

## تأثير تمارين خاصة باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير الاداء المهاري للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة

هبة طلال يوسف، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين-اربييل، اربيل، العراق

## ملخص

## هدف البحث الى:

## معلومات البحث

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٥/١١/٤

تاريخ القبول: ٢٠٢٦/٠١/١٨

تاريخ النشر: ٢٠٢٦/٠٤/٢٠

## المراسلة:

م.م هبة طلال يوسف

Email: hiba.yousif@su.edu.krd

## DOI:

<http://dx.doi.org/10.21271/ZJPSS.3.1.10>

## الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة، الوسائل المساعدة، الاداء المهاري،  
الضرب الساحق

- اعداد تمارين باستخدام وسائل مساعدة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.  
- التعرف على تأثير التمارين بالوسائل المساعدة في تطوير الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة.

## اما فروض البحث كانت:

- جود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين بوسائل مساعدة في تطوير الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة.  
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي . وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث تكون من (١٧) لاعبة استبعدت (٢) لاعبة الليبرو حيث طبقت عليهن التجربة الاستطلاعية. توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:- ان استخدام الوسائل التعليمية ساعدت على زيادة التكرار لتمارين الواحد والذي انعكس على تعلم المهارة بشكل ايجابي. وان التمارين التي اعدتها الباحثة كان لها اثر ايجابي في تطوير الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة. اما التوصيات كانت:- الاعتماد على الوسائل التعليمية لتطوير الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق.  
- الاعتماد على الوسائل التعليمية لانه يقلل من جهد المدرب والتطوير بشكل اسرع.  
- الوسائل التعليمية تزيد من التشويق والتحفيز اثناء الوحد التعليمية.

## Effect of special exercises using assistive devices on developing skilled throwing performance of flying kites

Hiba Talal Yousef, College of Physical Education and Sports Sciences, Salahaddin University- Erbil, Erbil, Iraq

## Abstract

The research aimed to:

- Develop exercises using assistive devices for the volleyball spike skill.
- Identify the effect of exercises using assistive devices on developing the spike skill of female volleyball players.

The research hypotheses were:

- There are statistically significant differences between the pre-test and post-test results of the experimental group that used exercises with assistive devices to develop the spike skill of female volleyball players.

The researcher used an experimental design with a single group and pre-test/post-test.

The research population was selected purposively and consisted of (17) players, from which (2) libero players were excluded for the pilot study.

The researcher reached the following conclusions:

- The use of educational devices helped increase the repetition of each exercise, which positively impacted skill learning.
- The exercises developed by the researcher had a positive effect on developing the spike skill of female volleyball players.

The recommendations were:

- Relying on educational devices to develop the technical performance of the spike skill. - Relying on educational aids reduces the trainer's effort and accelerates development. Educational aids increase engagement and motivation during learning session.

**Keywords:** Special exercises, assistive devices, skill performance, smashing

**١- التعريف بالبحث****١-١ المقدمة وأهمية البحث**

يعود التقدم والتطور في كافة المستويات الرياضية الى التطور في الوسائل التعليمية والأساليب الحديثة وان استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في مجال التعليم والتدريب يعتبر من العوامل الفعالة والمساعدة في زيادة فعالية التعلم والتدريب (ياسين وصخي، ٢٠٢١، ٢٣٠).

تعد الوسائل التعليمية ذات أهمية كبيرة في مجال تعليم المهارات لذا يجب ان يعتمد عليها المدرب في إيصال المعلومات حيث تمثل جسراً يربط الجانب النظري مع التطبيقي مما يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية ويكسب المتعلم خبرات عملية متدرجة تسهل عليه اتقان المهارة. ويزر دورها عند ربطها بالتمارين حيث تساعد على توضيح اداء المهارة بشكل ابسط وكذلك عند تصحيح الاخطاء.

تعد الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي تتطلب قدراً عالياً من اللياقة البدنية والمهارة الحركية والتكنيك الخططي وتعد مهارة الضرب الساحق من ابرز المهارات الهجومية التي تسهم بشكل مباشر في تحقيق النقاط والفوز بالمباراة وان تطور هذه المهارة يتطلب تطوير التوافق الحركي والتوقيت المناسب لضرب الكرة.

