



## تأثير تمارين مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

طارق ضايح محمد  
جامعة سامراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[Tariq.dh@uosamarra.edu.iq](mailto:Tariq.dh@uosamarra.edu.iq)

محمد ضايح محمد  
جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[M\\_sport201047@yahoo.com](mailto:M_sport201047@yahoo.com)

نكتل مزاحم خليل  
جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[Naktal791@gmail.com](mailto:Naktal791@gmail.com)

### المستخلص

هدف البحث إلى أعداد تمارين مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، فضلاً عن التعرف على تأثير التمارين المقترحة لتطوير المتغيرات قيد الدراسة بالكرة الطائرة، وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب ولصالح الاختبارات البعدية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثون إلى عدة استنتاجات أهمها:

- ان التمارين المقترحة والمعدة من قبل الباحثين ادت الى تطوير جميع متغيرات البحث التجريبية.
- ان اللاعبين كان لديهم تحسن ملحوظ في السرعة الانتقالية ومهارة الدفاع عن الملعب.

### **The impact of a proposed training curriculum in the development of the strength and speed of transition and accuracy of the performance of the skill of defending the stadium with volleyball**

#### **Abstract**

- The aim of the research is to prepare a proposed training curriculum in the development of the strength and speed of the transition and accuracy of the performance of the skill of defending the stadium with volleyball , As well as the impact of the proposed training curriculum on the development of the variables under study volleyball, and the researchers assumed that there are significant differences between the results of tribal and remote tests in the development of the strength and speed of transition and accuracy of the performance of the defense of the stadium and for the tests of dimension , As well as the existence of statistically significant differences between the results of the remote tests of the two research groups in the development of the force and the speed of transition and accuracy of the performance of the defense of the stadium.
- The researchers used the experimental method in a two-group style. The research community was identified by the players of the Samarra Volleyball Team for the 2018/2019 academic year. In light of these results, the researchers reached several conclusions :



- The curriculum prepared by the researchers led to the development of all experimental research variables.
- The players had a marked improvement in the speed of transition and the skill of defense of the stadium

#### ١- التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية الممتعة التي تتميز بالتشويق والإثارة، وهي تحتوي على مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية ينبغي على جميع اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال. وأن عملية تطوير وتدريب اللاعبين في هذه اللعبة لا يختلف عن بقية الألعاب أخرى من خلال أتباع الطرق والأساليب التدريبية الحديثة في تحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين من خلال الاعتماد في أعدادهم على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء وطبيعة العمل العضلي الأداء الحركي ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى وفقا لمتطلبات وطبيعة أداء كل لعبة. وتعتبر القدرات البدنية من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعبو الكرة الطائرة في التدريب وأثناء المباريات للوصول إلى المستويات الرياضية العالية. وإن أي ضعف في مستوى تلك القدرات تؤثر سلبا في مستوى الأداء.

وفي لعبة الكرة الطائرة هناك ارتباط وثيق ما بين الإعداد البدني والمهاري وتحتاج إلى مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية وتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية، وصولا إلى أداء متميز في جميع المهارات الحركية ومن هذه المهارات (الدفاع عن الملعب)، وهي أول مهارات الكرة الطائرة التي يبدأ بها الفريق بناء الهجوم المضاد ضد الفريق المنافس وهي وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من تسجيل نقطة مباشرة، لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لدورها الكبير في نجاح الأداء. وعليه فإن أهمية البحث تكمن في الارتقاء بالمستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة وذلك من خلال دراسة تأثير استخدام تمرينات مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.

#### ٢-١ مشكلة البحث :

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتعدد مهاراتها الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى صغر ملعبها وتعد القدرات البدنية من أهم الجوانب المؤثرة على دقة أداء اللاعبين في الكرة الطائرة، ومن خلال ملاحظة الباحثون لمباريات الكرة الطائرة تبين بأن هناك نقص في بعض القدرات لدى اللاعبين نتيجة لعدم اهتمام المدربين بتطويرها وإن أي نقص في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري في الكرة الطائرة لذا ارتى الباحثون دراسة هذه المشكلة كونها إحدى المشاكل التي تعاني منها فرقنا في التدريب بغية دراستها وإيجاد أفضل الحلول لها.

