القفاز يؤدي الضارب 10 ضربات ساحقة خلال هدف الدقة من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد نحو مرتبة الدقة. - باستخدام القفاز خلف خط الهجوم يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من خلال هدف الدقة من مركز (2) ثم (4). - استقبال الكرة وتمريضها من أسفل للمعد وأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة. - باستخدام القفاز يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة.	20	2	الأقصى (90 - 100 %)	30 ث	د 1	40	 (أ)  (ب)
11	- وقوف باستخدام قفاز الضرب الاقتراب والارتقاء ضرب الكرة المعلقة على الجانب ثم أداء الضرب الساحق 10 مرات في مركز (2) و (4). - باستخدام القفاز يؤدي الضارب 10 ضربات ساحقة خلال هدف الدقة من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد نحو مرتبة الدقة. - باستخدام القفاز خلف خط الهجوم يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من خلال هدف الدقة من مركز (2) ثم (4). - استقبال الكرة وتمريضها من أسفل للمعد وأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة.	20	2	الأقصى (90 - 100 %)	30 ث	د 1	40	 (أ)  (ب)
12	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة. - يمرر الضارب الكرة للمعد ثم أداء الضرب الساحق من مركز (2) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة. - يقوم زميلان في مركز (2) و (4) تبادل قذف الكرة للاعب الضارب في مركز (3). أداء الضرب الساحق من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة. - يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3)، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات متتالية من مركز (2) ثم (4) من خلال هدف الدقة نحو مرتبة الدقة.	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	30 ث	د 1	60	 (أ)  (ب)

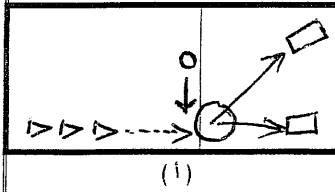
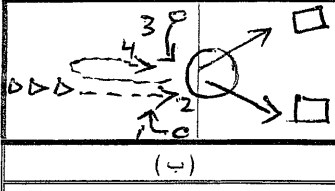
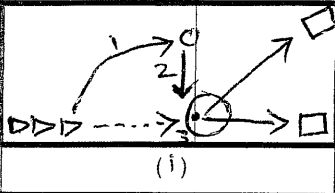
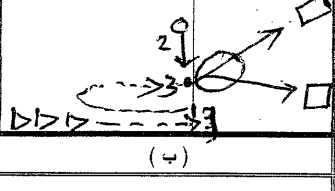
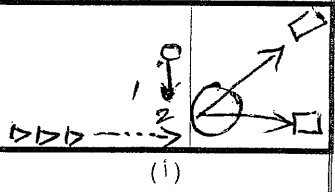
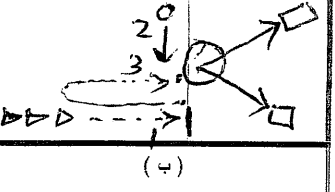
درجة الحمل: أقل من الأقصى

الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشدة	الراحة بين		الحجم
					التمرين	المجموعة	
13	- باستخدام القفاز يؤدي الضارب 5 ضربات ساحقة من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة.	10	3	أقل من الأقصى (90 - 75) %	30 ث	30 ث	30
	- يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) و (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	10	3		30 ث	30 ث	30
	- استقبال الكرة وتمريضها من أسفل للمعد وأداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة.	10	3		30 ث	30 ث	30
	- يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3) ، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	10	3		30 ث	30 ث	30
14	- باستخدام القفاز يؤدي الضارب 5 ضربات ساحقة من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة.	10	3	أقل من الأقصى (90 - 75) %	30 ث	30 ث	30
	- يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) و (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	10	3		30 ث	30 ث	30
	- استقبال الكرة وتمريضها من أسفل للمعد وأداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة.	10	3		30 ث	30 ث	30
	- يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3) ، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	10	3		30 ث	30 ث	30
15	- باستخدام القفاز يؤدي الضارب 10 ضربات ساحقة من مركز (2) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة.	10	3	أقل من الأقصى (90 - 75) %	1 د	-	30
	- يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) و (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	10	3		30 ث	30 ث	30
	- استقبال الكرة وتمريضها من أسفل للمعد في مركز (3) وأداء الضرب الساحق من مركز (2) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة.	15	2		1 د	-	30
	- يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3) ، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	10	3		30 ث	30 ث	30