ومن اجل ذلك ظهرت أهمية الدراسة في اعداد هذه التمارين الخاصة والدور الذي تلعبه هذه التمارين باستخدام وسائل التعليم في تعليم مهارة الضرب الساحق.

**٢-١ مشكلة البحث**

من خلال متابعة الباحثة وجدت ان هناك ضعف في اداء الضرب الساحق من حيث الارتفاع، ودقة التوجيه، وحركة الرسغ الغير الصحيحة حيث يؤدي الى ضعف في اداء مهارة الضرب الساحق وهذا يعود الى ان الوحدات التعليمية تفتقر الى التنوع في استخدام الوسائل المساعدة التي تساعد للاعبات للتعلم الاداء الحركي لمهارة الضرب الساحق بالشكل الصحيح

**٣-١ أهداف البحث**

- ١ اعداد تمارينات باستخدام وسائل مساعدة للضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- ٢ التعرف على تأثير التمارينات باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير الضرب الساحق للاعبات الكرة.

**٤-١ فرض البحث**

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للتمارين المستخدمة بوسائل مساعدة في تطوير الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة.

**٥-١ مجالات البحث**

- ١-٥-١ المجال البشري: اللاعبات الشابات المبتدئات لنادي اكاد الرياضي بالكرة الطائرة
- ٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة الداخلية لنادي اكاد الرياضي.
- ٣-٥-١ المجال الزماني: ٢٠٢٥/٥/١٣ - ٢٠٢٥/٨/١٣ مدة تطبيق البرنامج التعليمي

**٦-١ مصطلحات البحث**

الوسائل المساعدة: مجموعة من الاجهزة والادوات تستخدم لتسهيل عملية التعلم والتدريب للمهارات الاساسية (السويدي، ١٩٩٨، ٩)

**٢- منهجية البحث وإجراءاته****١-٢ منهجية البحث****٢- منهجية البحث**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي .

## ١-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث من ( لاعبات نادي اكاد) في محافظة اربيل بالطريقة العمدية حيث تكون المجتمع من (١٧) لاعبة، وتم استبعاد (٢) لاعبة الليرو حيث طبقت عليهن التجربة الاستطلاعية، اذ تكونت عينة البحث من (١٥) لاعبة فقط.

## ٢-٢ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

- استمارة استطلاع اراء الخبراء
- استمارة تقويم الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة كما موضح في الملحق (١)
- ملعب الكرة الطائرة
- كرات قانونية

## ٣-٢ تجانس عينة البحث

قبل البدء بتنفيذ الوحدة التعليمية وتمارينها قامت الباحثة باجراء التجانس بين افراد العينة لتجنب العوامل الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج التجربة.

- ١- التجانس في العمر مقاساً بالاشهر.
  - ٢- التجانس في الطول مقاساً بالسنتيمتر.
  - ٣- التجانس في الكتلة مقاساً بالغرام
- كما يتضح في الجدول رقم (١)

## جدول (١)

يبين التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١-	العمر	شهر	٢٠٤,٣٥	٥,٤١	٪٢,٦٤
٢-	الطول	متر	١٦٤,٢١	٦,٢٣	٪٣,٧٩
٣-	الكتلة	كغم	٦٠,٧٤	٣,٣٦	٪٥,٥٣

يبين من الجدول (١) تجانس افراد عينة البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة بدلالة معامل الاختلاف البالغ (٢,٦٤٪، ٣,٧٩٪، ٥,٥٣٪) على التوالي وهذه القيم اقل من (٣٠٪)، اذ يذكر "بأنه تعتبر العينة متجانسة في المتغيرات المدروسة اذا كانت قيمة معامل الاختلاف اقل من ٣٠٪" (التكريتي والعبيدي، ١٩٩٩، ١٧٩).

## ٤-٢ الاختبارات المستخدمة

اختبار الاداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة (زيد، ٢٠٠٢، ١٩)

هذا الاختبار يعتمد على تقسيم المهارة الى ثلاثة اقسام واعطاء لكل قسم درجة من اصل ١٠ ومن قبل ثلاث مقومين ذوي الاختصاص وكما يأتي ١- القسم التحضيري (٣) درجة ٢- القسم الرئيسي (٥) درجة ٣- القسم الختامي (٢) درجة.

