

تأثير تمارين المنافسة وفق زمن الأداء الفعلي وحسب التخصص لتطوير بعض  
القدرات البدنية و المهارية للاعبين (العالي والسريع) بالكرة الطائرة

أ.م.د. عقيل حسن فالج

أ.م.د. محمد عوفي راضي

م.م شهاب غالب شهاب

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

المخلص العربي:

تمثلت أهمية البحث بتقنين زمن أداء التمرين وحسب تخصص اللاعبين الحديث في لعبة الكرة الطائرة بما ينسجم مع زمن أداء اللعب الفعلي أثناء المباراة وإعداد منهج تدريبي يحوي في طياته تمارين المنافسة التي تميزت بالشدة المرتفعة وبفترات راحة كاملة. وتضمنت الدراسة دراسات نظرية و مشابهة. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة . واستخدم الباحثون اختبارات بدنية ومهارية. وشملت إجراءات البحث الميدانية الاختبارات القبلية وتطبيق المنهج التدريبي والاختبارات البعدية. واستخرج نتائج الاختبارات بالوسائل الإحصائية (spss). وقام الباحثون بعرض النتائج ومناقشتها للتأكد من تحقق أهداف البحث. واستخرج الباحثون الاستنتاجات والتوصيات.

((The impact of competition exercises according to the time of actual performance and by specialization to develop some physical abilities and skills of the players (the high and fast

Volleyball))

Preparation

Assist.Lecturer .shihab. Gh. Assist Prof Dr Mohammed .A. RADY. Assist Prof Dr Aqeel .H.

Falh.

University of Basra – College Sport Education

Abstrac:

Was the importance of codifying the search time and perform the exercise by specialty players in the modern game of volleyball in line with the time of the actual performance of the play during the game , and prepare training curriculum Includes exercises with it the competition that distinguish severity Almertvgh and periods of complete rest . The study included theoretical studies and similar . The researchers used the experimental method style of experimental and

control groups , the researchers used tests and physical skill . The measures included the search field tests and application of tribal training curriculum and post tests . Extracted and the results of tests by statistical means (spss). Researchers presented and discussed results of the check to make sure the goals of the research. The researchers extracted the conclusions and recommendations.

#### ١ - التعريف بالبحث:

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

في ظل التطور الكبير الذي اجتاحت العالم في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي فقد تطورت العلوم النظرية والتطبيقية ومنها علم التدريب الرياضي والفلسفة والتشريح و التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والتكنولوجيا الحديثة من أجهزة وأدوات التي سخرها الإنسان إلى خدمته. وللنهوض بقطاع الرياضة يجب على العاملين أن يسخروا هذه العلوم والمعارف بالتطبيق السليم والصحيح لكي يتسنى لهم تقليل الفارق الكبير بيننا وبين المستوى العالمي ولكل الفعاليات الرياضية.

لا شك إن طموح الوصول إلى المستويات العالية من الأمور التي يرغب بها اللاعب والمدرّب ويكون هذا التقدم بالاعتماد على التخطيط المتقن وبناء هيكلية البرنامج التدريبي وفق ما ينسجم مع الإمكانيات المادية و إمكانية المجموعة المتدربة في تطبيق الواجبات بجدية في أي مرحلة من مراحل التدريب بما فيها مرحلة المنافسات. والتدريب الرياضي جانب له الأهمية الكبيرة في تحقيق الأداء المثالي والفوز بالمنافسات الرياضية.

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات وخصائص تميزها عن باقي الألعاب الجماعية من حيث التبادل السريع بين الهجوم والدفاع بزمن قصير جدا و عدد اللاعبين ومساحة الملعب الصغير وارتفاع الشبكة وطريقة زمن التداول بالكرة لفترة وجيزة جدا وعدم الاحتفاظ بالكرة وخسارة النقطة في أي مخالفة قانونية. إضافة إلى ظهور مبدأ التخصص والتمثل باللاعب الضارب العالي والسريع واللاعب المدافع ( الليبرو ) واللاعب المعاكس (السوبر) والمعد. وإضافة إلى التخصص العام مثل الإرسال و حائط الصد والدفاع عن الملعب . و لعبة الكرة الطائرة لها مهارات أساسية تحتاج إلى قوة وسرعة في الأداء وجهد بدني و مهاري عالي المستوى ليقوم اللاعب بالتحرك والقفز والدرجة والغطس و مركبات اللعب الهجومية والدفاعية على الشبكة وباقي أجزاء الملعب المختلفة. ومن خلال ذلك تتجلى أهمية الدراسة بان تدريب الفرق واللاعبين الذين يمارسون لعبة الكرة الطائرة من فئة الشباب والمتقدمين أن يتدربوا بتمرينات المنافسة التخصصية التي تعتبر ذات أهمية في تطوير القدرات الوظيفية والبدنية والأداء المهاري وبزمن قياسي أي زمن التداول لكل نقطة في الشوط والمباراة.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

أن تطور إيقاع اللعب السريع في الفعاليات الرياضية الفردية والجماعية أصبح من أهم سمات لعب الفرق العالمية فالفرق التي استطاعت أن تواكب هذا التطور هي التي أصبحت تحتل الصدارة في الترتيب والتصنيف العالمي في اغلب الفعاليات. أن السرعة في الأداء لم تأتي عن طريق الصدفة بل جاءت نتيجة التدريب العلمي الصحيح بما ينسجم مع متطلبات كل فعالية من حيث نظام الطاقة المستخدم وزمن وشدة وتكرار الأداء.

أن لعبة الكرة الطائرة من الفعاليات التي تمتاز بجمالية وإثارة الأداء وخاصةً في المباريات العالمية. إلا أن الباحث نتيجة مشاهدته اغلب المباريات المحلية للأندية العراقية لاحظ الإيقاع البطيء والغير مثير عند أداء المهارات الأساسية فضلاً عن الضعف الواضح في تطبيق التشكيلات الدفاعية والهجومية.

أن الأداء السريع يتطلب امتلاك اللاعب للقابليات والقدرات البدنية والمهارية والوظيفية التي يستطيع من خلالها الأداء بتلك الوتيرة وهذه القدرات لا يمكن تطويرها إلا من خلال أتباع طرق التدريب الصحيحة في فترات الأعداد بما ينسجم مع تلك الفترات بحيث تصل شدة التمرينات لأقصاها خاصة في فترة الأعداد الخاص وبراحة كاملة وهذا ينسجم مع طريقة تمرينات المنافسة التي تضمن لمدرّب الكرة الطائرة أن يؤدي اللاعب تمريناته بأقصى شدة وبفترات راحة كافية لإعادة الشفاء لضمان إعادة التكرار بنفس الشدة وهذا ما تفتقده اغلب المناهج التدريبية التي تركز على مبدأ التكرار لأقصى فترة مما يجعل اللاعب يقوم بتوزيع جهده منذ أول أداء في التمرين حتى نهاية تكراره دون الوصول بالأداء إلى أقصى انجاز. وبهذا الأسلوب لا يمكن للاعب بالوصول بالقابليات البدنية والمهارية والوظيفية إلى أفضل وأعلى المستويات.