#### ٣-١ أهداف البحث :

- ١- أعداد تمرينات مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

#### ٤-١ فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب ولصالح الاختبارات البعدية .



٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

#### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري / لاعبي منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ .

١-٥-٢ المجال أزماني / المدة من ٧/١٠/٢٠١٨ إلى ٢٦/١١/٢٠١٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء .

#### ٢-١ منهجية البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

#### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، حيث بلغ مجموعهم (١٣) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (٣) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، وبهذا بلغت عينة البحث (١٠) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة والتجريبية، حيث تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (٥) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة و(٥) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (٧٦,٩٢%).

وقد قام الباحثون بإيجاد التكافؤ للعينة للبحث باستخدام اختبار (t-test) في المتغيرات قيد البحث وكما موضح في الجدول (١).

#### جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة الحرية والدلالة للاختبارات القبلية لعينة البحث

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		(ت) المحسوبة	الدلالة
			س-	ع+	س-	ع+		
٤	مطاولة القوة	عدد	٣٥,٢٠	٣,١١٤	٣٤,٢٠	٢,١٦٧	٠,٥٨٩	غير معنوي
٥	السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٧٥٤	٠,٤٨٣	٤,٦٢٢	٠,٦٦٥	٠,٣٥٩	غير معنوي
٦	الدفاع عن الملعب	درجة	٢٦,٠٠	٢,٧٣٨	٢٨,٤٠	٦,٥٤٢	٠,٤٨٨	غير معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية (٢,٣١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) ينصح من الجدول (١) إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي أقل من قيمتها الجدولية والبالغة (٢,٣١) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

#### ٢-٣ وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، الملاحظة، الاستبانة.

#### ٢-٤ الأجهزة والأدوات المساعدة :

- استعان الباحثون بالأجهزة والأدوات التالية:

- كرات طائرة قانونية، طباشير ملونه، ملعب كرة طائرة قانوني، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات، حاسبة يدوية، شواخص، مصطبة، أشرطة لاصقة ملونة عرض (١٠سم)، شريط قياس معدني بطول (٥م)، كرات طبية زنة (١ كغم، ٢ كغم، ٣ كغم)، سلم (مدرجات).

#### ٢-٥ تحديد الاختبارات المتعلقة بالبحث :

من أجل تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث، قام الباحثون بتحليل ومراجعة محتوى المصادر وتم عرضها على الخبراء والمختصين في هذا المجال، (ينظر الملحق ١).

#### ٢-٦ الاختبارات المستخدمة بالبحث:



٢-٦-١ اختبار مطاولة القوة لعضلات الرجلين (١).

٢-٦-٢ اختبار الركض ٣٠ م مقاساً بالثانية (٢).

٢-٦-٣ - اختبار مهارة الدفاع عن الملعب (٣).

#### ٢-٧ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/٨ وفي تمام الساعة الثانية عصرا وعلى عينة من خارج عينة البحث وعددها (٣) لاعبين والهدف من هذه التجربة هو :-

- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

١ . التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي تم استخدامها في البحث .

٢ . التعرف على المعوقات التي ستواجه الباحثون عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.

٣ . التدريب على إجراء القياسات والاختبارات من قبل فريق العمل المساعد (\*).

٤ . التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأهداف المرجوة وتكونت صورة واضحة لدى الباحثون عن

طبيعة العمل وكيفية التطبيق.

#### ٢-٨ الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

تم الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تمام الساعة الخامسة من عصر يومي الأربعاء المصادف (٢٠١٨/ ١٠/١٠) وقبل إجراء الاختبارات قام

الباحثون بشرح وتوضيح كيفية تطبيق القياسات والاختبارات لعينة البحث.

