

تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض القدرات الحركية والمهارات الدفاعية للاعبي الكرة الطائرة

ا.م.د. كريمة حسين عليوي

كلية التربية المفتوحة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث العربي:

تكمن مشكلة البحث في انخفاض مستوى الأداء المهاري الدفاعي لفرق الشباب التي يتطلب مستوى أفضل قياساً لمستوى المهارات الهجومية، إذ وجد إن هناك الكثير من اللاعبين يتميزون بارتفاع مستوى المهارات الهجومية دون الدفاعية، وهدف البحث الى عداد برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة. وكذلك التعرف على تأثير البرنامج المعد في بعض القدرات الحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة. اما فرضية البحث فكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في أداء بعض المهارات الدفاعية والقدرات الحركية في الكرة الطائرة لعينة البحث. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من لاعبي المركز بالكرة الطائرة للشباب والبالغ عددهم 8 لاعبين. تتراوح اعمارهم بين 17-19 سنة، وتم عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل اليها وقد استنتجت الباحثة :- إن مواقف اللعب كان له الأثر الايجابي في تطوير قدرات (والتوافق والاستجابة الحركية). إن تطور القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية)، يدل على إن هناك اثر ايجابي لهذه القدرات على تطور مهارة استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب. كما اوصت الباحثة بعدة توصيات:- اعتماد طرائق متعددة ومتنوعة في التدريب والتعليم والتطوير منها أسلوب طريقة مواقف اللعب التنافسية، التي أثبتت فاعليتها على مستوى أداء مهاري الاستقبال والدفاع. استخدام طريقة مواقف اللعب التنافسية كأسلوب تدريبي وتطويري للقدرات الحركية (الرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية والإدراك الحس حركي) الذي اثبت فاعليته في مستوى تطوير هذه الصفات أو القدرات. استخدام طريقة مواقف اللعب التنافسية في تطوير بقية المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية واختبارها لمقارنتها بنتائج الاختبارات الأخرى.

The effect of a proposed training program on some of the motor skills and defensive skills of volleyball players

Dr. Karima Hussein Aliwi

The problem of research is the low level of defense performance of the youth teams which requires a better level compared to the level of offensive skills, as there are many players are characterized by high level of offensive skills without defensive, and the goal of the search to counter a proposed training program for some of the capabilities of motor skills and defensive volleyball players . As well as to identify the impact of the program prepared in some of the capabilities of motor and defense skills of players of the ball flying. As for the hypothesis of the research, there were statistically significant differences between the tribal and remote tests and in favor of the post-test in the performance of some defensive skills and motor abilities in volleyball for the sample of the research. The researcher used

the experimental method in the design of one group with tribal and remote test. The research sample consisted of the center's eight youth players. They ranged from 17-19 years. The results were reached, analyzed and discussed. Play has had a positive impact on the development of abilities (and compatibility and motor response). The development of motor abilities (agility, compatibility and motor response) indicates that there is a positive impact on the development of the skill of reception and defense of the stadium. The researcher recommended several recommendations: - Adopting various and varied methods in training, education and development, including the method of competitive play modes, which proved effective in the performance of the skills of reception and defense. The use of competitive play modes as a method of training and development of motor abilities (agility, compatibility, motor response and sense of movement), which proved effective in the development of these qualities or abilities. Use the competitive gameplay method to develop and test other defensive skills and offensive skills to compare them with other test results

1- الباب الأول (التعريف بالبحث):

