



تأثير تمارين خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد
للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس
Alisabhan209@yahoo.com

م.د. عمار خليل ابراهيم

م.د. علي سبهان صخي

2016 م

1437 هـ

ملخص البحث

اشتمل البحث على التالي :

مقدمة بسيطة حول لعبة كرة الطائرة ومشكلة البحث وهدفا البحث ومنها (التعرف على تأثير التمارين الخاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة من وضع الجلوس) وايضا فرض البحث (هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة من وضع الجلوس) كما اشتملت عينة البحث على (12) لاعبا من أصل (16) لاعبا للمنتخب الوطني .

كما تضمن عرضاً لنتائج المعالجة الإحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر العلمية من خلال هذه المناقشة ثم التوصل الى اهداف البحث والتحقق من فرضيه البحث.

اما الخاتمة فاشتملت على الاستنتاجات منها (ظهور تأثير إيجابي للتمارين الخاصة المثبتة في القسم الرئيس من الوحدات التعليمية التي تركزت على تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة من وضع الجلوس التي استهدفتها الدراسة) والتوصيات منها (استخدام وحدات تدريبية متنوعة وعديدة تحتوي على تمارين مناسبة في عدد التكرارات المضمنة فيها وتنظيمها بشكل سليم ينسجم وخصوصية مهارات اللعبة ودرجة صعوبتها) .

الكلمة الافتتاحية : علم التدريب /الكرة الطائرة



Abstract

((The influence of special exercises to develop the motor skills to respond to the bulwark of the volleyball players from sitting))

speed mode

MD Ali Sabhan Cka

1437 - 2016

The opening words: - special exercises - speed of response to motor skill bulwark plane reel from a sitting position.

A search on the four-door broken down as follows

1. A search on the simple introduction to the game of volleyball and the research problem and objectives of the research, which (to identify the effect of exercise training specific to the development of motor response to skill bulwark of volleyball players from sitting) speed mode and also the imposition of research (there are differences in women with significant differences between the results before and after the tests at the speed of the motor response and in favor of the post tests) also included a sample search on the (12) players out of 16 players for the national team.
2. ensure that the door presentation of the results of statistical processing using a set of tables, and then analyzed and discussed in a scientific manner accurate and supported by scientific sources through this discussion and then to reach the goals of the research and verification of the hypothesis.
3. Conclusion included the conclusions of which (the emergence of a positive effect of the exercises own installed in the section president of the modules, which focused on the development of kinetic response to skill bulwark Volleyball sit targeted by the study) and recommendations, including setting speed (the use of units of training varied and many contain exercises appropriate in the number of iterations contained therein and their proper regulation is consistent with the privacy of the skills of the game and the degree of difficulty).

Keywords: training – volleyball



1- التعريف بالبحث 1-1 مقدمة البحث وأهميته

للتمرين أهمية كبيرة في الارتقاء بحالة اللاعب وتأهيله بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية لتحقيق الانجاز أو لغرض العلاج والوصول به إلى حالة التعافي جراء بعض الإصابات، ويجب أن تراعى التمرينات المستخدمة عند تنظيمها بشكل يتلائم ويتناسب مع الفئة وخصوصية متطلباتها الحركية وكذلك يجب أن تحقق الغاية المطلوب الوصول إليها مثل (الدقة أو تطوير اللياقة البدنية أو تحسين الاستجابة الحركية أو إتقان المهارة المستهدفة... إلى آخره). والتمرين الواحد هو حركة أو مجموعة حركات منظمة ذات زمن وتكرار محدد، ومن خلال التمرين يتم تحسين اللاعب مهارياً وخططياً ويزيد من حالة الانسجام بين لاعبي الفريق .

لقد عمد الباحثان إلى تطبيق أنواعاً عديدة من التمرينات اعتقاداً منهما بأنها ستقود اللاعبين نحو الارتقاء بمهاراتهم وتحسين قدراتهم الحركية لاسيما قدرة الاستجابة الحركية، وذلك من خلال اقتراحهما لتمرينات نُظمت بعناية ووضعحت ضمن وحدات تعليمية متكاملة لغرض تطبيقها على مجتمع لاعبي المنتخب الوطني بالكرة الطائرة من وضع الجلوس والتعرف على مدى مساهمتها في تحسين استجاباتهم الحركية للمهارة المستهدفة في هذا البحث المتمثلة بمهارة حائط الصد.