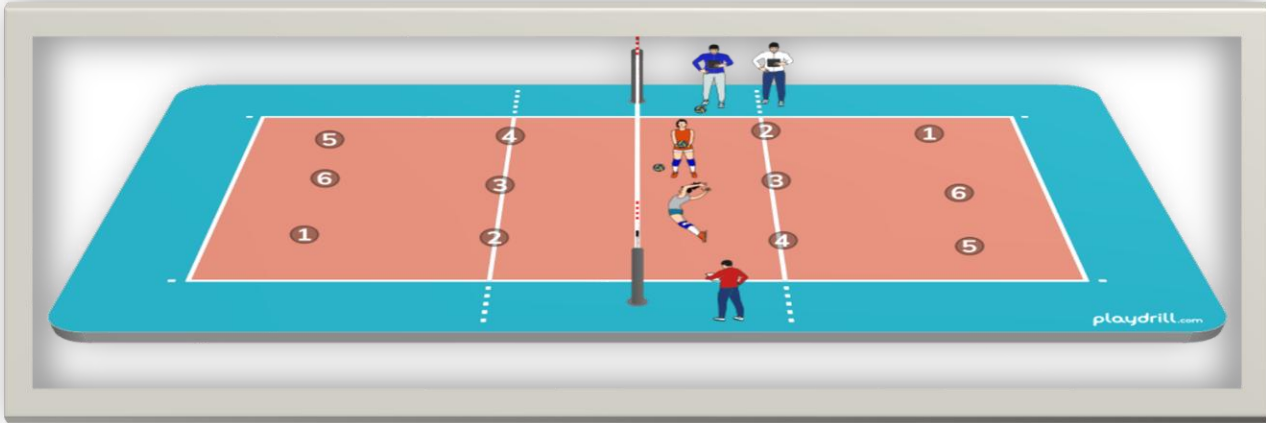
اسم الاختبار:- اختبار الاداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة

الهدف من الاختبار:- تقويم الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق من خلال الاقسام الثلاثة للمهارة (التحضيري، الرئيسي، الختامي)

الادوات المستخدمة:- ملعب الكرة الطائرة، كرات عدد ٣، استمارة تقويم معدة مسبقاً

طريقة الاداء:- يقوم اللاعب المختبر باداء الضرب الساحق في المناطق المحددة للضرب ، اي من مركز (٤) محاولاً اداء المهارة بصورة صحيحة. كما موضح في الشكل (١) بتقويم المحاولات الثلاثة لكل لاعبة.

التسجيل:- يقوم ثلاثة مقومين<sup>١</sup> بتقويم المحاولات الثلاثة لكل لاعبة ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم ، علماً ان درجة التقويم النهائية لكل محاولة (١٠) درجات مقسمة على اقسام المهارة الثلاثة ، ويتم بعدها اختيار افضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات يتم استخراج الدرجة النهائية لكل لاعبة مختبر .



شكل (١) يوضح اختبار الاداء الفني للضرب الساحق

## ٢-٥ اجراءات البحث الميدانية

### ٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على (٢) لاعبة من نادي اكاد الرياضي من الذين لا يشاركون في التجربة الرئيسية لضبط متغيرات الدراسة والتأكيد على التمرينات النوعية لاداء الضرب الساحق وذلك يوم (٢٠٢٥/٥/٨) في الساعة الرابعة عصراً وذلك في قاعة الداخلية لنادي اكاد الرياضي عينكاوه.

### ٢-٥-٢ الاختبارات القبليّة

قامت الباحثة باجراء الاختبارات الخاصة بالاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث وذلك في قاعة نادي اكاد الرياضي في يوم (٢٠٢٥/٥/١٠) الساعة الرابعة عصراً .