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة الكرة الطائرة تعد من الألعاب الرياضية الشعبية التي شهدت تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة، إذ لاقت إقبالاً جماهيرياً واسعاً ولها خصائص تميزها عن باقي الألعاب الأخرى، إذ إنها غير محدده بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها، وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية وبالعكس، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها بأسرع وقت وقل مجهود ممكن، فضلاً عن إنها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة. ان وصول اللاعب إلى أفضل انجاز أو نجاح يتوقف على إتقان أدائه للمهارات الأساسية الضرورية لرفع مستوى الفريق في سلم الارتقاء نحو الإجادة والتفوق، ويجب على اللاعب أن يلم بالمهارات الأساسية، إذ لا يوجد من المهارات من هي أهم من الأخرى فهي تكون سلسلة مترابطة من المهارات تتأثر بما قبلها فالاستقبال الجيد يعطي فرصة للمعد للتهيؤ والاعداد الصحيح والذي يؤثر ايجابياً في الهجوم الناجح. والكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يرتبط فيها الهجوم بالدفاع ارتباطاً وثيقاً، ولا يمكن الفصل بينهما لسرعة انتقال الكرة بين الفريقين، وان هذا الارتباط يجعلها أكثر إثارة وفعالية وتحتاج إلى ردود فعل حركية سريعة من الفريقين لاستخدام المهارة المناسبة والتصرف الأفضل للحصول على النقطة فضلاً عن التعديلات المستمرة في قانون اللعبة ولتحقيق التوازن بين الهجوم والدفاع إذ تستمر انتقال الكرة الطائرة بالتداول بين الفريقين في الهواء أطول مدة ممكنة، إذ إن لاعبي الكرة الطائرة يتحتم عليهم أداء المهارات الدفاعية والهجومية من مراكز اللعب الدفاعي والهجومى نظراً لما يتطلبه قانون اللعبة وضرورة دوران اللاعبين لشغل مراكز الملعب جميعها أثناء المباراة. فضلاً عن إن مواقف اللعب التنافسية المستمرة في المنهج التدريبي تعطي حافزاً للاعبين وخاصة فرق الشباب الذين يتطلعون يومياً الى ما هو جديد ولديهم دوافع ذاتية نحو التطور وتعلم الشيء الجديد ذاتياً وبشكل متواز مع ارتفاع مستوى الأداء المهاري ، وهذا يتطلب تدريبات مستمرة منسقة لتطوير المهارات الدفاعية، إذ تلتقي وتوازي مستوى المهارات

الهجومية التي من خلالها تستمر عملية تداول الكرة لغرض الحصول على نقطة من احد الفريقين ولمدد طويلة نوعاً ما ويتطلب مجهوداً صعباً ولياقة عالية ومهارات فنية متكاملة. وتأتي اهمية البحث من اهمية القدرات الحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الباحثة للعبة الكرة الطائرة لاعبة ومتابعة فرق الأندية الرياضية العراقية على اختلاف مستوياتها، لاحظت انخفاضاً في أداء المهارات الحركية ومستوى الأداء المهاري الدفاعي لهذه الفرق وخاصة فرق الشباب التي يتطلب مستوى أفضل قياساً لمستوى المهارات الهجومية، إذ وجد إن هناك الكثير من اللاعبين يتميزون بارتفاع مستوى المهارات الهجومية دون الدفاعية وكذلك انخفاض في القدرات الحركية. لذا ترى الباحثة ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية والمهارات الدفاعية من اجل تحقيق مستوى افضل اثناء المباريات.

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المعدفي بعض القدرات الحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة.

2-3 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في أداء بعض المهارات الدفاعية والقدرات الحركية في الكرة الطائرة لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز الوطني للبطل الموهبة لفئة الشباب من (18-19) سنه وللموسم 2016-2017.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2016/ 4/27 ولغاية 2016/ 7/25

1-5-3 المجال المكاني: القاعات الداخلية في بغداد مركز الوطني للبطل

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 القدرات الحركية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة:

عند ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية المختلفة في المجال الرياضي هناك بعض المتطلبات البدنية والحركية الخاصة لأداء كل لعبة وينسب مختلفة من نشاط الى آخر ووفق تخصصات اللعب المعينة، والقدرات البدنية والحركية الخاصة ضرورية لرفع مستوى لاعب الكرة الطائرة، لذلك يحتاج كل لاعب إلى هذه القدرات التي تعمل على تحسين الأداء المهاري والخططي ومنها المهارات الدفاعية فضلاً على أنها تساعد على سرعة التعلم واكتساب المهارات الجديدة وأنواعها بصورة متقنة. ويشير (سينجر) إلى أن " القدرات الحركية مهمة جداً