الأسبوع: السادس

الهدف: تطوير دقة الضرب الساحق باستخدام حلق الدقة

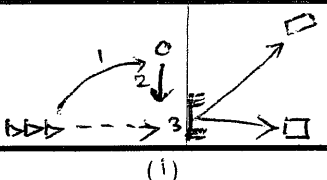
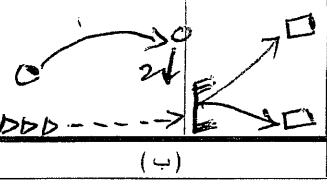
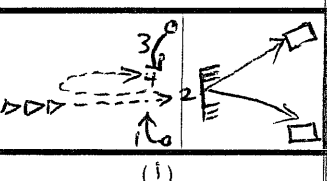
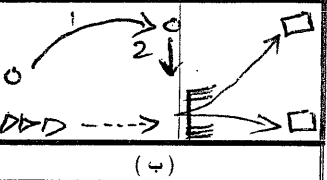
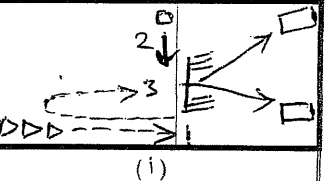
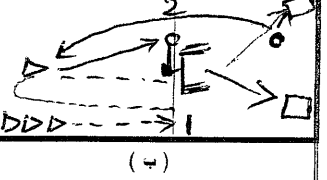
درجة الحمل: الأقصى

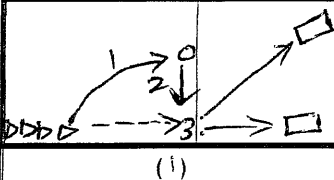
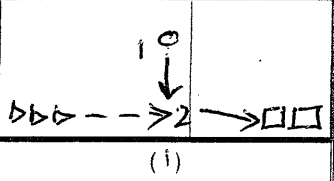
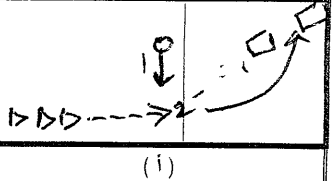
الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشدة	الراحة بين		الحجم	الملاحظات والرسوم التوضيحية
					التمرين	المجموعة		
16	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة - يمرر الضارب الكرة للمعد في مركز (3) ثم أداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - يقوم زميلان في مركز (2) و(4) بتبادل قذف الكرة للاعب الضارب في مركز (3). أداء الضرب الساحق من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة. - يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3) ، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	ضربة	 (أ)  (ب)
17	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة. - يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) و(4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - القيام بحائط الصد من مركز (2) الرجوع للخلف وأداء الضرب الساحق للكرة المعدة من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - القيام بحائط الصد من مركز (2) الرجوع للخلف استقبال الكرة من الزميل وتمريضها للمعد وأداء الضرب الساحق من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	ضربة	 (أ)  (ب)
18	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة. - يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) و(4) من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - القيام بحائط الصد من مركز (2) الرجوع للخلف وأداء الضرب الساحق للكرة المعدة من المعد من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة . - القيام بحائط الصد من مركز (2) الرجوع للخلف استقبال الكرة من الزميل وتمريضها للمعد وأداء الضرب الساحق من خلال حلق الدقة نحو مرتبة الدقة .	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	ضربة	 (أ)  (ب)

الأسبوع: السابع

الهدف: تطوير دقة الضرب الساحق باستخدام حائط الدقة المحمول

درجة الحمل: الأقصى

الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشدة	الراحة بين		الحجم	الملاحظات والرسوم التوضيحية
					التكرين	المجموعة		
19	- باستخدام القفاز يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة خلال حائط الدقة من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد نحو مرتبة الدقة. - باستخدام القفاز خلف خط الهجوم يمرر الضارب الكرة للمعد ثم القيام بالضرب الساحق من خلال حائط الدقة من مركز (2). - استقبال الكرة وتمريضها من أسفل للمعد وأداء الضرب الساحق 10 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة. - باستخدام القفاز يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات متتالية من مركز (2) ثم (4) من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة.	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	ضربة	 (i)  (ب)
20	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة. - يمرر الضارب الكرة للمعد في مركز (3) ثم أداء الضرب الساحق من مركز (2) من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة. - يقوم زميلان في مركز (2) و(4) بتبادل قذف الكرة للاعب الضارب في مركز (3). أداء الضرب الساحق من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة. - يقذف الزميل الكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3)، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 10 مرات متتالية من مركز (2) ثم (4) من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة.	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	ضربة	 (i)  (ب)
21	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) ثم (4) للكرة المرمية من المعد من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة. - يمرر الضارب الكرة للمعد في مركز (3) ثم أداء الضرب الساحق من مركز (2) من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة. - القيام بحائط الصعد الرجوع للخلف وأداء الضرب الساحق 10 مرات متتالية للكرة المعدة من المعد في مركز (2) ثم (4) من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة. - القيام بحائط الصعد في مركز (2) الرجوع للخلف استقبال الكرة من الزميل وتمريضها للمعد وأداء الضرب الساحق من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة.	30	2	الأقصى (90 - 100 %)	1 د	2 د	ضربة	 (i)  (ب)