### ٢-٥-٣ التجربة الرئيسيّة

قامت الباحثة بتنفيذ الاختبارات الرئيسيّة لعينة البحث بتطبيق التمرينات وفق الوسائل التعليمية التي اعدتها الباحثة وذلك يوم (٢٠٢٥/٥/١٣) الساعة العاشرة صباحاً شملت ١٢ وحدة تعليمية بواقع (٢) وحدة تعليمية بالاسبوع ويتم التطبيق في القسم الرئيس لمدة ٣٠ د.

### ٢-٥-٤ الاختبارات البعديّة

قامت الباحثة بتنفيذ الاختبارات البعديّة نفسها على عينة البحث وذلك يوم (٢٠٢٥/٨/١٣) الساعة العاشرة مساءً وعلى قاعة نادي اكاد الرياضي.

<sup>١</sup> السادة المقيمين هم كل من:

أ.د بسيم عيسى يونس اختصاص التعلم الحركي - الكرة الطائرة  
أ.م.د عدنان حنون اختصاص التعلم الحركي - الكرة الطائرة  
م. راندي متى افرام اختصاص التدريب الرياضي - الكرة الطائرة

## ٦-٢ الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون (ت) بين وسطين حسابيين مرتبطين.

## ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## ١-٣ عرض نتائج اختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق

الجدول (٢) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة واحدة

Sig	T	البعدي		القبلي		المعالم الاحصائية الاختبار
		ع	- س	ع	- س	
0.001	-4.380	0.774	5.800	1.279	4.266	الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق

## • معنوي عند مستوى المعنوية ٠,٠٥ \*

من خلال الجدول (٢) نلاحظ في اختبار الاداء الفني للضرب الساحق في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 4.266 وانحراف معياري 1.279، اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 5.800 وانحراف معياري 0.774 قيمة t للاختبارين ٤,٣٨٠ - وقيمة sig للاختبارين ٠,٠٠١ وهي اقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ وهذا يدل على وجود فرق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية.

## ٢-٣ مناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول (٢) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق وتعزو الباحثة الى ان التطور الحاصل في الاختبار البعدي يعود الى التمرينات التي اعدتها الباحثة باستخدام الوسائل التعليمية لها اهمية كبيرة في تطوير الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق وزيادة التشويق للاداء الافضل لذلك يجب التنوع في الوسائل التعليمية لما لها من تأثير ايجابي في التعلم وهذا مما اشار اليه (عبد السميع واخرون، ٢٠٠١، ١٣١) ان تنوع مصادر التعلم تضيف حيوية وبعداً جديداً لعملية لتعلم وتنقل الالعبات من جو التعلم التقليدي الى حالة التشويق والانجذاب نحو التعلم. وتعزو الباحثة ان استخدام تمارين متنوعة منها لتوافق والتوازن والدقة وهي متدرجة من السهل الى الصعب فضلاً على التكرار ساعدت الالعبات الى التعلم بشكل افضل وهذا ما اشار اليه (عبد الخالق، ١٩٩٤، ١٨٩) ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة بها.

وتعزو الباحثة ان التكرارات والممارسة الصحيحة لاداء التمرينات باستخدام الوسائل كان السبب الرئيسي لهذا التطور في التعلم وهذا ما اكده (احمد، ٢٠١٤، ١٢٨) ان الممارسة على الاداء الفني للمهارة مع ادخال بعض التمرينات الخاصة تساعد على تحسين دقة الاداء الحركي.

وتعزو الباحثة ان استخدام الوسائل المساعدة تساعد على خلق ظروف مناسبة للإتقان الاداء الفني للمهارة ويسهل من تصحيح الالخطاء اثناء تعلم المهارة وهذا ما اشار اليه (ايلين) اذا تعد الادوات المساعدة وسيلة تعليمية يجب الاهتمام بها وعدم اهملها لانها العامل المساعد في تحسين واتقان مستوى التعلم للمهارات اذا تساعد على تصحيح الالخطاء التي ترافق عملية التعلم (ايلين، ١٩٧٧، ٣).

وتعزو الباحثة الى ان الجهاز حامل الكرات والتمرينات التي طبقت عليه اثناء العملية التعليمية فان من خلال رفع الكرة او انخفاضها او الضرب بالاتجاهات مختلفة وبوجود الحائط الصد والتكرارات كل هذا كله سوف تجعله يراجع ادائه ذهنياً ويتصور الحركة وهذا ما اشار اليه (عثمان، ١٩٨٧، ١٥١) ان استعمال الادوات المساعدة في تعلم المهارات الحركية وتطويرها يؤدي الى بناء التصور الحركي وتطوره عند المتعلم من خلال تكرار الاداء.