اما مشكلة البحث فكانت ان هناك العديد من الصفات البدنية والحركية التي يتمتع بها لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس وكما هو معلوم فإن هذه اللعبة تحتاج إلى استجابات سريعة ودقيقة في جميع المهارات الفنية خصوصا مهارة حائط الصد لما لها من أهمية في صد هجوم المنافس، وبالنظر لصعوبة الحركة الجانبية للاعبين عند أداء المهارة على الشبكة التي تفرض على اللاعبين امتلاك سرعة استجابة حركية سريعة ودقيقة لهذا السبب فقد أثار الباحثان مشكلة تتمثل في الكيفية اللازمة لتحسين هذه القدرة في مهارة حائط الصد لدى لاعبي المنتخب كونها مهارة هامة جداً لأنها تعد مهارة دفاعية وهجومية في ذات الوقت، وإن تطوير هذه القدرة الحركية له أهمية بالغة في إنجاح هدف اللعبة.

2-1 أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة من وضع الجلوس.
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة من وضع الجلوس.

3-1 فروض البحث:

هناك فروقات ذوات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة من وضع الجلوس .

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني بالكرة الطائرة من وضع الجلوس.
- 1-4-2 المجال الزمني: المدة من الأحد 2016/2/7 ولغاية الثلاثاء 2016/3/8.
- 1-4-3 المجال المكاني: صالة الألعاب الرياضية التابعة لنادي وسام المجد الرياضي



1-2 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

المجتمع هو "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، وتعني به ايضا جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (30:4).

والعينة هي "النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها" (33:3).

واختار الباحثان وبطريقة عمدية لاعبي المنتخب الوطني بالكرة الطائرة من وضع الجلوس، وتكوّن مجتمع البحث من جميع اللاعبين البالغ مجموعهم (16) لاعب، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً مثلت نسبة مئوية بلغت (75%) من مجموع مجتمع البحث، بعدها تم تسجيل أسماء اللاعبين وأطوالهم بوحدة السنتيمتر من وضع الجلوس الأرضي إلى نهاية امتداد أصبع الوسطى بعد مد الذراع عالياً، وتم وضع اللاعبين بمجموعة تجريبية واحدة. ولأجل التأكد من تجانس أفراد العينة كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	25,666	26	0,492	0,812-
الوزن	كغم	70,083	69,500	6,273	0,014
الطول	سم	83,91	85,500	6,473	1,508-
العمر التدريبي	سنة	6,578	5,500	0,367	0,975-

3-2 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات

1-3-2 أدوات وأجهزة البحث:

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية تم استعمال الأدوات والأجهزة الآتية:-

- 1- ملعب للكرة الطائرة (قانوني).
- 2- كرات طائرة قانونية عدد (15) نوع (Mikasa & Molten) صناعة يابانية.
- 3- قميص رياضي عدد 12.
- 4- شريط ملون لاصق (بعرض 5 سم).
- 5- شريط قياس نسيجي (15 م).
- 6- صافرة بلاستيكية عدد (2).
- 7- شاخص بلاستيكي عدد (12).
- 8- حاسوب (لاب توب) نوع Dell، بلد المنشأ -الصين-، سنة الصنع 2010م.
- 9- جهاز اطلاق الارقام الاربعة (1-2-3-4)
- 10- جهاز اطلاق الالوان الاربعة (احمر - اصفر- ازرق - اخضر)
- 11- مساند خشبية بارتفاع (120) سم عدد (4)



2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- اختبارات الأداء المهاري والحركي.
- 3- الخبراء والمختصون ملحق (1)
- 4- المقابلة الشخصية.
- 5- فريق العمل المساعد ملحق (2)
- 6- استمارات تسجيل لتثبيت درجات الاختبارات.

2-4-2 خطوات البحث

1-4-2 تحديد المهارات:

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس تم تحديد أهم أربع مهارات في هذه اللعبة تمثلت في مهارة استقبال الإرسال من الأعلى ومهارة حائط الصد ومهارة الضرب الساحق ومهارة الإرسال ووقع الاختيار على مهارة حائط الصد في هذه الدراسة لأنها تعد من المهارات المهمة (دفاعية-هجومية) التي يجب أن يتمتع فيها لاعب المنتخب بإتقان عالٍ في هذه اللعبة وكذلك فهي مهارة مناسبة يمكن اختبارها بشكلٍ تجريبي.