### ٣-١ أهداف البحث:

- ١- إعداد منهج تدريبي بتمرينات المنافسة للاعبين الكرة الطائرة متقدمين.
- ٢- التعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية لبعض القدرات البدنية والمهارية وحسب التخصص للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٣- التعرف على نتائج الفروق للاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية والمهارية وحسب التخصص بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

### ٤-١ فروض البحث:

- ١- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية والأداء المهاري وحسب التخصص للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٢- توجد فروق معنوية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي أبي الخصيب الرياضي و نادي المدينة الرياضي متقدمين.
- ٢-٥-١ المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لمنندى شباب شط العرب (البصرة).
- ٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٥-٣-٢٠١٣ لغاية ٢٣-٦-٢٠١٣.

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

### ١-٢ الدراسات النظرية.

#### ١-١-٢ مفهوم التدريب الرياضي:-

إن التدريب الرياضي من المسلمات التي يتفق عليها كل العاملين بالمجال الرياضي بأنه يقدم للعبة والرياضي كل ما يحتاج إليه للوصول إلى المستويات العليا. لأن علم التدريب يحمل في طياته الكثير من الطاقات والأفكار. وهو من العلوم الديناميكية المتجددة مع تقادم السنين. وهذا ما تجسده النتائج المتقدمة والمستمرة التي تحققها البلدان التي تعمل بطريقة التحليل والتجريب وتشخيص نقاط القوة والضعف واستعمال التخطيط المبرمج في بناء هيكلية التدريب الرياضي ويرى الباحث إن الوصول للإنجازات المتقدمة يأتي عن طريق العمل المبرمج والتخطيط الهادف والتمارين المنسجمة مع مرحلة التدريب ومستوى الفريق لإحداث حالة من التكيف الشامل للأجهزة والأعضاء.

ويعرف انه (( عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول باللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات))<sup>(١)</sup> وانه (( على انه سلسلة من العمليات العلمية والتربية التي تؤدي باللاعب إلى البطولة الرياضية عن طريق إحداث نوع جديد من التكيف للأجهزة الوظيفية)).<sup>(٢)</sup>

#### ٢-١-٢ المنهج التدريبي:

يعد المنهج التدريبي الركيزة الأساسية التي تركز عليها العملية التدريبية إذ يساهم وبشكل واضح و ملموس في تطوير العملية التربوية والتدريبية لتحقيق أفضل المستويات الرياضية.

ويعرف " بأنه عملية تربية مخططة مبنية على الأسس العلمية بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الممارس وذلك من خلال تنمية قدراته البدنية والمهارية والوظيفية وتطوير السمات الإرادية عند الرياضي أو هو عملية مخططة وتربية لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الممارس وقدرات الفرد واستعداداته للوصول إلى أعلى مستوى ممكن"<sup>(٣)</sup>

#### ٢-١-٣ تمارين المنافسات:

"يطلق على تمارين المسابقات كل حركة تؤدي طبقاً لشروط وقانون الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يختص فيها الرياضي كما أنها تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الإعداد أو السباقات لكثير من الألعاب الرياضية ومنها ألعاب الطاولة والألعاب المنظمة وألعاب القوة والفعاليات التي تعتمد على الناحية الفنية. وتؤثر هذه التمارين بصورة فعالة وكاملة قياساً إلى وسائل التدريب الأخرى. بذلك فهي تحافظ على

<sup>١</sup> نايف ماضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي. عمان ط١. المجمع العربي للنشر والتوزيع. ٢٠١٢. ص. ١٤٠

<sup>٢</sup> ماجد علي موسى: مصدر سبق ذكره: ص ٩-١٠.

<sup>٣</sup> عصام عبداً لخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات. مصر. الإسكندرية ط١: ١٩٩١ ص ١١.

الترباط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره وبناءً على ذلك فان كمية تمارينات المنافسات تأخذ نصيباً وافراً خلال مرحلة التدريب مقارنةً بوسائل التدريب الأخرى".<sup>(١)</sup>

## ٢-١-٤ زمن الأداء:

" أن الوصول بالرياضي للمستويات العليا يتطلب من القائمين بالتدريب الإلمام بجميع نواحي النشاط الرياضي الذي يقوم بتدريبه" فعلى مدرب الكرة الطائرة أن يلم بأمر مهممة وكثيرة تعد أساساً للوصول للاعبين إلى مستويات عالية للنواحي البدنية والمهارية والنفسية. واهم تلك الأمور التي يجب أن يمتلكها المدرب هو زمن التداول للأداء فضلاً عن زمن التوقف بين كل تداول و تداول. إذ أن معدل زمن الأداء للدوري الألماني بلغ (٦.٢ ثانية) و معدل التوقف بين تداول وتداول بلغ (٢٨ ثانية) وكان معدل زمن المباراة التي انتهت بنتيجة (٣-٠) بلغت (٦٠ دقيقة) وكان معدل زمن التداول الفعلي فيها بلغ (١١ دقيقة). وعلى ضوء هذه الأزمنة التي قد تختلف حسب مستوى والقابليات لدى اللاعبين في البطولات المختلفة ينبغي على المدرب أن يجعلها مرتكزاً أساسياً في بناء المناهج التدريبية فزمن التداول بالكرة الطائرة يدخل ضمن نظام الطاقة اللاهوائي الأول وهذا يتطلب أداء تمارينات لا هوائية وسريعة ويشدد عالية تكون مشابهة للمنافسات الرسمية وبنفس الوقت الاهتمام بجدية إعطاء فترات الراحة الكافية لإعادة الشفاء لضمان أتمام كافة التكرارات اللاحقة بنفس المستوى من الشدة والأداء الصحيح".<sup>(٢)</sup>

إن تقنين زمن أداء التمرين في الفعاليات الرياضية و لعبة الكرة الطائرة يجب أن يراعى عند بناء المنهاج التدريبي الظرف الحقيقي أثناء المباراة وما يجري في المباراة من أداء وتوقف ولو بشكل تقريبي لكي لا يصل اللاعب إلى مرحلة الإجهاد وظهور التعب عليه بأقل وقت.