#### ٤-الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات

- ان استخدام وسائل التعليمية ساعدت على زيادة التكرار لتمارين الواحد والذي انعكس على تعلم مهارة بشكل ايجابي.
- ان التمرينات التي اعدتها الباحثة كان لها اثر ايجابي في تطوير الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق.

##### ٤-٢ التوصيات

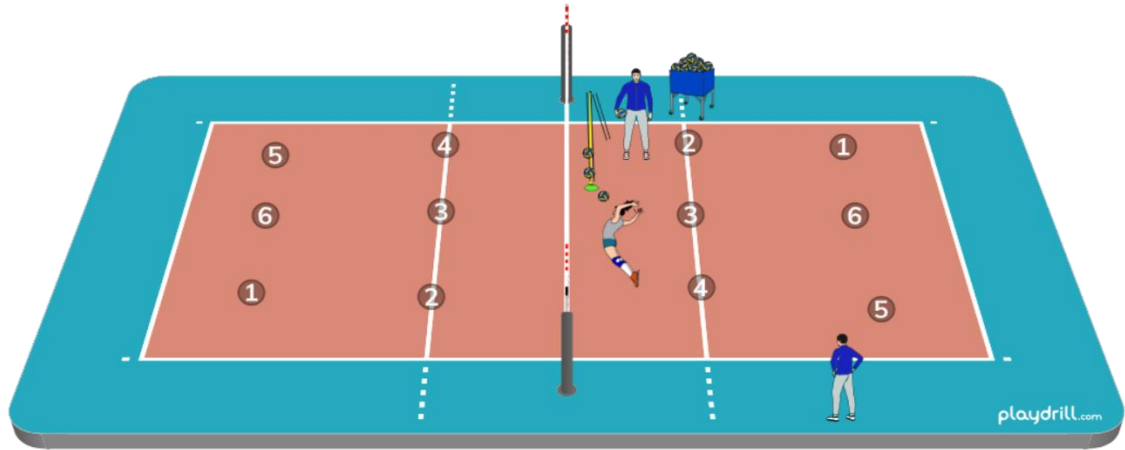
- الاعتماد على الوسائل التعليمية لتطوير من الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق
- الاعتماد على الوسائل التعليمية لانه يقلل من جهد المدرب والتطوير بشكل اسرع
- الوسائل التعليمية تزيد من التشويق والتحفيز اثناء الوحد التعليمية