2-4-2 تحديد الاختبارات:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة لتحديد اختبار يتلائم وطبيعة موضوع الدراسة لم يجد الباحثان ما هو ملائم وذلك لخصوصية تلك المهارة في قياس سرعة الاستجابة الحركية وباستخدام اجهزة قياس دقيقة لذا ارتأى الباحثان الى تصميم اختبار خاص لسرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد من اجل الحصول على نتائج دقيقة تعكس مستوى افراد عينة البحث على نحو دقيق من دون أي تحيز علما انه تم الاخذ بعين الاعتبار آراء الخبراء في مجال التعلم الحركي والكرة الطائرة .

2-4-3 الاختبارات المستعملة في البحث:

اولاً: اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير السمعي لمهارة حائط الصد :

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على الاستجابة الحركية السريعة والدقيقة وفقاً لاختيار المثير .

الادوات :

ملعب كرة طائرة جلوس قانوني ، ساعة توقيت الكترونية ، جهاز اطلاق الارقام الاربعة ، مساند خشبية بارتفاع (1.20) م موضوعة عليها الارقام الاربعة (1 ، 2 ، 3 ، 4) ، شريط قياس ، شريط لاصق .

الاجراءات :

يتم وضع المساند الخشبية ذات الارقام الاربعة قريب من الشبكة في الملعب المقابل وتكون المسافة بين مسند وآخر 1.5م 3م وتحدد نقطة الانطلاق في منتصف خط الهجوم في الملعب الآخر لملعب الكرة الطائرة جلوس ويتم وضع جهاز اطلاق الارقام على نقطة البداية كما موضح في الشكل رقم (1) .

وصف الاختبار :

- يقف المختبر عند نقطة الانطلاق حيث يكون موقع المحكم امام اللاعب المختبر في المنتصف بين الرقمين (2-3) .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث تكون نقطة الانطلاق تحت مقعده وينحني بجسمه الى الامام قليلاً والنظر يكون باتجاه المحكم .



- يمسك المحكم بساعة التوقيت بإحدى يديه واليد الثانية لإعطاء إشارة البدء للاعب المختبر.
- يستجيب المختبر إلى أحد الأرقام الأربعة التي يطلقها الجهاز ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى النقطة المحددة .
- عندما يصل المختبر إلى نقطة النهاية يقوم المحكم بإيقاف ساعة التوقيت .
- وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى الاتجاه الصحيح .
- يعطى للمختبر (8) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (10) ثانية ، وبواقع محاولتين في كل رقم من الأرقام الأربعة .
- تحدد المحاولات في كل رقم من الأرقام الأربعة بطريقة عشوائية متعاقبة .

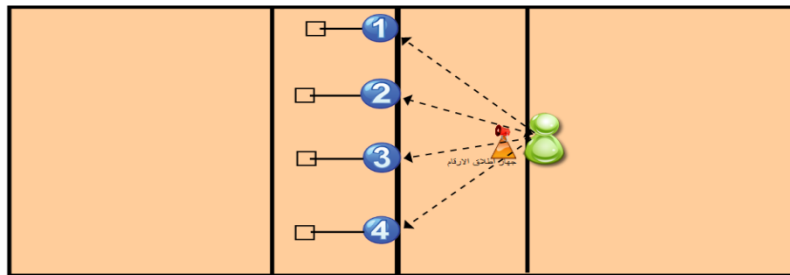
الشروط :

- يعطى كل مختبر محاولتين خارج الاختبار ، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار .
- يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء ، للتوقيت مع المختبر في البداية والنهاية .
- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ثماني محاولات موزعة على محاولتين لكل رقم ، وهذا الإجراء مهم أيضاً للحد من توقع المختبر .
- يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الأرقام الأربعة بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات رقم ما أكثر من الآخر ، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر .
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة الآتية :
- استعد - ابدأ ، وفي جميع المحاولات .