## ٢-١-٥ المتغيرات البدنية:

### ٢-١-٥-١ سرعة الاستجابة الحركية:

وهي "هي ارتباط يحصل بين زمن رد الفعل الحركي وزمن الحركة أي الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث الحافز والانهاء من الأداء الحركي"<sup>(٢)</sup>. هي قدرة اللاعب على التحرك بأقل فترة زمنية بين ظهور وبين أداء الحركة.

### ٢-١-٥-٢ الرشاقة:

و تعني. إذ " تعتمد الرشاقة أساساً على مرونة المفاصل والسرعة الحركية والتوافق والتوازن ودقة الأداء الحركي وكذلك على عنصر التحمل "<sup>(٣)</sup>.

<sup>١</sup> عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي. ط١: بغداد [دار المعرفة] ١٩٨٠ ص ٧٦.

<sup>٢</sup> المحاضر الدولي بابا جورجيو: الدورة التدريبية الدولية بالكرة الطائرة للمستوى الثاني. البحرين ٢٠١٠.

(٢) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨) ص ٥٣٢.

(٣) محمود عبد الله احمد ، وآخرون ، تعليم وتدريب الملائمة ، (الموصل ، مطابع التعليم ، ١٩٩٠) ص ٧٨.

تعتبر صفة الرشاقة هي الصورة الكاملة والشاملة لمجموعة من الصفات .أي عندما تكون الرشاقة قد صلت للمثالية هذا يدل على أنها أصبحت دليل على أن الصفات بمستوى جيد.

## ٢-١-٦ لعبة الكرة الطائرة:

"الكرة الطائرة هي إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي يمكن أن تمارس في الصالات المغلقة أو الشاطئ وهي لعبة رفيعة المستوى وهذا يجعلها في مصاف رياضات المستوى العالي التي تجذب اللاعبين لممارستها والمشاهدين للاستمتاع بها" لأنها لعبة مثيرة وسريعة<sup>(١)</sup> وتعد في الوقت الحاضر من الألعاب الرياضية الشعبية والهامة في العالم "لما تمتاز به هذه اللعبة من أساسيات مهارية وبدنية جذابة<sup>(٢)</sup> فضلاً عن كونها لعبة مشوقة وغير مكلفة مادياً وعدم حدوث الاحتكاك مع المنافس".<sup>(١)</sup>

## ٢-١-٦-١ المهارات الأساسية:

وتعرف المهارات الأساسية "الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وبحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية واقتصادية في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين"<sup>(٢)</sup>.

## ٢-١-٦-٢ مهارة حائط الصد:

" تعد هذه المهارة واحدة من المهارات المهمة في الكرة الطائرة، إذ تعد صمام الأمان للحد من تأثير الضربات الهجومية للفريق المنافس، بعد أن كان للمهاجم حرية التصرف في توجيه الكرة إلى ملعب المنافس، صار عليه الآن أن يخطط بدقة لأداء الهجوم بطريقة ذكية ليتخطى جدار الصد، فضلاً عن قدرته في توقع نوع ومكان الهجوم بغية التحرك السريع وذلك للحد من خطورة الضربة الساحقة مما أضاف عنصراً جمالياً للعبة وذلك من خلال تحقيق نوعاً من الموازنة بين المهارتين"<sup>(٣)</sup>.

٢-١-٧ مهارة الدفاع عن الملعب: تعرف بأنها "إنقاذ الكرة الهجومية أو كرات الخداع أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بجدار حائط الصد، وتمريها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء كانت التمريرة من الأسفل أو الأعلى"<sup>(٤)</sup>.

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:

١- محمد صالح فليح حسن الهيبي ٢٠٠٤<sup>(٥)</sup>: ((تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة))

<sup>١</sup> حسن الحيارى واخرون: فنون الكرة الطائرة طبعة اريد دار الامل للنشر ١٩٨٧ ص.٥

<sup>٢</sup> سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة، تعلم، تدريب، ط١، طرابلس، منشورات، جامعة السابع من ابريل، ١٩٩٧ ( ٢٩).

<sup>٣</sup> ثريا نجم، أهمية استخدام مهارة حائط الصد في المباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٩ ( ٢٤).

<sup>٤</sup> سعد حماد الجميلي، مصدر سبق ذكره ص.٨٧

<sup>٥</sup> تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار(4 6 ) سنة. جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ٢٠٠٤.

## كان هدف الدراسة :

إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية بالكرة الطائرة لأعمار 4 و 6 سنة . ومعرفة تأثير المنهج في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى عينة البحث. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بعمر (4 6 ) سنة والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً.

### استنتج الباحث ما يلي:

١- للمنهج التدريبي تأثير إيجابياً في تطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة، مطاولة السرعة) والقدرات المهارية (الإرسال، الدفاع عن الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد).

٢- أن أكبر قيمة معنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية كانت في قدرة الرشاقة، والضرب الساحق بالنسبة للقدرات المهارية.

### توصيات الباحث ما يلي:

١- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج مشابهة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة .

٢- الاهتمام بمرحلة الإعداد العام والخاص للناشئين من خلال التأكيد على أهمية الإعداد البدني والوظيفي في خدمة الإعداد المهاري فضلا عن الإعداد الخططي والنفسي عند تنفيذ مفردات المناهج التدريبية .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه انطباق المنهج التي تعطي نتائج منطقية<sup>١</sup> لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها حيث يعد المنهج التجريبي " من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة المشكلة ، إذ يمكن من خلاله التنبؤ بالحدث والتحكم بدراسة وتفسير الأسباب"<sup>١</sup>

### ٣-٢ مجتمع عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فئة المتقدمين للموسم الرياضي (٢٠١٢-٢٠١٣) . وكانت العينة متمثلة بمجموعتين- المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. ومثل نادي أبي الخصيب الرياضي للكرة الطائرة المجموعة التجريبية وكان عددهم (٨) لاعبين (٤) عيّن تخصص العالي و(٤) لاعبين تخصص السريع. ومثل نادي المدينة الرياضي للكرة الطائرة المجموعة الضابطة وكان عددهم (٨) لاعبين (٤) عيّن تخصص العالي و(٤) لاعبين تخصص السريع. وبهذا بلغ مجموع المجموعتين (١٦) لاعباً. وبذلك شكلت عينة البحث نسبةً كان مقدارها (٤٠%) من المجتمع الأصلي والبالغ عددهم (٤٠) لاعباً مقسمين إلى خمسة أندية (أبي الخصيب والصادق والمدينة ونفط ميسان و القرنة).