الوحدة	المحتوى التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة	التكرار	المجموعة	الشدة	الراحة بين		الحجم	الملاحظات والرسوم التوضيحية
					التمرين	المجموعة	التقريب	
22	- يؤدي الضارب 10 ضربات ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة - يمرر الضارب الكرة للمعد في مركز (3) ثم أداء الضرب الساحق 5 مرات من مركز (2) ثم (4) من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة . - يقوم زميلان في مركز (2) و(4) بتبادل قذف الكرة للاعب الضارب في مركز (3). أداء الضرب الساحق من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة. - يقذف الزميل للكرة من مركز (5) للمعد في مركز (3) ، يقوم المهاجم بأداء الضرب الساحق 5 مرات متتالية من مركز (2) ثم (4) من خلال حائط الدقة نحو مرتبة الدقة .	10	2	المتوسط (50 - 75 %)	-	1 د	20	 (أ)
23	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد بشكل خطي نحو مرتبة الدقة - يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد بشكل قطري نحو مرتبة الدقة. - يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد بشكل خطي نحو مرتبة الدقة رقم (1) ثم مرتبة الدقة رقم (2). - يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد بشكل قطري نحو مرتبة الدقة رقم (1) ثم مرتبة الدقة رقم (2).	15	1	المتوسط (50 - 75 %)	-	1 د	15	 (أ)
24	- يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد بشكل خطي نحو مرتبة الدقة - يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد بشكل قطري نحو مرتبة الدقة. - يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد بشكل خطي نحو مرتبة الدقة رقم (1) ثم مرتبة الدقة رقم (2). - يؤدي الضارب 15 ضربة ساحقة متتالية من مركز (2) للكرة المرمية من المعد بشكل قطري نحو مرتبة الدقة رقم (1) ثم مرتبة الدقة رقم (2).	15	1	المتوسط (50 - 75 %)	-	1 د	15	 (أ)

مرفق (7)

استمارة التسجيل لقياس اختبار دقة الضرب الساحق

اختبار دقة الضرب الساحق

المجموعة

قبلي / بعدي

اليوم والتاريخ :

الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم		الضرب الساحق في الاتجاه القطري															اسم اللاعب	رقم														
15 محاولة		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																

مرفق (8)

استمارة تحليل مباريات الكرة الطائرة – Game Box Score

P

Team:

TEAM ATTACK PER GAME

TOTAL TEAM BLOCKS:

TEAM RECORDS

Team:

TEAM ATTACK PER GAME

KEY:

BA - Block Assist
BE - Block Errors
BHE - Ball Handling Errors
GP - Games Played
TEAM BLOCKS - BS + 1/2 BA

TOTAL TEAM BLOCKS:

Comments:

مرفق (9)

1- الخطاب الموجه لنادي الديـر

2- جواب الموافقة من نادي الديـر

السيد الفاضل / رئيس مجلس إدارة نادي الديرة الرياضي والثقافي المحترم.

تحية طيبة وبعد :-

يود الباحث إجراء بحث تجريبي على لاعبي كرة الطائرة فئة الناشئين تحت
17 سنة بعنوان :

" أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
لدى الناشئين تحت (17) سنة " .

تبلغ المدة الزمنية للبرنامج حوالي الشهرين (2005/2/25 الى 2005/4/30 م) ،
وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (ثلاثة أيام تدريب في الأسبوع) . حيث يقوم الباحث
خلال هذا البحث بتجربة عدد من الأدوات المساعدة المختارة الخاصة بتحسين وتطوير مستوى
الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة على عينة من اللاعبين الناشئين الذين سيتم
اختيارهم من قبل الباحث وعددهم (16) لاعبا يمثلون أندية محافظة المحرق .
ولأجل تطبيق البحث لابد من توافر صالة رياضية بها ملعب للكرة الطائرة وقد وقع
اختيار الباحث على نادي الديرة لتطبيق تجربة البحث وذلك لوجود الصالة (مدرسة الديرة الابتدائية
للبنين) وتوافر الامكانيات المادية والبشرية المناسبة فيه بالإضافة لموقعه المناسب .
هذا وكلي أمل أن ينال طربي هذا كريم موافقتكم ورضاكم تأكيدا لما عرف عنكم من تشجيع دائم
و مساندة دؤوبة للكوادر الرياضية والعلمية في البلاد .