#### المصادر

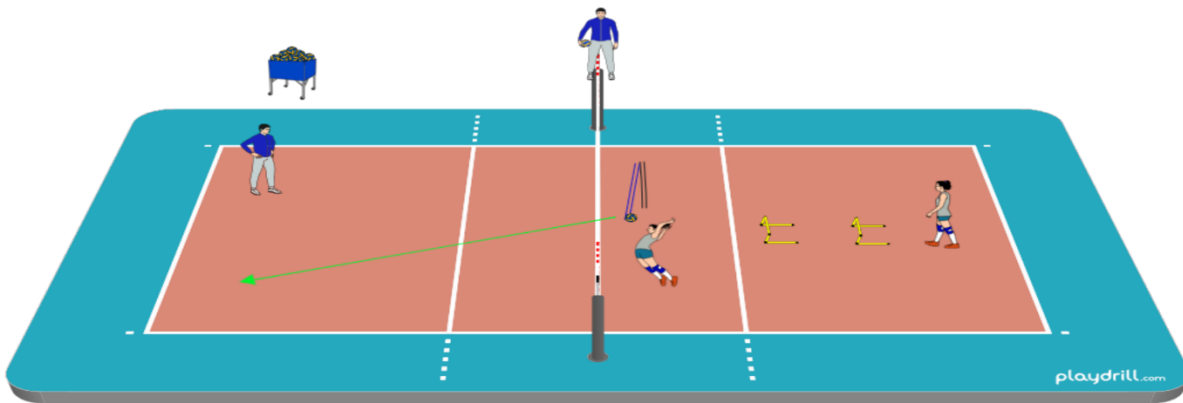
- ١- احمد حامد السويدي: اثر استعمال بعض الادوات المساعدة في مستوى الادراك الحس- حركي في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ١٩٩٨) .
- ٢- سامر عبد الهادي احمد : تأثير منهج بدني- حركي بادوات مساعدة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملاكمة، ( اطروحة دكتوراة ، جامعة بابل كلية التربية البدنية، ٢٠١٤).
- ٣- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، (الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٤) ٢٠.
- ٤- ناهدة عبد زيد: تأثير التدخل بأساليب التمرين على تعلم مهارتي الضرب الساحق والارسال الساحق بالكرة الطائرة، ( اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) .
- ٥- عبد السميع محمد واخرون : الاتصال والوسائل التعليمية، ط١: ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١) .
- ٦- وديع فرج ايلين : فن الكرة الطائرة ، ( ط ٢ ، الهيئة المصرية العامة للكتب ، الاسكندرية ، مصر ، ١٩٧٧).
- ٧- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي : ( ط ١، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت، ١٩٨٧)
- ٨- وديع ياسين التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ط ١، ( دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق، ١٩٩٩).
- ٩- وديان سعد ياسين وعلي سبهان صخي؛ تأثير تمارينات بوسائل مساعدة لتطوير دقة الضرب الساحق (بالرسغ) باكرة الطائرة للناشئين، (مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد ٣، العدد ١، ٢٠٢١).

## نماذج من التمارين المستخدمة

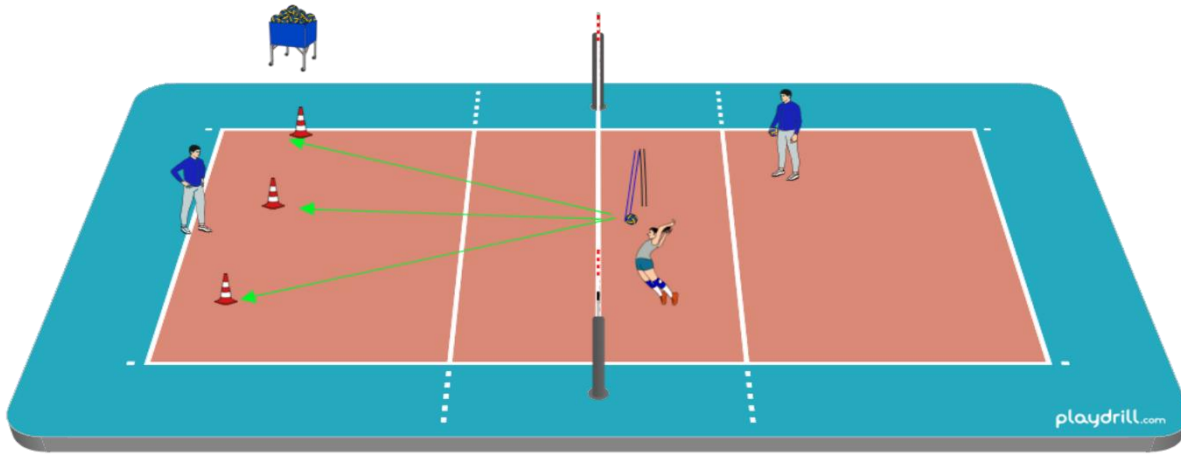
- ١- تغيير ارتفاع الكرة على الحامل مرة منخفضة، مرة عالية لكل لاعبة (٦) تكرار  
تقف اللاعبة في مركز (٤) وعند صافرة المدرب تقوم اللاعبة بالضرب الساحق كما موضح في الشكل ادناه