<sup>١</sup> وجيه محبوب : أصول البحث العلمي ومناهجه . عمان . دار المناهج للنشر والتوزيع . ٢٠٠١. ص ١٦٨

### ٣-٢-١ تجانس وتكافؤ العينة:

أجرى الباحث التجانس لأفراد البحث داخل كل مجموعة باستخدام معامل الالتواء ومعامل الاختلاف إذ وجد بان جميع أفراد العينة متجانسين في جميع متغيرات ( الوزن - الطول - العمر - العمر التدريبي ) كما موضح بالجدو ( ١ ) ، ثم قام الباحث بأجراء التكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار ( t ) للعينات المستقلة الغير مرتبطة وتبين أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين في جميع المتغيرات وذلك لان قيمة ( t ) المحسوبة اقل من الجدولية عند درجة حرية ( ١٤ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية كما هو مبين في جدول ( ٢ ) .

#### جدول (١) يوضح التجانس بين العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
١-	العمر	سنة	٢٥.٠٤١	٤.٦٩٤	٠.٤٢٥	١٨.٧٤٥
٢-	العمر التدريبي	سنة	٦.٦٢٥	١.٦٦٣	٠.١٦٣	٢٥.١٠١
٣-	الطول	سم	١٧٩.٩١٦	٦.٦٨٤	٠.٣٨٣-	٣.٧١٥
٤-	الوزن	كغم	٧٤.٨٣٣	٦.٧٤١	٠.١٠٨	٩.٠٠٨

#### □ (٢) يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	متغيرات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة (t)	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	العمر	سنة	٢٤.٨٣٣	٥.٥٥٦	٢٥.٢٥٠	٣.٨٨٧	٠.٢١٣	غير معنوي
٢	العمر التدريبي	سنة	٦.٦٦٦	١.٥٥٧	٦.٥٨٣	١.٨٣١	٠.١٢٠	
٣	الطول	سم	١٨٠.٤١٦	٦.٢٠٠	١٧٩.٤١٦	٧.٣٧٨	٠.٣٥٩	
٤	الوزن	كغم	٧٦.٠٠٠	٧.٣٦٠	٧٣.٦٦٦	٦.١٥٤	٠.٨٤٢	

\*قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (١٤) ( ٢.١٤

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات.

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- استمارات استطلاع اراء الخبراء والمختصين التي تخص تحديد المتغيرات البدنية والمهارية وكذلك استمارات تحديد انسب الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث بافضل دقة.

### ٣-٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأجهزة والأدوات التالية في البحث : (ملعب كرة طائرة قانوني ( قاعة مغلقة )- كرة طائرة عدد (٢٠)- صافرة عدد (٢) - ساعة إيقاف نوع (CASIO) عدد(٣) يابانية الصنع- شواخص مطاطية ألوانها



مختلفة وبارتفاع (٥٠ سم) عددها (١٠) - حبال ملونة مصنوعة من النايلون قطرها ربع انج - شريط قياس - شريط لاصق - ميزان طبي).

### 3-5 تحديد متغيرات البحث:

### 3-5-2 تحديد المتغيرات البدنية:

لكي يتسنى للباحث معرفة الصفات البدنية الخاصة التي تلائم مشكلة البحث قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال اللعبة والتدريب الرياضي كما مبين في ملحق رقم (٢) حيث تم اختيار وتحديد الصفات البدنية الملائمة للدراسة كما هو مبين بالجدول رقم (٣) .

F (٣) يوضح الصفات البدنية المحددة والمختارة وتكرارها ونسبها المئوية

ت	الصفات البدنية	النسبة المئوية %	ت	الصفات البدنية	النسبة المئوية %
١	القوة الانفجارية	٧٥%	٦	سرعة الاستجابة	١٠٠%
٢	التوافق	٨٠%	٧	القوة المميزة بالسرعة	٧٠%
٣	مطاولة السرعة	٢٠%	٨	الرشاقة	١٠٠%
٤	السرعة الانتقالية	٣٠%	٩	سرعة رد الفعل	٦٠%
٥	القوة القصوى	٥٠%	١٠	التوازن	٣٠%

### ٣-٦ إجراءات البحث الميدانية:-

### ٣-٦-١ اختبار سرعة الاستجابة الحركية:<sup>(١)</sup>

- اختبار نيلسون
- الغرض من الاختبار / قياس سرعة الاستجابة الحركية .
- الأدوات : شريط قياس - ساعة توقيت - شريط لاصق - ملعب بطول ٢٠م ويعرض (٢م) .
- وصف الاختبار: تحدد منطقة الاختبار بثلاث خطوط المساحة بين كل خط وآخر مسافة ( ) م . وطول الخط (١م) ، بحيث يقف اللاعب عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ، حيث يقوم المحكم بتحريك ذراعيه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة حيث يستجيب اللاعب للإشارة والجري بأقصى سرعة ممكنة .
- شروط الاختبار:

(١) يمنح كل لاعب عشرة محاولات (خمسة بكل جانب).

(٢) تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية.

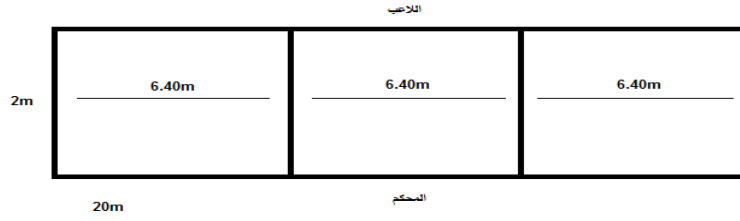
(٣) يمنح المختبر عشر محاولات بين كل محاولة وأخرى (٢٠ ثانية).

- التسجيل: يتم تسجيل اقرب زمن إلى ٠,٠١ ثانية لأحسن محاولة .

- درجة المختبر : متوسط المحاولات العشرة.

<sup>١</sup> ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبار والقياس في التربية البدنية والرياضية . البصرة . مطبعة الجامعة ١٩٨٨ ص ١٠٠-١٠٣ .