التسجيل :

- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة .
- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات الثمانية .

شكل (1)



اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمخبر السعوي لهارة حائط الصدا



ثانيا : اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة حائط الصد :
الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على الاستجابة الحركية السريعة والدقيقة وفقا لاختيار المثير .

الأدوات :

ملعب كرة طائرة جلوس قانوني ، ساعة توقيت الكترونية ، جهاز اطلاق الالوان الاربعة ، مساند خشبية بارتفاع (1.20) م موضوعة عليها الالوان الاربعة (احمر ، اصفر ، ازرق ، اخضر) ، شريط قياس ، شريط لاصق .

الاجراءات :

يتم وضع المساند الخشبية ذات الالوان الأربعة قريب من الشبكة في الملعب المقابل وتكون المسافة بين مسند وآخر 1.5م 3م وتحدد نقطة الانطلاق في منتصف خط الهجوم في الملعب الآخر لملاعب الكرة الطائرة جلوس ويتم وضع جهاز اطلاق الالوان في الملعب الاخر امام اللاعب بين اللونين الاصفر والازرق كما موضح في الشكل رقم (2) .

وصف الاختبار :

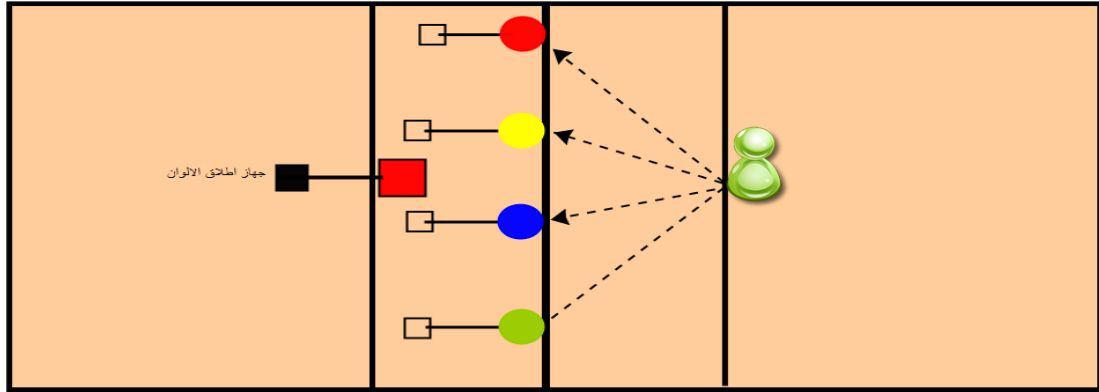
- يقف المختبر عند نقطة الانطلاق حيث يكون موقع المحكم بجانب اللاعب المختبر ممسكا بجهاز التحكم عن بعد الخاص بجهاز الالوان .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث تكون نقطة الانطلاق تحت مقعده وينحني بجسمه الى الامام قليلا والنظر يكون باتجاه جهاز الالوان .
- يمسك المحكم بساعة التوقيت بإحدى يديه واليد الثانية بجهاز التحكم عن بعد لإعطاء اشارة البدء للاعب المختبر.
- يستجيب المختبر إلى أحد الالوان الاربعة التي يطلقها الجهاز ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى النقطة المحددة .
- عندما يصل المختبر الى نقطة النهاية يقوم المحكم بإيقاف ساعة التوقيت .
- واذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الاتجاه الصحيح .
- يعطى للمختبر (8) محاولات متتالية بين كل محاولة والآخرى (10) ثانية ، وبواقع محاولتين في كل لون من الالوان الاربعة .
- تحدد المحاولات في كل لون من الالوان الاربعة بطريقة عشوائية متعاقبة .

الشروط :

- يعطى كل مختبر محاولتين خارج الاختبار، وذلك بغرض التعرف على اجراءات الاختبار .
- يجب على المحكم ان يتدرب على اشارة البدء ، للتوقيت مع المختبر في البداية والنهاية .
- يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه اداء ثماني محاولات موزعة على محاولتين لكل لون ، وهذا الاجراء مهم ايضا للحد من توقع المختبر .
- يجب التنبيه على المختبر بان عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الالوان الاربعة بالتساوي وانما يحتمل ان يكون عدد محاولات لون ما اكثر من الآخر ، وان ترتيب اداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر .
- يجب ان يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الاشارة الاتية :
- استعد - ابدأ ، وفي جميع المحاولات .