#### ٢-٩ التمرينات المقترحة :

قام الباحثون بأعداد تمرينات مقترحة لمرحلة الأعداد الخاص (ينظر ملحق ٢) والذي يهدف في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، والتي

حددت فترة التدريب (٦) أسابيع وفي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس ) من كل أسبوع ابتداءً من يوم

الخميس (٢٠١٨/١٠/١١) واستمر لغاية (٢٥/١١/٢٠١٨) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/جامعة سامراء وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وقد بلغ مجموع الوحدات التدريبية

(١٨) وحدة، وكانت الشدة التدريبية المستخدمة في الوحدات التدريبية من (٧٥-٩٠%)، علماً إن زمن

الوحدة التدريبية بلغت (٨٠-٩٠) دقيقة و في تمام الساعة الثانية عصرا. حيث استخدمت المجموعة

(١) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي

١٩٩٩، ص٣٨١.

(٢) كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد:(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠)، ص١٣١.

(٣) علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون ( القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر العربي،

١٩٩٩) ص ١٨٨.

(\*) تكون فريق العمل المساعد من :

١. م. سيف علي محمد ماجستير/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء.

٢. م. حيدر عبد الحافظ شهاب ماجستير /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء.

٣. السيد رائد سرحان إبراهيم بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء.



التجريبية التمرينات المقترحة (ينظر ملحق ٢)، أما المجموعة الضابطة فاستخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرب.

## ٢-١٠ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية)، بعد اتمام تنفيذ التمرينات المقترحة من قبل الباحثون على لاعبي المجموعة التجريبية وذلك لغرض التعرف على مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك في يوم الإثنين ( ٢٦ / ١١ / ٢٠١٨ ) وتحت نفس الظروف المستخدمة في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان وطريقة الأداء.

## ٢-١١ الوسائل الإحصائية: (١)

١- النسبة المئوية ٢- الوسط الحسابي ٣- الانحراف المعياري ٤- قانون (t) للعينات المتناظرة ٥- قانون (t) للعينات غير المتناظرة .

## ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

### الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
مطولة القوة	عدد	٣٥,٢٠	٣,١١٤	٣٤,٢١٢	٢,٧١٩	١,١١٦	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٧٥٤	٠,٤٨٣	٤,٣٦٦	٠,٤١٦	٢,٢٦١	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	درجة	٢٦,٠٠	٢,٧٣٨	٢٨,٦٠٠	٤,٠٣٧	٣,٢٠٠	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية (٢,٧٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤).

## ٢-٣ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة

يتضح لنا من خلال الجدول (٢) إلى عدم وجود فرق معنوي لدى لاعبي هذه المجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية واختبار مطولة بينما ساهم في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة كونه يركز على الأداء المهاري دون الاهتمام بالجانب البدني للمهارة وهذا يتفق مع رأي (Singer Robert N) "أن تحقيق الانجازات ذات المستوى العالي في المسابقات الرياضية يتطلب قدرا جيدا ومنظما من الاداء البدني والمهاري، اذ ان المهارة الحركية لا تتحقق الا بوجود مستوى مقبول من القدرات البدنية الخاصة"<sup>(١)</sup>، لان أغلب المدربين يعتمدون على الخبرة الشخصية في إدارة وتنفيذ وحداتهم التدريبية بالنسبة للاعبين دون الرجوع إلى الأسس العلمية الصحيحة أثناء أعداد المنهج التدريبي حيث أن المنهج المتبع قد طور مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة ولم يطور مطولة القوة والسرعة الانتقالية إذ إن عملية للتدريب الجيد تؤدي دوراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء والذي ينسجم مع قابليات اللاعبين في الحصول على نتائج ايجابية، وهذا ما يؤكد (أمر الله احمد البساطي) "

(١) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار

الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).

(١) Singer, Robert N: Motor Learning and Human Performance, 3<sup>rd</sup> ED, New York,

Macmillan Publishing CP, Inc. p. 227.



أن التدريب الجيد يتجه إلى تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية مستخدماً في ذلك التمرينات التي تؤدي إلى المنافسة والتي يكون فيها لسرعة الأداء المهاري دوراً هاماً في هذه المرحلة مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب للأداء الحركي بصورة آلية<sup>(٢)</sup> فضلاً عن استخدام الشد والتكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري والذي كان له الأثر البالغ في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب وكذلك استخدام الأسلوب المناسب الذي كان قريباً جداً لظروف المنافسة.