لأنها تساهم في تطوير المتطلبات المهارية والحركية لنزع متطلبات الأداء "وترى الباحثة ان المهارات الدفاعية يجب على كل لاعب تأديتها بصورة جيدة، وعن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق وتنفيذ خطط اللعب وطرائقه سواء اكانت دفاعية أم هجومية، لذلك من الواجب معرفة مستوى القدرات الحركية ومحاولة إيجاد أساليب مختلفة لتطويرها لما لها من اثر مهم فيما ذكر سابقاً. ويعرف المهارات الدفاعية كل من (محمد صبحي حسانين) و(حمدي عبد المنعم) بأنها " الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود " (1)

2-1-2 مهارة الدفاع عن الملعب:

تعد مهارة الدفاع عن الملعب احد المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة وتعد صمام الأمان للفريق ضد هجوم الفريق المنافس وهي الخط الدفاعي الثاني بعد حائط الصد وأي خطأ أو تأخر في التحرك لإنقاذ الكرات المضروبة أو الساقطة سوف تؤدي إلى خسارة نقطة وعدم القدرة على بناء خطة هجومية مضادة ويحتاج اللاعبون إلى قدرات بدنية وحركية وعقلية متنوعة يجب أن يتصفوا بها لأداء المهارة بدقة تامة ومنها قدرات التوقع الحركي وسرعة رد الفعل والاستجابة الحركية السريعة والدقيقة الإحساس والإدراك والانتباه والتركيز والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والثقة بالنفس والشجاعة والجرأة لإنقاذ الكرات البعيدة عن طريق استخدام أنواع الدفاع المختلفة " إن صعوبة هذه المهارة تكمن في دقة متطلباتها البدنية من القوة وسرعة " الفعل والتركيز والتوقيت والتوازن والسرعة الحركية والرشاقة والجرأة في السقوط " (2) وأن اللاعب المدافع يحتاج إلى فهم سير المباراة وطريقة لعب الفريق المنافس ليكون قادراً على كشف هجوم الفريق المنافس في الوقت المناسب والتحرك بصورة صحيحة ودقة التوقيت السليم مع الكرة " فلو أستطاع أي لاعب من لاعبي الدفاع إن يتنبأ أو يتحسس طرق اللعب الهجومي للفريق المنافس حينئذ لا يحتاج إلى التخبط في عمله الدفاعي " (3) إن نجاح الدفاع أساساً يعتمد على التوقع والإحساس بالواقع الهجومي ومعرفة نوع الهجوم المستخدم من المنافس، ومهما كان الفريق يمتلك من قدرات وخطط هجومية عالية يكون بلا جدوى إذا لم يمتلك لاعبين يستطيعون الدفاع ضد هجمات الفريق المنافس والتصدي لها، ويذكر (أكرم زكي خطايبه) " أن الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرات المضروبة ضرباً ساحقاً من الفريق المنافس أو الكرة المرتدة من حائط الصد ومناولتها وتوجيهها إلى اللاعب المعد للقيام بالهجوم " (4)،

وهو الوسيلة المهمة لرد الكرات والدفاع عن منطقة اللعب من الهجوم للفريق المنافس وحماية الملعب خلف حائط الصد لفريقه وخلف المهاجمين " ،وتقسم أنواع الدفاع عن الملعب إلى (14):

(1) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص155.

(2) سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم: (ليبيا، مطبعة السابع من أبريل، 1997)، ص87.

(3) زكي محمد حسن؛ الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998)، ص479.

(4) (أكرم زكي خطايبه؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة: (عمان، دار الفكر العربي، 1996)، ص175.

(1) ناهد عبد زيد؛ مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997)، ص21.

1. الدفاع عن الملعب الذراعين من الأسفل.
 2. الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة من السقوط.
 3. الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة في التحليق.
 4. الدفاع عن الملعب بالقدمين.
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:

استخدامت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

من الأمور التي يتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث كونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي تجري عليها الباحثة محور عملها عليه، ويتكون مجتمع البحث من لاعبي المركز بالكرة الطائرة للشباب والبالغ عددهم 9 لاعبين. تتراوح أعمارهم بين 17-19 سنة، أي ان مجتمع البحث تم اخذه بأكمله كعينة للبحث.