شكل (١) يوضح طريقة أداء اختبار سرعة الاستجابة الحركية

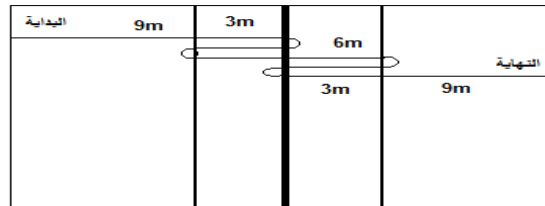


٣-٦-٢ اختبار الرشاقة: (١)

- اختبار (٩-٣-٦-٣-٩).
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة.
- الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة- ساعة إيقاف.
- الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية للملعب وعند سماع اشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (٩م) باليد اليمنى ثم يستدير ليجري باتجاه خط الـ (٣م) الموجود في نصف الملعب ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري باتجاه خط الـ (٣م) الموجود في النصف الثاني من الملعب (٦م) ويلمسه ايضاً باليد اليمنى ثم يستدير ليجري باتجاه خط المنتصف (٣م) ويلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية (٩م) ليتجاوزه بكلتا القدمين.
- الشروط :

- (١) يجب إتباع خط السير كما هو موضح بالشرح والمشار إليه.
  - (٢) إذا اخطأ المختبر في خط السير يعاد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.
  - (٣) يجب لمس الخطوط في كل مرة باليد اليمنى كما يجب تجاوز خط النهاية بكلتا القدمين.
- التسجيل : يسجل المختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير الموضوع ابتداءً من إعلان البدء حتى تجاوزه خط النهاية.

شكل (٢) يوضح طريقة أداء اختبار الرشاقة



٣-٦-٣ اختبار مهارة حائط الصد: (٢)

- اختبار حائط الصد .
- الغرض من الاختبار : قياس مهارة حائط الصد ضد الضرب الساحق من المنافس.

<sup>١</sup> محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص١٤٤.

<sup>٢</sup> محمد صبحي وحمدى عبدالمنعم : مصدر سبق ذكره ١٩٩٥ ص٢٠٨.

- الأدوات : ملعب كرة طائرة - شبكة بارتفاع قانوني - خمس كرات طائرة.
- الأداء : يقف المختبر في منتصف احد نصفي الملعب. في النصف الآخر يتواجد احد اللاعبين المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب ليقوم بالإعداد برمي الكرة للأعلى وهو قريب بجانب الشبكة. على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من مركز (٢) ومثلها من مركز (٣) ومثلها من مركز (٤). وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب المهاجم.
- ملاحظة: قام الباحثون بتقسيم الاختبار الى ثلاث مراكز (٤ و ٣ و ٢) . قام باختبار لاعبي الصف الامامي كل حسب اختصاصه . اختبر اللاعب العالي بمركز (٤) واللاعب السريع بمركز (٣) واللاعب المعد والمعاكس بمركز (٢). وبخمس مرات حائط صد لكل لاعب فقط.
- الشروط :

(١) تلغى أي محاولة يكون الضرب الساحق فيها غير مناسب.

(٢) يؤدي المختبر حائط الصد في ضوء الشروط القانونية له.

(٣) أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى محاولته.

- التسجيل : يتم أداء كل في كل مركز (٥ محاولة) وفقاً للشروط التالية.

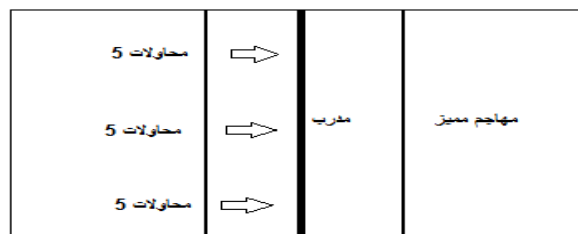
- (١) في حالة سقوط الكرة داخل ملعب المنافس (المدرب والضارب) بما لا يعطي فرصة للفريق المنافس لملاحقة الكرة يمنح المختبر (٣) درجات شريطة أن يكون أداء حائط الصد وفقاً للشروط القانونية له.
- (٢) في حالة سقوط الكرة داخل ملعب المختبر نفسه بطريقة تمكن زملاءه من متابعة اللعب يمنح المختبر (٢) درجة.

(٣) في حالة سقوط الكرة داخل ملعب المنافس بشك يسمح للفريق المنافس من متابعة اللعب يمنح (١) درجة.

(٤) ما يخالف التوزيع السابق وشروطه يحصل المختبر على درجة (صفر).

في ضوء ما سبق يمنح المختبر مجموع الدرجات المخصصة له في المحاولات الخمسة المصرح بأدائها في الاختبار. وبهذا يكون الحد الأقصى للدرجات على هذا الاختبار هي (١٥) درجة.

شكل (١٠) يوضح أداء اختبار مهارة حائط الصد



٣-٦-٤ اختبار مهارة الدفاع عن الملعب المعدل: (٢)

- اختبار مهارة الدفاع عن الملعب (الضرب الساحق).

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الدفاع عن الملعب حسب التخصص.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني - رسم ثلاث دوائر ( أ و ج و ب) في ركني و وسط الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة والخط الجانبي (١.٥م) في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (٣م) - تقسيم المنطقة الأمامية إلى منطقة واحدة في مركز (٣) وسط الشبكة تعطى رقم (١).
- الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة (وعلى المدرب ان يقوم بالضرب الساحق بالقرب من الشبكة خمس كرات وهو صاعد على الصندوق. وعند قيام المختبر بالدفاع عن الضرب الساحق أن يوجه الكرة إلى المنطقة (١) مركز (٣) لأن عند إيصال الكرة إلى مركز (٤) كما في الاختبار السابق ليس فيه فائدة للفريق. وهكذا الأمر في الخمس الكرات التالية من داخل الدائرة (ج) بحيث توجه إلى المنطقة (١) مركز (٣). وكذلك مع الخمس الكرات من الدائرة (ب) بحيث توجه الى المنطقة (١) مركز (٣) لكل مختبر (٥) محاولات كل حسب تخصصه يختبر اللاعب السريع والليبرو في المنطقة (أ) مركز (٥) ويختبر اللاعب العالي في المنطقة (ج) مركز (٦) ويختبر اللاعب المعد والمعاكس في المنطقة (ب) مركز (١).

- (٢) يستخدم في جميع المحاولات مهارة الدفاع عن الملعب من الأسفل باليدين.
- (٣) تلغى المحاولة التي يتم ضرب الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة او خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.
- التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الخمسة الممنوحة له ( ٥ محاولة).

- يعطى (٣) درجات اذا سقطت الكرة في المنطقة المحددة لها.
- يعطى (٢) درجة اذا سقطت الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة.
- يعطى (١) درجة اذا سقطت الكرة خارج المنطقة و داخل الملعب.
- فيما عدا ذلك يحصل المختبر على درجة (صفر).
- \* الدرجة العظمى للمختبر في كل منطقة (١٥ درجة)

شكل (١١) يوضح مناطق أداء اختبار مهارة الدفاع عن الملعب



٣-٧ الإجراءات الميدانية:

٣-٧-١ التجربة الاستطلاعية:

١- التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات والبدنية و المهارية:

التجربة الاستطلاعية هي " تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"<sup>(١٤)</sup>.