٣-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

### الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

الدالة	قيمة t المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية للاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	٧,٣٠٣	١,٥١٦	٣٨,٤٠٠	٢,١٦٧	٣٤,٢٠٠	عدد	مطاولة القوة
معنوي	٣,١٨١	٠,٢٣٣	٣,٤١٨	٠,٦٦	٤,٦٢٢	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	٢,٨٧٤	١,٣٤١	٣٦,٦٠٠	٦,٥٤	٢٨,٤٠	درجة	الدفاع عن الملعب

\* قيمة (ت) الجدولية (٢.٧٨) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤)

٤-٣ مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة يتضح لنا من خلال الجدول (٣) إلى وجود فروق معنوية لدى لاعبي هذه المجموعة التجريبية لتطوير لمطاولة القوة و السرعة الانتقالية والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي ويرى الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات المقترحة المعدة والذي اعتمدت في أعدادها على الأسس العلمية ويظهر ذلك من خلال نتائج هذه المجموعة إذ أثرت التمرينات المعدة في أداء اللاعبين البدني وارتقائهم والذي يشكل أهمية بالغة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة والذي حصل فيهما تطور كبير في قدرة العضلات على إنتاج القوة نتيجة الأخذ بالاعتبار عند إعداد التمرينات لتطوير المجموع العضلية وهذا يتفق مع رأي (الربضي) في ذلك بأن "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب"<sup>(١)</sup>، وإن للتمرين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في الوحدات التدريبية وهذا يتفق مع رأي (عادل عبد البصير) "إن أداء تمرينات تتميز بحدود أفعال سريعة وجديدة تعد من أهم الوسائل ذات الفاعلية بالتأثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس"<sup>(٢)</sup>، كما أن تمرينات تقوية عضلات الرجلين كان لها الأثر في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية وهذا يتفق مع رأي (الربضي) و (المولى، ١٩٩٠) "الأعداد يعتمد على عوامل عدة من بينها القوة ومطاولة العضلات إذ يجب تأكيد

(٢) أمر الله أحمد البساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، المعارف، ٢٠٠١)، ص ٢٨.

(١) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط١: (عمان دائرة المطبوعات والنشر، ٢٠٠١)، ص ١٢٦.

(٢) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩)، ص ١٠٨.



عمليات تحضير القوة لزيادة تحمل السرعة<sup>(٣)</sup> لقد عمل التدريب المركب على تطوير القوة العضلية لدى أفراد عينة البحث بصورة كبيرة وقد راعى الباحثون عند وضع التمرينات التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً جدياً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها، وهذا ما يشير إليه (عبدالخالق، ١٩٩٩) "أنها تظهر في مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف"<sup>(١)</sup>.

٣-٥ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

#### الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة .

الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	٣,٠٠٨	١,٥١٦	٣٨,٤٠	٢,٧١	٣٤,٢١٢	عدد	مطاوله القوة
معنوي	٤,٤٤٣	٠,٢٣٣	٣,٤١٨	٠,٤١	٤,٣٦٦	عدد	السرعة الانتقالية
معنوي	٤,٢٠٥	١,٣٤١	٣٦,٦٠	٤,٠٣	٢٨,٠٠	درجة	الدفاع عن الملعب

\* قيمة (ت) الجدولية (٢,٣١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨)

#### ٦-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة

من خلال ما تم عرضه في الجدول (٤) من نتائج لاختبارات ولمجموعي البحث الضابطة والتجريبية والتي أظهرت وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات مطاوله القوة و السرعة الانتقالية والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة في جميع المتغيرات قيد البحث، ويعزو الباحثون معنوية الفروق إلى الاستخدام الأمثل للتمرينات المقترحة التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية والذي تم اعدادها بشكل علمي صحيح ومبرمج وملائم لمستوى عينة البحث ومراعيًا بذلك خصوصية مرحلة التدريب بحيث يتماشى وخصوصية لعبة الكرة الطائرة من حيث التركيز على سرعة الأداء الذي له الدور الكبير في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً، وهذا يتفق مع رأي (عبد الدايم، ١٩٨٥) " أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين"<sup>(٢)</sup>.