3-2 تجانس عينة البحث

إن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين $(3\pm)$ مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها.

الجدول (2) تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سنتيمتر	177.800	178	2.369	1.522
الوزن	كيلوغرام	79.100	79	2.550	0.440
العمر	سنة	17.866	18	0.937	0.258
العمر التدريبي	سنة	3.033	3	0.850	0.066

3-4 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المصادر العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الالكترونية (الانترنت).
- ❖ الوسائل الإحصائية.
- ❖ المنهج التدريبي.
- ❖ الاختبارات المهارية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدمت الباحثة في إجراءات البحث الأدوات الآتية:

1. شريط متري.
2. شواخص عدد (6).
3. ثلاث ملاعب للكرة طائرة قانونية.
4. كرات قانونية عدد (10) (Mikasa).
5. طباشير.
6. صافرة عدد (3).
7. آلة تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (3).

3-4 تحديد متغيرات الدراسة:

3-4-1 تحديد المتغيرات:

عرضت المتغيرات من قبل الباحث وتم تحديد واختيار هذه المجموعة من قبل اللجنة العلمية.

3-4-1-1 اختبارات القدرات الحركية:

أولاً/اختبار الاستجابة الحركية:⁽¹⁾

❖ اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير.

❖ الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20)م وبعرض (2)م، ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، شريط لاصق.

❖ الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة، بين كل خط وآخر مسافة (6،40)م وطول الخط (1)م.

❖ وصف الاختبار:

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً.
- يمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

(1) قاسم حسن حسين وفتحى المهشيش يوسف: الموهوب الرياضي وخصائصه في مجال التدريب: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999)، ص245.

- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6,40)م.
- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة.
- وإذا بدا المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.
- يعطي المختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثانية، وبواقع ثلاث محاولات بكل جانب.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة، ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى (الكورت) موحد الحجم واللون، يكتب على ثلاث منها كلمة يسار وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين ، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس، ثم تسحب بدون النظر إليها.

❖ الشروط:

- يعطى كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساسية نفسها، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.
- يجب على المحكم ان يتدرب على إشارة البدء، حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.
- يقوم المحكم قبل أن يبدأ الاختبار على المختبر بسحب الكروت الستة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده الى تسلسل اتجاه الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.
- يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه أداء ست محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه، وهذا الإجراء مهم أيضاً للحد من توقع المختبر.
- يجب التنبيه على المختبر بان عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، إنما يحتمل ان يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الآخر، وان ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية ويختلف من مختبر إلى آخر.
- يجب أن يبدأ الاختبار بان يعطي المحكم الإشارة الآتية:
- استعداد - ابدأ، وفي المحاولات جميعها يجب أن تكون المدة الزمنية بين كلمتي (استعد - ابدأ) في مدى يتراوح بين (1,5) إلى (2) ثانية
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفية لغرض الإحماء، وأن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أي موانع.

❖ التسجيل:

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.
- درجة المختبر هي متوسط المحاولات الست.

ثانياً/اختبار التوافقية:⁽¹⁾

❖ اسم الاختبار: اختبار الجري

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء في حركته للأمام وبسرعة.
- ❖ الأدوات: قائمتان للوثب العالي المسافة بينهما (10) قدم وتعادل (3)م تقريباً توضع عليها عارضة بارتفاع مساو لارتفاع المختبر مع ساعة إيقاف.
- ❖ مواصفات الأداء: يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمتين، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل الرقم (8 بالانكليزي)، وكما موضح في الرسم، اذ يقوم بعمل أربع دورات (والدورة تنتهي من المكان نفسه الذي بدا به المختبر).

❖ توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.
- يجب عدم لمس القوائم أو العارضة.
- ❖ التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع به الدورات الأربع.