قبل القيام بالتجربة الرئيسية لابد من القيام بتجربة استطلاعية على عينة مختارة حيث قام الباحث بإجراء التجربة على ( ٨ ) لاعبين يمثلون نادي الصادق الرياضي للكرة الطائرة من فئة المتقدمين ومن جميع الاختصاصات) يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٣/٣/٧. وبما إن الاختبارات المرشحة للتطبيق تمتاز بالمعاملات العلمية ومطبقة على البيئة العراقية و مقننة وقد وردت في مراجع عديدة هذا ما دعم الباحث لعدم إجراء الأسس العلمية للاختبارات المختارة.

## ٢- التجربة الاستطلاعية الثانية للمنهج التدريبي:

وهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية"<sup>(٢)</sup>. أجرى الباحث بمساعدة مدرب فريق نادي الصادق الرياضي للكرة الطائرة من فئة المتقدمين وحدتين تدريبيتين استطلاعتين على (١٢) لاعباً قبل البدء بالتجربة الرئيسية وقد تمت هاتان الودعتان يومي الأربعاء والجمعة الموافق ٢٠١٣/٣/١٥-١٣.

٣-٧-٢ التجربة الرئيسية. إن إجراءات التجربة الرئيسية تمثلت بالاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة والمنهج التدريبي المستخدم على المجموعة التجريبية ومن ثم إجراء الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٣-٧-٣ الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من يوم الأحد إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/٢٠-١٧، وتم إجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية أيام الأحد والاثنين. والمجموعة الضابطة أيام الثلاثاء الأربعاء. في اليوم الأول تم فيه قياس الطول والوزن ومعرفة العمر والعمر التدريبي والاختبارات المهارية. واليوم الثاني تم فيه اختبار المتغيرات البدنية. ولكلا المجموعتين.

٣-٧-٤ المنهج التدريبي: اعد الباحث المنهج التدريبي لتمرينات المنافسة لمرحلة الأعداد الخاص وبواقع (١٢) أسبوع للفترة من ٢٠١٣/٣/٢٥ ولغاية ٢٠١٣/٦/٢٣ وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وكانت الوحدات لأيام الاثنين والأربعاء والجمعة. و مراعي الإمكانات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب والى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن آراء بعض المختصين التي تم استطلاعها في مجال علم التدريب الرياضي والفلسفة والكرة الطائرة<sup>(٥)</sup>. وركز المنهج التدريبي على تطوير وتحسين كافة القدرات المتعلقة باللعبة سواء كانت وظيفية أو بدنية أو مهارية ومن ثم فإن الهدف الرئيسي للمنهج التدريبي هو إعداد اللاعبين بظروف مشابهة للمباراة وبشدة عالية وفترات راحة كاملة للوصول بهم لأعلى مستوى ممكن من الأداء المهاري والتكيف الوظيفي التي تسمح به قدراتهم مع انتهاء

<sup>١</sup> قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: بغداد، دار الحكمة، ١٩٨٩ . ١٠٧.

<sup>(١)</sup> -وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه: ( بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢) ص ٨٤.

\* ملحق رقم (١) ١. أ.د. عمار جاسم أ.د. طارق حسن رزوقي أ.د. ٣. أ.د. رياض خليل ٤. علي يوسف ٥. أ.د. ناهدة عبد زيد ٦. أ.م.د. عادل مجيد خزل ٧. أ.م.د. احمد عبدالامير ٨. أ.م.د. رائد محمد مشتت ٩. م.د. واثق عبدالصاحب ١٠. أ.م.د. باسم محمد).

وحدات المنهج التدريبي . ولقد تم إدخال المتغير التجريبي الذي هو المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية بينما تم تدريب المجموعة الضابطة على وفق المنهج التدريبي الذي أعده المدرب لنادي المدينة مع العلم أن هذه المجموعة تتدرب ثلاث أيام في الأسبوع كما في المجموعة التجريبية وزمن تدريب القسم الرئيسي (60) دقيقة في كلا المجموعتين.

### ٣-٧-٥ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث من يوم الثلاثاء إلى يوم الجمعة الموافق ٢٥-٢٨/٦/٢٠١٣، وتم إجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية أيام الثلاثاء والأربعاء. والمجموعة الضابطة أيام الخميس الجمعة. في اليوم الأول أجراء الاختبارات المهارية. واليوم الثاني تم فيه اختبار المتغيرات البدنية.. وقد حرص الباحث إلى تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث الزمن، والمكان، والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ، وفريق العمل .

٣-٨ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) الإصدار 20.

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية و المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة والاختبارات البعدية للمجموعتين، ووضعها في جداول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينهما ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه .

### 4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

D (٤) يبين القدرات البدنية للاعب العالي والسريع والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t)

المحسوبة للمجموعة التجريبية.

الدالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية				المتغيرات البدنية	ت
		البعدية		القبلية			
		ع	س	ع	س		
معنوي	١١.٧١٨	٠.٠٨٢	٢.١٩٧	٠.٩٠٤	٢.٧٦٥	الاستجابة الحركية	١
معنوي	١١.٤٢٢	٠.٤٧١	٩.٥٢٥	٠.٤٧٢	١٠.٥٣٧	الرشاقة	٢

تحت

مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) وقيمة (t) الجدولية ٢.٤٥

D (٥) يبين مستوى القدرات البدنية للاعب العالي والسريع والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة.

تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) وقيمة (t) الجدولية ٢.٤٥

الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة				المتغيرات البدنية	ت
		البعديّة		القبليّة			
		ع	س	ع	س		
معنوي	١٠.٤٣١	٠.٩٤٣	٢.٤٥١	٠.٨٣٤	٢.٨٣٧	الاستجابة الحركية	١
معنوي	٤.٧١٧	٠.٤٢٤	١٠.٥٧٨	٠.٤٨٦	١١.٠٨٨	الرشاقة	٢

W (٦) يبين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية للاعب العالي والسريع و الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ وقيمة (t) الجدولية ٢.١٤

الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات البدنية	ت
		الاختبارات البعدية		الاختبارات البعدية			
		ع	س	ع	س		
معنوي	٥.٧٣٥	٠.٩٤٣	٢.٤٥١	٠.٠٨٢	٢.١٩٧	سرعة الاستجابة الحركية	١
معنوي	٦.٦٩٨	٠.٤٢٤	١٠.٥٧٨	٠.٤٧١	٩.٥٢٥	الرشاقة	٢

تبين من الجداول ( ٤ و ٥ و ٦ ) والخاصة بوصف القدرات البدنية للاعب العالي والسريع ومن خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية. اتضح تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة البعدية للمجموعة الواحدة وكذلك في الاختبارات البعدية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية والمتمثلة بسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة على المجموعة الضابطة.