(٣) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم : (الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٠)، ص ١٣٧.

(١) عصام الدين عبدالخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط٩: (الاسكندرية، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ٤٥.

(٢) محمد محمود عبد الدايم: اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر الدولي ، رياضة مستويات العالية ، القاهرة، ١٩٨٥، ص ١٣٦.



كما ان استخدام الباحثون لمكونات الحمل التدريبي بشكل علمي ومتدرج في تقنين التمارين البدنية له أهمية كبيرة وتأثير مباشر في تطوير السرعة الانتقالية، إذ يؤكد ( الربضي، ص٦٣) بان " التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية"<sup>(٣)</sup>. وهذا ما أكدته (فاتن محمد رشيد) " على أن اختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط تساعد على الوصول بالنشاط الممارس إلى أعلى مستوى أداء ممكن"<sup>(١)</sup> إذ تم إعطاء تمرينات خاصة وقد تدرج عليها اللاعبون في ظروف مقاربة لما يحدث في أثناء المباراة بزمين وتكرارات مناسبة مع إعطاء أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل، إذ يشير (مجيد، ١٩٩٥ ) من أن "التدريب المنظم و المبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز"<sup>(٢)</sup> فضلا عن استخدام الباحثون التمرينات المتنوعة والمشابهة للأداء أدت إلى تطور لاعبي المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع رأي (عماد الدين فتاح)" أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات"<sup>(٣)</sup>.

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات

- ١- ان التمرينات المقترحة والمعدة من قبل الباحثين ادى الى تطوير جميع متغيرات البحث التجريبية.
- ٢- ان اللاعبين كان لديهم تحسن ملحوظ في السرعة الانتقالية ومهارة الدفاع عن الملعب.

##### ٤-٢ التوصيات

- ١- التأكيد على ضرورة استخدام مبدأ التدرج في رفع الأحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع مستوى اللاعبين في تطوير القدرات البدنية لتحقيق نتائج أفضل .
- ٢- التأكيد على تمرينات السرعة الانتقالية لما لها من تأثير على الهجوم السريع..
- ٣- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات أخرى .

#### المصادر

- ❖ امر الله احمد ألبساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية : المعارف، ٢٠٠١).
- ❖ ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي: (نون لتحضير والطباعة، بغداد، ١٩٩٥).
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩).
- عصام الدين عبدالخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط٩: (الإسكندرية ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).

(٣) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط٢: (عمان، دائرة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٤)، ص٦٣.

(٣) فاتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة : أطروحة دكتوراه : ( كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩) ص٣٣.

(٤) ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي: (نون لتحضير والطباعة، بغداد، ١٩٩٥)، ص٤٨١.

(٥) عماد الدين فتاح؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء والأعداد ألفريقي الألعاب، لفرقيه، ط١: (الإسكندرية، ٢٠٠١)، ص١٥٧.





- ❖ علي مصطفى طه؛ الكره الطائرة تاريخ- تعليم -تدريب- تحليل- قانون: (القاهرة ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- ❖ عماد الدين فتاح؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء والأعداد أفريقي الألعاب الفرعية، ط١:(الاسكندرية، ٢٠٠١).
- ❖ فاتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة: أطروحة دكتوراه : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩).
- ❖ كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الأعداد البدني لكرة القدم: (الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٠).
- ❖ كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط١:(عمان دائرة المطبوعات والنشر، ٢٠٠١).
- ❖ كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط٢:(عمان، دائرة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٤).
- ❖ كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٣:(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ❖ محمد محمود عبد الدايم؛ اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر الدولي ، رياضة مستويات العالية ، القاهرة، ١٩٨٥.
- ❖ وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)