3-4-1-2 الاختبارات المهارية:

قامت الباحثة بتصوير مباراة للعب كرة قدم بشكل كامل لغرض تحليلها وتحليل المهارات وهي مهارة استقبال الإرسال وتحليل مهارة الدفاع عن الملعب التي تخص البحث وهي بمثابة اختبار قبلي، كما قام بإجراء مباراة ثانية كأختبار اختبار بعدي بعد الانتهاء من المنهج التجريبي الذي يتضمن تطبيقات خطية لبعض المهارات الدفاعية كما هو مثبت في ملاحق البحث، وتحديد متغيرات الدراسة: وهي درجات تقويم مهارة الدفاع عن الملعب.

- (3) درجة الدفاع عن الملعب تؤدي إلى حركات هجومية مثالية أي تصل لكرة إلى مكان المعد.
- (2) درجة الدفاع عن الملعب تجعل الكرة حرة يمكن الافادة منها للاعب مهاجم واحد أو تصل الكرة إلى مكان قريب من المعد.
- درجة الدفاع عن الملعب غير جيدة الذي من إجراءاته تعبر الكرة إلى ملعب الفريق المنافس أو تصل إلى لاعب آخر يقوم بالإعداد بدلا من المعد.
- (صفر) درجة دفاع فاشل يفقد الفريق من ورائه نقطة.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

⁽¹⁾ريسان مجيد خريط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في البدنية والرياضية. ج 1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ب ط)، ص 172.

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 13/4/2016 في الساعة (11) صباحاً في القاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة وتعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية للتعرف على السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحثة في أثناء قيامها بتنفيذ التجربة الرئيسية .

3-6 اجراءات التجربة :-

3-6-1 الاختبارات القبليّة: اجرت الباحثة الاختبار القبلي في 17-18 / 4 / 2016 في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبه. الموافق يومي الاحد والاثنين .

3-6-2 التجربة الرئيسية :-

قامت الباحثة بأعداد برنامج تدريبي مقترح لأفراد عينة البحث وتطبيقها بإشراف الباحثة وبتعاون مع الفريق المساعد . وتم البدء بتطبيق البرنامج في يوم المصادف (2016/4/24 الموافق يوم الاحد) لغاية يوم المصادف (2016/6/9) . وكانت أيام الوحدات التدريبية الاحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع . واستمرت لمدة شهر ونص بواقع (21) وحدة تدريبية زمن الوحدة (90) دقيقة.

2. 7 - 3 الاختبارات البعديّة :-

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث مراعية إجراء الاختبار بنفس شروط وخطوات الاختبار القبلي وفي نفس الظروف قدر الإمكان بعد الانتهاء من تطبيق مفردات التجربة الرئيسية، بتاريخ (14-15/6/2016) الموافق يومي الاربعاء والخميس.

4- (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لعينة البحث لاختبارات القدرات الحركية في الاختبار القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (3)، (4).

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		

0.602	11.792	0.435	13.506	ثانية	الرشاقة
0.623	12.537	1.450	14.560	ثانية	التوافق
0.159	1.620	0.260	1.907	ثانية	سرعة الاستجابة

يبين الجدول (3) بأن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير الرشاقة بلغ (13.506) وبانحراف معياري قدره (0.435)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.792) وبانحراف معياري مقداره (0.602). أما في اختبار التوافق فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (14.560) ثانية بانحراف معياري مقداره (1.450)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.537) ثانية بانحراف معياري مقداره (0.623) للمجموعة التجريبية. أما في اختبار سرعة الاستجابة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.907) بانحراف معياري مقداره (0.260)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.620) بانحراف معياري مقداره (0.159).

الجدول (4)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
الرشاقة	ثانية	1.714	0.742	8.947	0.000	معنوي
التوافق	ثانية	2.022	1.447	5.411	0.000	معنوي
سرعة الاستجابة	ثانية	0.287	0.251	4.429	0.001	معنوي

يتبين من الجدول (4) ان فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة لعينة البحث بلغ (1.714) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.742)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.947) بنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

أما فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التوافق فقد بلغ (2.022) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.447)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.411) بنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي. فيما بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة (0.287) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.251)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة

(4.429) بنسبة خطأ (0.001) وهي اقل من مستوى الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي .

" ان قدرة التوافق لها علاقة ارتباط قوية مع المهارات الدفاعية " (1)، " فالتوافق هو صفة الانسجام للقدرات الحركية وحركات يتحتم على اللاعب ان تأديتها في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة للوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود " (2) ويرى الباحث ان التوافق صفة اشمل من الرشاقة، فتظهر معظمها في حالات التغيير بين الدفاع او الاستقبال من الاسفل الى الاعلى او العكس.

• **في متغير سرعة الاستجابة الحركية:** يؤكد (مازن هادي كزار) " أن ادخال المثيرات والمواقف المفاجئة او المباغته يساعد اللاعب على تصور مكان دقة الأراء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة ويقظة دائمة وسرعة اتخاذ القرار المناسب للأداء والذي يتطلب اعدادا مبكرا من خلال التدريبات على القدرات الحركية وبذلك يساعد اللاعب في التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي تظهر غالباً في ظروف اللعب الحقيقي " (3). فيذكر (محمد امين) " ان طريقة اللعب تنحصر في تحسين المهارات والصفات الحركية التي تتم في ظروف صعبة، ولتحقيق هذا الهدف تستخدم مواقف اللعب والتتابعات والمباريات بين الفريقين " (4)

وتبين ان هناك فروقا معنوية لاختبارات القدرات الحركية بين الاختبارين القبلي والبدي، ويعزو الباحث سبب ذلك الى المنهج التدريبي المعد باستخدام مواقف اللعب التنافسية: اذ يذكر (عقيل الكاتب) " أن اللاعب المدافع يجب ان يقوم بمراقبة هجوم المنافس بشكل جيد والى أي اتجاه سيكون الضرب الساحق واخذ الوقفة التي تتلاءم مع الخطة الجماعية المتفق عليها مسبقاً " (5)، اما في مهارة استقبال الارسال فيذكر (حسين سبهان) " ان اخذ الوقفة المناسبة ومتابعة الكرة والتركيز والانتباه الناتج من مستوى تطور القدرات الحركية يكون له اثر ايجابي في الاستقبال " (6).

4-1-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الدفاعية للاختبارين القبلي والبدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

تم عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) للمهارات الدفاعية للاختبارين القبلي والبدي وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (5) و(6).

(1) شاهين جدهان؛ بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005)، ص73.

(2) محمد صبحي حسنين وحدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1997)، ص155.

(3) مازن هادي كزار؛ أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى الريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.

(4) محمد احمد سليمان؛ دراسة اثر تعلم المبتدئين في كرة اليد وباستخدام طريقة المنافسات الجماعية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1981)، ص46.

(5) عقيل عبد الله الكاتب؛ الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية. ط1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص140.

(6) حسين سبهان؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التوقع والاستجابة الحركية في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006)، ص69.

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج المهارات الدفاعية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
0.100	1.307	0.074	1.146	درجة	الدفاع
0.145	1.604	0.062	1.190	درجة	الاستقبال

- في مهارة الدفاع: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.146) درجة بانحراف معياري مقداره (0.074)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.307) درجة بانحراف معياري مقداره (0.100) للمجموعة التجريبية.
- في مهارة الاستقبال: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.190) درجة بانحراف معياري مقداره (0.062)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.604) درجة بانحراف معياري مقداره (0.145) للمجموعة التجريبية.

الجدول (6)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في المهارات الدفاعية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
الدفاع	درجة	0.160	0.070	8.769	0.000	معنوي
الاستقبال	درجة	0.414	0.108	14.795	0.000	معنوي

يبين الجدول (6) ان فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة الدفاع بلغ (0.160) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.070)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.769) بنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. اما في مهارة الاستقبال فقد بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.414) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.108)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (14.795) بنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. مما يدل على معنوية الفروق وكلما زادت مدة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة" ويذكر (محمد حسن علاوي) انه " يجب علينا خلال الوحدات التدريبية

أن تكون النقاط المهمة للمهارة الحركية التي يجب توجيه الاهتمام البالغ إليها واضحة تماما في ذهن اللاعب وان يبذل أقصى جهد في محاولة التحكم بها وإصلاحها " (1) وهذا ما اثبتته البرنامج التدريبي من خلال التركيز على النقاط المهمة للمهارة المطلوبة كذلك وضوح الأشكال والمتطلبات لدى اللاعب وظهور النتائج المعنوية التي ايدت صحة البرنامج.

5- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

5-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يأتي:

1. إن مواقف اللعب كان له الأثر الايجابي في تطوير قدرات (ا والتوافق والاستجابة الحركية).
2. إن تطور القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية)، يدل على إن هناك اثر ايجابي لهذه القدرات على تطور مهارة استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب.

5-2 التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي الباحث بما يأتي:

1. اعتماد طرائق متعددة ومتنوعة في التدريب والتعليم والتطوير منها أسلوب طريقة مواقف اللعب التنافسية، التي أثبتت فاعليتها على مستوى أداء مهارتي الاستقبال والدفاع.
2. استخدام طريقة مواقف اللعب التنافسية كأسلوب تدريبي وتطويري للقدرات الحركية (الرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية والإدراك الحس حركي) الذي اثبت فاعليته في مستوى تطوير هذه الصفات أو القدرات.
3. استخدام طريقة مواقف اللعب التنافسية في تطوير بقية المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية واختبارها لمقارنتها بنتائج الاختبارات الأخرى.

المصادر

محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم: (ليبيا، مطبعة السابع من أبريل، 1997).

زكي محمد حسن؛ الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطبية: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).

أكرم زكي خطايبية؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة: (عمان، دار الفكر العربي، 1996).

ناهد عبد زيد؛ مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997).

(1) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي. ط2: (الإسكندرية، دار المعارف، 1992)، ص270.

- قاسم حسن حسين وفتحي المشهش يوسف: الموهوب الرياضي وخصائص في مجال التدريب: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).
- ريسان مجيد خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في البدنية والرياضية. ج1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ب ط).
- شاهين جدعان؛ بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1997).
- مازن هادي كزار؛ أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- محمد احمد سليمان؛ دراسة اثر تعلم المبتدئين في كرة اليد وباستخدام طريقة المنافسات الجماعية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1981).
- عقيل عبد الله الكاتب؛ الكرة الطائرة والتدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية. ط1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- حسين سبهان؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التوقع والاستجابة الحركية في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي. ط2: (الاسكندرية، دار المعارف، 1992).
- Singer, N, Robert; Motor learning and human performance. 3rd: (Macmillan, publishing co. Ince., New York, 1990), P.221

المكان: مركز التخصصي
عدد اللاعبين: (15) لاعبا
زمن الوحدة: (90)د

الهدف المهاري: التدريب على استقبال الارسال
الهدف البدني: التدريب على سرعة الاداء
الهدف الخططي: استقبال الارسال اثناء اللعب

القسم	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرار	المجاميع	الحجم (بقيقة)
التحضيرى	- احماء عام: هرولة متنوعة. - احماء خاص: تمارين رشاقة ومرونة.	-	-	5
	- نطلاقات			5

10	2	2	- انطلاقا لمسافة 20م مع تغيير السرعة حسب اشارة المدرب.	الرئيسي
5	2	2	- لعبة الاسود والابيض من وضعيات مختلفة.	
10	2	36	- اداء ارسالات مختلفة مع استقبال الارسال في مراكز واتجاهت مختلفة (2)د.	
10	2	36	- نفس التمرين مع تصغير حجم ومساحة الاهداف او تقليل عددها (2)د.	
10	2	36	- ارسال الى اللاعب المستقبل الذي يوصل الكرة الى المعد ليقوم المعد بارجاع الكرة (2)د.	
10	2	36	- اداء الارسال من لاعب ليقوم الاخر بالاستقبال وايصال الكرة الى المعد الذي يعد الكرة للاعب اخر يقوم بالضرب لساحق (3)د.	
20	-	-	- عمل مسابقة بين اربع فرق لكل فريق ثلاث لاعبين.	
5	-	-	تمارين تهيئة واطالة	الختامي

- الراحة بين التمارين تتراوح بين (1-3) دقيقة.

- الراحة بين المجاميع تتراوح بين (2-4) دقيقة.