□ (٧) يبين القدرات المهارية للاعب العالي والسريع والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية.

تحت مستوى دلالة ٠.٠٥٥ ودرجة حرية (٣) وقيمة (t) الجدولية ٣.١٨

الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية				المتغيرات المهارية	ت
		البعديّة		القبليّة			
		ع	س	ع	س		
معنوي	٧.٠٠٠	٠.٩٥٧	١٣.٧٥٠	٠.٩٥٧	١٠.٢٥٠	حائط الصد/عالي	١
معنوي	٥.٦٦٧	٠.٩٥٧	١٣.٧٥٠	١.٢٩٠	٩.٥٠٠	دفاع عن الملعب/عالي	٢
معنوي	١٧.٠٠٠	١.٢٩٠	١٢.٥٠٠	٠.٩٥٧	٨.٢٥٠	حائط الصد/سريع	١
معنوي	٥.٦٥٧	١.٧٠٧	١٣.٢٥٠	٠.٩٥٧	٩.٢٥٠	دفاع عن الملعب/سريع	٢

□ (٨) يبين القدرات المهارية للاعب العالي والسريع والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة.

الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات المهارية	ت
		الاختبارات البعديّة		الاختبارات البعديّة			
		ع	س	ع	س		
معنوي	٤.٤٣١	٠.٩٥٧	١٠.٧٥٠	٠.٩٥٧	١٣.٧٥٠	حائط الصد/عالي	١
معنوي	٢.٦٦٨	١.٨٢٥	١١.٠٠٠	٠.٩٥٧	١٣.٧٥٠	دفاع عن الملعب/عالي	٢
معنوي	٢.٨٢٨	٠.٥٧٧	١٠.٥٠٠	١.٢٩٠	١٢.٥٠٠	حائط الصد/سريع	١
معنوي	٣.٠٥٦	٠.٩٥٧	١٠.٢٥٠	١.٧٠٧	١٣.٢٥٠	دفاع عن الملعب/سريع	٢



(٩) يبين الاختبارات البعدية للقدرة المهارية للاعب العالي والسريع و الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

ت	المتغيرات المهارية	الضابطة				المحسوبة (t)	دلالة
		بعدي		قبلي			
		ع	س	ع	س		
١	حائط الصد/عالي	٠.٩٥٧	١٠.٧٥٠	٠.٩٥٧	٨.٢٥٠	٣.٨٧٣	معنوي
٢	دفاع عن الملعب/عالي	١.٨٢٥	١١.٠٠٠	٠.٩٥٧	٨.٢٥٠	٣.٦٦٧	معنوي
١	حائط الصد/سريع	٠.٥٧٧	١٠.٥٠٠	٠.٨١٦	٨.٠٠٠	٥.٠٠٠	معنوي
٢	دفاع عن الملعب/سريع	٠.٩٥٧	١٠.٢٥٠	٠.٩٥٧	٧.٢٥٠	٤.٢٤٣	معنوي

تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ٦ وقيمة (t) الجدولية ٢.٤٥

تبين من الجداول ( ٧ و ٨ و ٩ ) والخاصة بوصف القدرات المهارية والمتمثلة بمهاتي حائط الصد والدفاع عن الملعب للاعب العالي والسريع ومن خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية. اتضح تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات القبالية البعدية للمجموعة الواحدة وكذلك في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات المهارية على المجموعة الضابطة.

ويعزوا الباحثون سبب ذلك التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث من قدرات بدنية و مهارية إلى أسلوب المنهج التدريبي المتبع وهو أسلوب تمرينات المنافسة الذي يطبق في فترة الأعداد الخاص ويمتاز بالشدة المرتفعة وبفترات راحة كاملة وتمارين تشبه ظروف حالة اللعب الحقيقية. وأيضاً فترة تطبيق المنهاج الكافية التي امتدت إلى ثلاثة أشهر ساعدت في أحداث حالة من التغيير لدى اللاعبين عما كانوا عليه قبل تطبيق البرنامج. وأيضاً يعزوا الباحثون أسباب التفوق إلى تقنين زمن أداء التمرين بما ينسجم و واقع فعالية لعبة الكرة الطائرة حيث تم زيادة الشدة إلى أقصاها من خلال أداء التكرارات قليلة وبشدة عالية. وأيضاً كان تدريب الفريق حسب التخصص قد ساعد في توجيه و تركيز تمارين المنهاج حسب تخصص اللاعبين الموجود داخل الملعب.

وهذا ما أكده ((عبد علي نصيف وقاسم حسن ١٩٨٠)) "يطلق على تمرينات المسابقات كل حركة تؤدي طبقاً لشروط وقانون الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يختص فيها الرياضي كما أنها تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الإعداد أو المسابقات لكثير من الألعاب الرياضية ومنها ألعاب الطاولة والألعاب المنظمة

والعاب القوة والفعاليات التي تعتمد على الناحية الفنية. وتؤثر هذه التمرينات بصورة فعالة وكاملة قياساً إلى وسائل التدريب الأخرى. بذلك فهي تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره. وبناءً على ذلك فإن كمية تمرينات المنافسات تأخذ نصيباً وافراً خلال مرحلة التدريب مقارنةً بوسائل التدريب الأخرى".<sup>(١)</sup>

وأكد أيضاً (( محمد رضا المدامغة ٢٠٠٨ )) "على المدربين صب جهودهم الكبيرة على استعمال وتطبيق تمارين وعناصر فنية لها علاقة مباشرة جداً باللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة. فالأساس الصحيح لبناء تدريب هذه المرحلة سوف يسهل أكثر من عملية تحقيق الانجازات المميزة خلال مرحلة التدريب الفعلية للانجاز العالي".<sup>(٢)</sup>

وأكد كذلك (( منصور جميل العنكي ٢٠١٠ )) "تتكون فترة المنافسات البسيطة من وحدات بنائية متشابهة (مرحلة منافسات واحدة) إما المركبة فتتكون من مرحلتين أو أكثر من ذلك أحياناً. ويتوقف أي من النوعين على خصائص نوع النشاط الممارس. وعلى جدول المنافسات وعلى بعض الظروف الأخرى وإذا تشابهت كل هذه الظروف فتلعب المدة التي تستغرقها فترة المنافسات الدور الرئيسي في اختيار أي من النوعين. فإذا كانت فترة المنافسات من النوع البسيط فيناسبها فترة زمنية قصيرة نسبياً (٢-٣) أشهر بينما تستمر المركبة لفترة أطول (٤-٥) أشهر بعد الوصول إلى الفورمة الرياضية يصبح الهدف الرئيسي للتدريب هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات".<sup>(٣)</sup>