## ملحق (١)

أسماء المختصين والخبراء الذين عرض عليهم المنهج التدريبي للمهارات قيد البحث

ت	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
١	أ. د خليل الحديثي	تعلم حركي/الكرة الطائرة	جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ. د فاتن محمد رشيد	اختبارات/الكرة الطائرة	جامعة تكريت- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ. د عبد المنعم احمد جاسم	قياس وتقويم	جامعة تكريت- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ. د مثنى احمد خلف	رياضة معاقين	جامعة تكريت- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ. د حمودي عصام	تدريب/كرة يد	جامعة تكريت- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ملحق (٢)  
نموذج من المنهج التجريبي (\*)

مجموع زمن الوحدة التدريبية: ٩٠

الوحدة التدريبية: الاولى والسادسة  
دقيقة

عدد اللاعبين: (٤) لاعبين

المكان: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء

الهدف التدريبي: تطوير مطاولة القوة-السرعة الانتقالية-مهارة الدفاع عن الملعب

مجموع زمن الوحدة التدريبية: (٨٠-٩٠) دقيقة

الوحدة	نوع التمرين	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الشدة
الأولى	-الفقر الجانبى على الحاجز.	١٢ ثا	٤	٤٠ ثا	٤	١,٣٠	-٧٥
	-الركض اللولبى بين الكوينات	١٠ ثا	٤	٣٠ ثا	٤	١,٣٠-٢	%٨٠
	- الوثب الطويل قطع مسافة طويلة/المطلوب الحصول على مسافة أفقية	-	١٢	٢	٢	٢	
	- الفقر العميق استدارة (١٨٠) درجة	١٢ ثا	٥	٣٠ ثا	٤	١,٣٠	
	-الركض الزكزاكي على شكل (٨)	١٥ ثا	٤	٤٠ ثا	٥	١,٣٠-٢	
	الفقر فوق ثلاث موانع ثم الاستقرار على الصندوق الأخير	-	٤	٢	١,٥	٢	
	- فقر إلى أعلى مع سحب الركبتين إلى الصدر	-	٦	٣٠ ثا	٣	١,٣٠-٢	
	-الفقر على المدرجات بالقدمين معا.	١٥ ثا	٤	٣٠ ثا	٣	٢-٣	
السادسة	-الوقوف على خط الهجوم (لملعب كرة طائرة) والركض أماما إلى خط المنتصف ثم الفقر لأداء حائط صد في مركزي (٢) و (٤) ثم الرجوع إلى نهاية الملعب	١٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤	٢-٣	
	-من الوقوف حمل كرة طبية وزن (٣) كغم والفقر بكلى القدمين في نفس المكان.	-	٨	٣٠ ثا	٣	١-٣,٣٠	
	وضع إشارة في مركز رقم (٥) وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب الموجود في مركز رقم (١) بتنفيذ مهارة الدفاع عن الملعب بعد انتقاله إلى هذه الإشارة المرسومة.	٦٠ ثا	٣	٢	٤	٤	
	-الفقر الجانبى على المصطبة	-	٥	٤٠ ثا	٤	١,٣٠-٢	
	- من الوقوف الفقر أماما عاليا	-	٣	٣٠-٣٥ ثا	٤	١,٣٠	
	- الوثب للأعلى من وضع القرفصاء	-	٤	٣٠ ثا	٤	١,٣٠-١	
	- الحجل برجل اليمين لمسافة (١٥) م ثم الحجل برجل اليسار	٩٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٥	٢	
	- الفقر المتبادل بالقدمين على مصطبة بارتفاع (٣٠) سم	١٥ ثا	٤	٣٠ ثا	٤	١٣٠ ثا	
- يقف اللاعب في مركز (٦) ثم يقوم بالفقر بكلى القدمان في نفس المكان وعند الإيعاز يقوم بالدفاع عن الملعب مع توجيه الكرة إلى مركز رقم (٣).	٩٠ د	٥	٢ ثا	٥	٤		

(\*) اكتفى الباحثون بكتابة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للتمرينات المقترحة (للوحدة التدريبية الاولى والسادسة).