وختاما تقبلوا منا فائق التحية والاحترام والتقدير ،،،،،،،،

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحث : احمد عيسى علي الماضي

السبت 2005/1/21م



Ref: _____

Date: _____

الإشارة: ٢٠٠٥/ ٢٨/ ٢٥

التاريخ: ٢٠٠٥/ ١/ ٢٥

الموثر.

الأستاذ الفاضل / أحمد عيسى علي الماضي

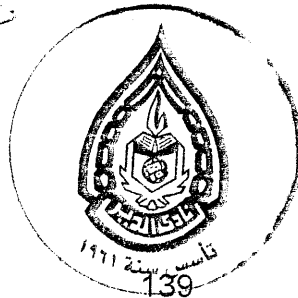
تحية طيبة وبعد:-

ردا على خطابكم المؤرخ في يوم السبت الموافق 2005/1/21 م. والخاص بتطبيق البحث التجريبي على اللاعبين فئة الناشئين باستخدام بعض الأدوات المساعدة . نود احاطتكم علما بأن مجلس إدارة نادي الديرة قد تدارس طلبكم مع المعنيين في الجهازين الإداري والفني في لعبة الكرة الطائرة بالنادي، وقد أبدوا موافقتهم على احتضان بحثكم وتوفير جميع ما تحتاجونه من الامكانيات البشرية والمادية المتاحة خلال المدة المحددة.

ونحن في إدارة نادي الديرة نعلن ترحيبنا بكم خصوصا أنكم أحد أبناء النادي المخلصين الذين خدموا النادي في لعبة الكرة الطائرة لسنتين طويله ، كما إننا نفتخر ونعتز بأن يكون هذا النادي منارة ومنطلقا علميا لأبنائه في سبيل تطور ورقي الرياضة بمملكة البحرين.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام ،،،،،

أمين السر العام
حسن الديري



مرفق (10)

وصل الشراء للأدوات المساعدة

Tel. off. : 17 554322
Fax : 17 556550
Mobile : 3 9400177
Al Hashimi Centre
P.O. Box: 18451
Jidhafs
Kingdom of Bahrain

الماراثون للرياضة AL-MARATHON SPORTS

تليفون المكتب: ١٧ ٥٥٤٣٢٢
فاكس: ١٧ ٥٥٦٥٥٠
نقال: ٣٩٤٠٠١٧٧
مجمع الهاشمي
ص.ب: ١٨٤٥١
جدحفص
مملكة البحرين

No. 0405

رصيد RECEIPT

Date: 9-2-2005 التاريخ:

Mr. / Messrs: السيد / السادة: أحمد عيسى علي الماضي

No.	Description	Qty.	Unit Price		Amount	
			BD.	Fils	BD.	Fils
1-	قفازات خاصة لكرة الطاكرة (طب خاص) Masuca	10	5	-	50	-
2-	مربطة مرسية (٢١ X ٢٥) Molton (طب خاص)	2	12	-	24	-
الماراثون للرياضة AL-MARATHON SPORTS دفع PAID Tel.: 17554322 Fax: 17556550 www.almarathon.com						

الماراثون للرياضة
AL-MARATHON SPORTS
TEL: 554322
FAX: 556550

TOTAL

74 -

البضاعة المباعة لا ترد
Goods once sold will not be taken back

Signature

Abstract

This research aims at identifying the effect of using some assisting tools on the accuracy of spike skill in volleyball for players under (17) years old. Sixteen players were the sample of the study, they were divided into two equal groups, one is a control and the other is an experimental.

Both groups trained 3 times a week for 8 weeks. They train at the same time. The experimental group was trained by using some chosen assistant tools (The Solo Spike, accuracy spike target, spike ring, spike gloves, accuracy block). However, the control group was trained without using assistant tools. The data obtained were analyzed using mean, standard deviation, and T-test.

The major findings of this research were: first, significant differences were found between pre- and post-test of the control group in the level of spike skill accuracy. The differences were in favor of post-test scores. Then, significant differences were found between pre- and post-test of the experimental group in the level of spike skill accuracy. The differences were in favor of post-test scores. In addition, significant differences were found between the post-test of the control and experimental groups in the level of spike skill accuracy. The differences were in favor of post-test of experimental group.

In the light of the findings, the researcher recommends using the assistant tools that were used in the research as it has positive effects in improving the level of spike skill accuracy in volleyball for players under (17) years old.

Bahrain University
Faculty of Education
Physical Education Department

The Effect of using some Assisting Tools on the Accuracy of Spike Skill in Volleyball for Players under (17) years old

Prepared by

Ahmed Isa Ali AL-Madhi

Supervised by

Dr. Amal Jaber Metwaly

Associate Professor

Department of Physical Education

Dr. Sawsan J. Alnaeme

Associate Professor

Department of Physical Education

Presented as a part of the requirements of the Master
Degree in Sport Coaching

2006 – 1427