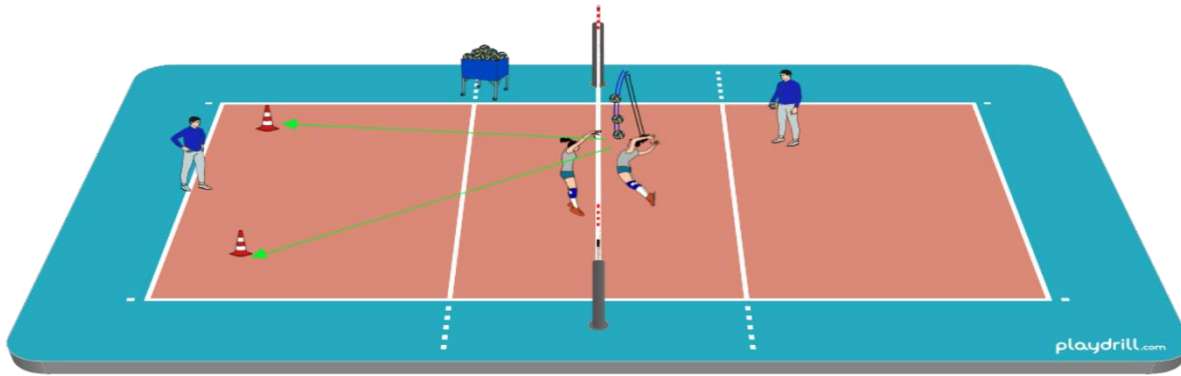
- ٢- تقف اللاعبة في مركز (٦) وعند صافرة المدرب تقفز اللاعبة فوق الموانع ثم بعدها تقوم باداء الضرب الساحق على مركز (١) لكل لاعبة (٥) تكرار متتالية كما في الشكل ادناه



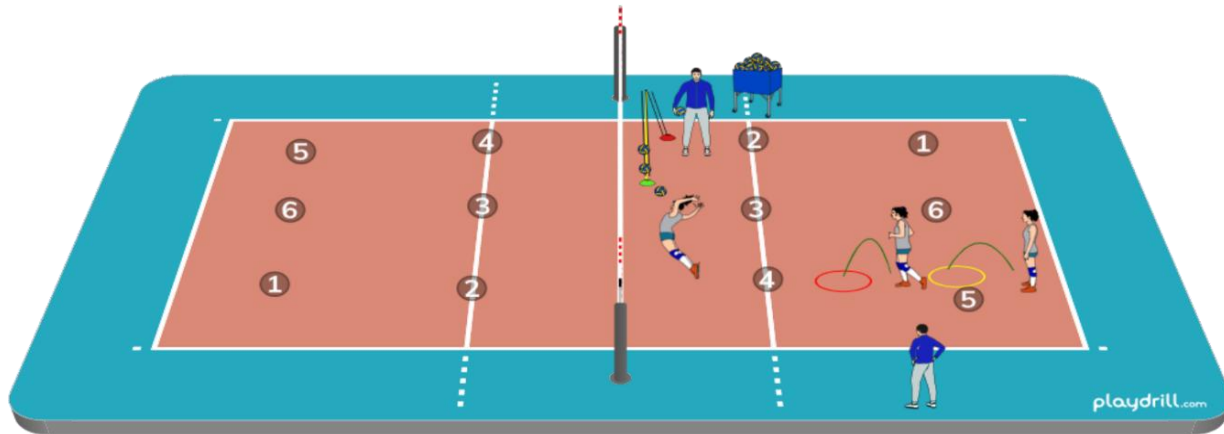
- ٣- تقف اللاعبة في مركز (٤) وعند صافرة المدرب تقوم اللاعبة بالضرب الساحق وباتجاهات محددة لكل لاعبة (٦) تكرار كما موضح في الشكل ادناه



٤- تقف اللاعبة في مركز (٣) عند صافرة المدرب تقوم اللاعبة تقوم باداء الضرب الساحق بوجود حائط صد على الشواخص لكل لاعبة (٧) تكرر كما في الشكل ادناه.



٥- تقف اللاعبة في مركز (٥) عند صافرة المدرب تقوم بالقفز فوق الحلق ومن مركز (٤) تقوم باداء الضرب الساحق لكل لاعبة (٥) محاولات كما موضح في الشكل ادناه



٦- تقف اللاعبة في مركز (٣) وعند صافرة المدرب تقوم اللاعبة بالضرب الساحق بوجود حائط الصد لكل لاعبة (٦) تكرر كما موضح في الشكل ادناه.