التسجيل :

- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة .
- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات الثمانية .

شكل (2)

اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة حائط الصد

2-4-4 الأسس العلمية للاختبار:

تم اعتماد الأسس العلمية بإيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعية إذ طبق الاختبارين من خلال التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين وأعيد تطبيقهما على العينة نفسها بعد مضي (7) أيام، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني لمعرفة درجة الثبات، إذ أظهرت النتائج بأن الاختبارين الذي تم اختيارهما يتمتعان بدرجة ثبات جيدة جداً كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)**يبين الأسس العلمية للاختبارات**

الموضوعية	الصدق الذاتي	الثبات	الاختبارات
0.86	0.91	0.83	سرعة الاستجابة الحركية للمثير السمعي لمهارة حائط الصد
0.88	0.95	0.91	سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة حائط الصد

2-5 إجراءات البحث الميدانية**2-5-1 التجربة الاستطلاعية:**

- تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2016/1/23 على عينة من اللاعبين بلغ عددهم (4) لاعبين، حيث كان الهدف من هذه التجربة هو الآتي:-
- التعرف على مدى مناسبة القاعة الرياضية لتنفيذ الاختبارات وبعض تمارين الوحدات التعليمية.
- تعريف فريق العمل المساعد بكيفية تطبيق الاختبارات.



- تجريب الاختبارات وتوزيع أدوار فريق العمل المساعد في التجربة الرئيسية.
- تنفيذ وحدة تعليمية تجريبية الغرض منها التعرف على صحة ما تستغرقه الأقسام الثلاثة فيها من أزمان.

2-5-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الجمعة الموافق 2016/2/5 بإشراف الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد وتم شرح الإجراءات الخاصة وكيفية احتساب وتسجيل النقاط وشروط الاختبار الأخرى كافة.

3-5-2 الوحدات التدريبية:

تم البدء بتطبيق مفردات التمرينات الخاصة في يوم الأحد الموافق 2016/2/7 في قاعة نادي وسام المجد الرياضي إذ قام الباحثان بإعداد تلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد إذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة في مدة الأعداد الخاص وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) أربع وعشرون وحدة مقسمة إلى ثمانية أسابيع وبواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً في أيام (الأحد-الثلاثاء-الخميس) وكان تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ملحق (5) بالتحديد في التمرينات الخاصة واستخدم الباحث درجات الشدة الآتية (متوسطة-أقل من القصوى-قصوى) باستخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة - ومرتفع الشدة) إذ بدء الباحث بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبيتين صعوداً والثالثة نزولاً أي (2-1) إلى نهاية الوحدة التدريبية (23-24) إذ انخفضت شدة التمارين لغرض إجراء الاختبارات البعدية ولغاية يوم الخميس الموافق 2016/3/31 المدة المحددة لنهاية مفردات التمرينات الخاصة حيث كان المنهج في فترة الأعداد الخاص وتم تطبيقه من قبل المدرب الخاص بالفريق بإشراف الباحثان في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

2-5-4 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق 2016/3/10 بإشراف الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد، علماً أنه تم تنفيذ الإجراءات نفسها التي اتبعت في الاختبار القبلي.

2-5-5 الوسائل الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائياً بواسطة استخدام الحقيبة الإحصائية spss.

- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 3-1 عرض نتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبدي لعينة البحث



الجدول (3)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لسرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد

ت	الاختبارات	المعالجات الاحصائية						
		نسبة تحسن الاحصائية	قيمة (t) المحسوبة	قبلي		بعدي		
				س	ع ±	س	ع ±	
1	سرعة الاستجابة الحركية للمثير السمعي لمهارة حائط الصد	معنوي	7.741%	2.76	0.091	1.43	0.041	1.55
2	سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة حائط الصد	معنوي	10.526%	3.56	0.98	1.36	0.216	1.52

درجة الحرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-1)=(20,2)