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١- معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القدرات البدنية والمهارية.
- ٢- وجود فروق معنوية للقدرات البدنية والمهارية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

##### ٥-٢ التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثون فإنهم يوصون بما يأتي:

- ١- التأكيد على التدريب بتمرينات المنافسة لتطوير جميع القدرات بما فيها القدرات الوظيفية.
- ٢- التأكيد على التدريب بتمارين تتناسب مع خصوصية الفعالية .
- ٣- يجب على كل مدرب التعرف على الزمن الفعلي لأداء الفعالية التي يديرها.
- ٤- ضرورة مراعاة التخصص عند وضع التمارين في المنهاج التدريبي.

#### المصادر العربية والأجنبية:

#### المصادر العربية:

<sup>١</sup> عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي. ط١: بغداد دار المعرفة ١٩٨٠ ص ٧٦.

<sup>٢</sup> محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. ط٢. بغداد. دار الكتب والوثائق. ٢٠٠٨. ص ٤٤٩.

<sup>٣</sup> (منصور جميل العنكي: التدريب الرياضي وآفاق المستقبل. ط١. بغداد. دار الكتب والوثائق. ٢٠١٠. ص ٢٢٠.

- المحاضر الدولي بابا جورجيو: الدورة التدريبية الدولية بالكرة الطائرة للمستوى الثاني. البحرين ٢٠١٠.
- تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار - ( 4) سنة. جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ٢٠٠٤.
- ثريا نجم، أهمية استخدام مهارة حائط الصد في المباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٩.
- حسن الحيارى وآخرون: <u>فنون الكرة الطائرة طبعه</u> . اريد دار الامل للنشر ١٩٨٧.
- ريسان خريبط مجيد : <u>موسوعة الاختبار والقياس في التربية البدنية والرياضية</u> . البصرة . مطبعة الجامعة ١٩٨٨.
- سعد حماد الجميلي؛ <u>الكرة الطائرة، تعلم، تدريب، ط١، طرابلس، منشورات، جامعة السابع من ابريل، ١٩٩٧.</u>
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: <u>مبادئ علم التدريب الرياضي</u> . ط١: بغداد دار المعرفة [١٩٨٠].
- عصام عبدا لخالق: <u>التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات</u> . مصر. الإسكندرية ط١: ١٩٩١.
- قاسم المنديلاوي وآخرون: <u>الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية</u> : بغداد، دار الحكمة، ١٩٨٩.
- قاسم حسن حسين؛ <u>أسس التدريب الرياضي</u> ١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع)- ١٩٩٨.
- ماجد علي موسى: <u>التدريب الرياضي الحديث</u> ط١ البصرة مطبعة النخيل ٢٠٠٩.
- محمد رضا المدامغة: <u>التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي</u> . ط٢. بغداد. دار الكتب والوثائق ٢٠٠٨.
- محمد صبحي حسانين: <u>القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية</u> . ط٣. القاهرة. دار الفكر العربي ١٩٩٥.
- محمود عبد الله احمد ، وآخرون ، <u>تعليم وتدريب الملاكمة</u> - ( الموصل ، مطابع التعليم ، ١٩٩٠).
- وجيه محجوب : <u>أصول البحث العلمي ومناهجه</u> . عمان . دار المناهج للنشر والتوزيع . ٢٠٠١.
- وجيه محجوب: <u>البحث العلمي ومناهجه</u> : ( بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢).
- منصور جميل العنكبي: <u>التدريب الرياضي وآفاق المستقبل</u> . ط١. بغداد. دار الكتب والوثائق. ٢٠١٠.
- نايف مفضي الجبور: <u>فسيولوجيا التدريب الرياضي</u> . عمان. ط١. المجمع العربي للنشر والتوزيع ٢٠١٢.

### الملاحق:

هدف الوحدة التدريبية :

الأسبوع : الأول

عدد اللاعبين : ١٢

الوحدة التدريبية : الأولى

زمن القسم الرئيسي : ٦٠ دقيقة

الملاحظات	لزمان الكلي	المجموعات	التكرار	الراحة	زمن	القسم الرئيسي
١ د راحة بين المجاميع	٨ د	٣	٦	١٠ ا	١٠ ا	يقف اللاعب العالي نهاية الملعب يجتاز مانع ترمى إليه كرة يدافعها إلى المعد المعد يعد الكرة إلى اللاعب العالي بمركز (٤) بوجود حائط صد ثنائي من الفريق المنافس اللاعب السريع يدافع عن الملعب بمركز (٥) واللاعب المعاكس بمركز (١) واللاعب العالي بمركز (٦).
١ د راحة بين المجاميع	٨ د	٣	٦	١٠ ا	١٠ ا	اللاعب السريع يعمل استناد امامي بمركز (٦) (٥) تكرر) بعد ذلك يوجه اليه ضرب ساحق) ثم يتحرك الى الشبكة يؤدي حائط صد بمركز (٣) (٥) تكرر.
١ د راحة بين المجاميع	٨ د	٣	٦	١٠ ا	١٠ ا	اللاعب العالي يجتاز (٣) مانع يتحرك باتجاه الشبكة يعمل حائط صد بمركز (٤) (٥) تكرر ثم يرجع الى خط الهجوم ثم يرجع الى الشبكة.
١ د راحة بين المجاميع	٨ د	٣	٦	١٠ ا	١٠ ا	يرسل الفريق المقابل يستقبل اللاعب الليبرو يوصل الكرة الى المعد ليعدها الى اللاعب السريع سريع امامي الفريق المقابل يعمل حائط صد باللاعب السريع بمركز (٣) والدفاع باللاعب السريع بمركز (٥) والعالي بمركز (٦) والمعاكس بمركز (١).
١ د راحة بين المجاميع	٨ د	٣	٦	١٠ ا	١٠ ا	يرسل الفريق المقابل يستقبل اللاعب العالي بمركز (٦) ( يوصل الكرة الى المعد بمركز (٢)) ليعدها الى نفس اللاعب. الفريق المقابل يعمل حائط صد ثنائي. والدفاع باللاعب السريع بمركز (٥) والعالي بمركز (٦).