يتبين من الجدول (3) بان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير السمعي لمهارة حائط الصد بلغ (1.55) و(0.041) والوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير السمعي لمهارة حائط الصد بلغ (1.43) و(0.091) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.76) والوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة حائط الصد بلغ (1.52) و(0.216) والوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة حائط الصد بلغ (1.36) و(0.98) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.56) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (20,2) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (11)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثيرين السمعي والبصري لمهارة حائط الصد ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 مناقشة نتائج

تبين من الجدول (3) دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثيرين السمعي والبصري لمهارة حائط الصد اذ بلغت قيمه (T) المحسوبة على التوالي (2.76) و(3.56) في حين كانت قيمه (T) الجدولية (20,2) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك



على معنويه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارين اعلاه ولصالح الاختبار البعدي , يعزو الباحثان تلك النتائج الى تأثير التمرينات الخاصة التي طبقها على عينة البحث والتي كانت ذات شدد متدرجه ومدروسة علميا واهداف مختلفة في الوحدة التدريبية المتنوعة قد اسهمت في رفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا اذ ان " التمرينات الرياضية هي مجموعته من الاوضاع والحركات التي تهدف الى تشكيل الجسم و بناء وتنمية القدرات الحركية المختلفة للوصول الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي و في مجالات الحياه المختلفة معتمدا على الاسس التربوية والعلمية" (342:6).

وكذلك يعزو الباحثان التطور في سرعة الاستجابة الحركية للمثيرين السمعي والبصري لمهارة حائط الصد الى التكرار الكثير في الاداء خلال التمرين الواحد اذ ان " التمرين الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء، حيث يعرف التمرين "بأنه أداء أو انجاز عمل أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة" (32:1) ، وكذلك يعزو الباحثان التطور الحاصل لدى افراد عينة البحث الى استخدام المدرب التغذية الراجعة فضلا عن التدرج في التمرين من السهل الى الصعب ادى الى احداث التحسن لدى افراد عينة البحث كما يتفق مع ثائر رشيد مطر نقلا عن (ضافر هاشم) "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم أن تكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرب يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتدريب ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء، وأن تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع ، وأتفق ذلك مع ما أشار إليه (حسين سبهان) (من إن إعطاء المثيرات اللفظية وغير اللفظية واستخدامها بشكل فعال تساعد في زيادة قدرة اللاعبين في سرعة اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة للاستجابة السريعة والدقيقة لأداء المهارة بالشكل المطلوب)" (128:2).

الخاتمة

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية، أثبتت الوحدات التدريبية بأنها مناسبة لخصوصية لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس بعد الارتقاء الحاصل بمستوى أدائهم وهذا ما أظهرته نتيجة الاختبار البعدي وظهور تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة المثبتة في القسم الرئيس من الوحدات التعليمية التي تركزت على تطوير سرعة الاستجابة الحركية للمثيرين السمعي والبصري لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة من وضع الجلوس التي استهدفتها الدراسة وظهور نسبة تحسن واضحة بين نتيجتي الاختبارين القبلي والبعدي. ويوصي الباحثان بما يأتي، الاستعانة بوحدة تدريبيية متنوعة وعديدة تحتوي على تمرينات مناسبة في عدد التكرارات المضمنة فيها وتنظيمها بشكل سليم ينسجم وخصوصية مهارات اللعبة ودرجة صعوبتها ، ونشير إلى المدربين المختصين بالعبة بأن يستفيدوا من الوحدات التدريبية لهذه الدراسة لأن فيها تمرينات أعدت لتنمية القدرة الحركية المتمثلة في سرعة الاستجابة الحركية للمثيرين السمعي والبصري لمهارة حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس ، ولغرض الحصول على التحسن السريع والارتقاء بمستوى التعلم والأداء في مهارات اللاعبين يجب اعتماد التمرينات الخاصة والوسائل التدريبية المناسبة وذلك لأفضلية نتائجها الظاهرة في هذه الدراسة.



المصادر

- 1- احمد خاطر (وآخرون) ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية : (القاهرة، دار المعارف، 1978).
- 2- ثائر رشيد حسن المطر؛ تأثير تمرينات مهارية بجهاز قاذف الكرات في تنمية التوقع الحركي وتعلم المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للناشئين: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الاساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2014).
- 3- علي سلمان عبد ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية : (بغداد ، مكتب النور ، 2013) .
- 4- كلين هايكسن وفراش سكاقر؛ سلسلة الاكتشاف الرياضي، ترجمة: فريق كمونة (وآخرون): (الموصل، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990).
- 5- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، سنة 1998).
- 6- نبيلة خليفة (وآخرون)؛ الأسس العلمية للجهاز والتمرينات: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1990).



الملحق (1)

الخبراء والمختصون في الاختبارات والقياس ولعبة الكرة الطائرة

مكان العمل	التخصص	الاسم	اللقب العلمي	ت
كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية	الاختبارات والقياس	علي سموم الفرطوسي	أ.د.	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد	التدريب الرياضي (الكرة الطائرة) مدرب	حسين سبهان صخي	أ.د.	3
قسم النشاطات الطلابية الجامعة التكنولوجية	البايوميكانيك (الكرة الطائرة) لاعب المنتخب الوطني سابقاً	علاء محسن ياسر	أ.م.د.	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية	الاختبارات والقياس لاعب المنتخب الوطني سابقاً	رياض مزهر	م.د.	7
قسم الرياضة الجامعية جامعة بغداد	التدريب الرياضي (الكرة الطائرة) مدرب	علاء عبد الرضا محمود	م.م.	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد	علم النفس الرياضي لاعب المنتخب الوطني سابقاً	هيثم صادق كاظم	م.	10

الملحق (2)

يبين اسماء أعضاء فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	ت
مديرية الشباب والرياضة (مدرب) / وزارة الشباب والرياضة	م.م. أنمار أحمد صبحي	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	م. هيثم صادق كاظم	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.	م. العابد قيس اكرم سبع	3



الملحق (5) نموذج لوحة تعليمية

عدد اللاعبين : 12

الفئة : لاعبي المنتخب الوطني بالكرة الطائرة

جلوس

زمن الوحدة : 90 د

الهدف : تحسين قدرات حركية

المفردات						أقسام الوحدة
30 د إعداد بدني يتضمن :- - التدرج تصاعديا بعمل الجهازين الدوري والتنفسي. - تهيئة عضلات الجسم وزيادة مطايتها والاهتمام بمرونة مفاصل الجسم. - تمارين إحساس بالكرة ومنها (الطبطة) رمي الكرة المرتدة تجاه الزميل المقابل، من القفز مسك الكرة بعد إعادها من الزميل المقابل)						التحضيرى
5 د شرح الأنموذج للتمرينات وعرضها بشكل لفظي وعملي وكيفية تطبيقها ومواقع أداؤها في الملعب			الجزء التعليمي			
تطبيق التمرينات التعليمية						الجزء التطبيقي
عدد التكرارات	الشكل المهاري للتمرين	الراحة	العمل	زمن الأداء الكلي	تسلسل التمرينات	30 د
ثلاث محاولات مدة كل محاولة 3 د	أزواج من اللاعبين المتقابلين بوجود الشبكة لتنفيذ الإرسال- الاستقبال بالتناوب	2 د	6 د	8 د	التمرين الأول	
ثلاث محاولات مدة كل محاولة 3 د	ثلاثة لاعبين في كل ملعب استقبال الكرة المرسلّة من المدرب ومساعدته والتأكيد على توجيهها نحو مركزي 2 أو 3	2 د	6 د	8 د	التمرين الثاني	
محاولتان مدة كل محاولة 2 د	أزواج من اللاعبين بمواجهة الجدار وتنفيذ الإرسال- الاستقبال	1 د	4 د	5 د	التمرين الثالث	
محاولتان مدة كل محاولة 1.5 د	يقف اللاعبون على مسافة بمواجهة الجدار لتنفيذ مهارة التمرير من الأعلى والأسفل تجاه المربع المرسوم	1 د	3 د	4 د	التمرين الرابع	
محاولتان مدة كل محاولة 2 د	يقف اللاعبون على مسافة بمواجهة الجدار لتنفيذ مهارة التمرير من الأعلى والأسفل تجاه المربع المرسوم	1 د	4 د	5 د	التمرين الخامس	
15 د تمرينات لتطوير القدرات الحركية والبدنية						
10 د تمرينات تهدئة وإجابة عن الأسئلة والاستفسارات وتقييم الأداء						الختامي