

تأثير تمرينات خاصة في تطوير مهارة الغطس بالكرة الطائرة للشباب

بسام خليل ابراهيم¹ ا.م.د علي مناتي احمد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية²

(¹ bassamk021@gmail.com)

المستخلص: شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً في الانجازات الرياضية و التقدم الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية جاء نتيجته للجهود المبذولة والاستخدام الأمثل للوسائل العلمية وتكنولوجيا الرياضة الحديثة في العملية التدريبية التي دخلت الى مفاصل وصفوف الرياضة، وكذلك استخدام فعال لنتائج البحوث والدراسات التي تم إجراؤها من قبل المختصين الذين ينشُدون هذا التطور، لذا اتجه اهتمام المختصين و العاملين في مختلف البلدان إلى الاهتمام بهذا المستوى من اجل تطوير اللعبة المعنية ورفع مستواها وجوانبها المختلفة (البدنية والمهارية و الخططية والنفسية والتربوية) .

وان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي تتميز بطابع خاص يميزها عن باقي الألعاب نظرا لطبيعة الأداء الحديث في اللعبة ونتيجة التعديلات والتغيرات التي حدثت على قانون اللعبة كانت بسبب اللعب السريع، وفضلاً عن أطوال اللاعبين هذا يتطلب قدرات بدنية وحركية عالية لمجارات اللعب السريع، كذلك حاجتها إلى إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي .

الكلمات المفتاحية: مهارة الغطس كرة طائرة.

I . S . S . J

فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارة الغطس للدفاع عن الملعب.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي في مهارة الغطس للدفاع عن الملعب.

و لصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة فئة أن (12-14) نادي الجيش الرياضي.

المجال الزمني: الفترة الزمنية من 2022/4/11 لغاية 2022/6/11.

المجال المكاني: ملعب الكرة الطائرة الداخلي في القاعة المغلقة في نادي الجيش الرياضي (بغداد) .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان البحث التجريبي لملائمته للمشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث باللاعبين الشباب في نادي الجيش والبالغ عددهم (16) لاعبا وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية (6) يمثلون العينة الاستطلاعية.

2-3 تجانس عينة البحث: لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قام الباحثان بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث باستعمال معامل الالتواء في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، وكما مبين بالجدول (1) .

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المبجوة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	المتوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	169.11	2.23	168	0.49
2	الكتلة	كغم	64.20	2.35	65	0.34
3	العمر الزمني	السنة	14.011	1.21	13	0.91
4	العمر التدريبي	السنة	2.09	0.23	2	0.39

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (1±) وهذا ما يدل على أن عينة البحث ضمن التوزيع الطبيعي في

1- المقدمة:

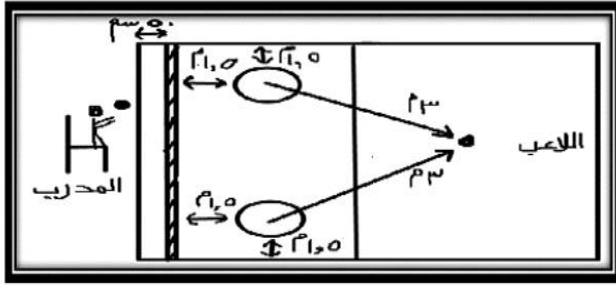
تعد مهارة الدفاع عن الملعب مهارة مهمة وتعتبر من عناصر التشويق في الكرة الطائرة ووسيلة دعم للفريق من خلال أبقاء الكرة متداولة بين الفريقين وتطور الأداء الفني لهذه المهارة وحدثت تغيرات جذرية في طريقة الأداء نتيجة تطور اللعبة بشكل عام وتنوع المهارات الهجومية وسرعة الأداء المهاري للاعبين وزيادة مستوى فاعليته، وأصبح الهجوم قويا وسريعا جدا . وبعد أن عرفنا بأن أي خطأ يمكن أن يحدث في أثناء الاستقبال أو التغطية خلف اللاعبين سينتج عنه خسارة الفريق نقطة مباشرة، وما شهده من تطور في سرعة الضرب الساحق الذي يصل الى (27 م/ثا) (عصام الوشاحي؛ 1994، ص232)، لدى لاعبي المستوى العالي فإذا لم يتمكن الفريق أن يدافع عن الكرة بصورة غير جيدة ويغطي الملعب بشكل كامل قدر المستطاع فإن ذلك يؤثر حتما على نوعية الأعداد للكرة ومن ثم يؤثر على الهجوم وشدة من أجل القيام بهجوم فعال ومؤثر وتسجيل نقطة لصالح الفريق. ولمواكبة هذا التطور المهاري الحاصل يجب تطوير الجانب الدفاعي ليكون هناك تكافؤ مهاري ويكون هناك تقارب في المستويات وهذا يتم عن طريق أعداد تمارينات خاصة بمهارة الغطس الأمامي.

مشكلة البحث:

ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث السابقة ومشاهدة بعض مباريات الدوري لاحظ هنالك ضعف في ربط مهارات الكرة الطائرة بشكل انسيابي مما يعكر سهولة وصول الكرة للمعد لبناء هجوم فعال إذ يظهر ضعف أداء اللاعبين من بداية استقبال الإرسال وسرعة التحرك في بعض الأحيان مما يؤثر على دقة وصول الكرة بشكل صحيح، وهذا بدوره يؤثر على نوع الإعداد واحتمال فشل الهجوم المخطط له، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في أن غالبية الفرق تفقد كثيرا من النقاط في أثناء الدفاع عن الملعب، وهذا يحتاج إلى دقة وسرعة استجابة عالية تلك التي لم تحظ بالعناية الكافية من قبل بعض المربين .

أهداف البحث:

1- إعداد تمارينات لتطوير مهارة الغطس الأمامي .
2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مهارة الغطس للدفاع عن الملعب لدى عينة البحث.



الشكل (1) يوضح اختبار الغطس

2- 6 الاختبارات القبلية: تم إجراء هذه الاختبارات بتاريخ 2022/4/20 في تمام الساعة الرابعة عصرا في القاعة المغلقة بنادي الجيش الرياضي لاختبارات الغطس الأمامي

2- 7 التجربة الرئيسة (تطبيق تمرينات): تم تنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية من تاريخ 2022/4/25 ولغاية 2022/6/25 وقد تم مراعاة النقاط الذاتية عند تنفيذ التمرينات وهي:

-تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم .

-تم تنفيذ التمرينات في بداية الجزء الرئيس من كل وحدة تدريبية في زمن تراوح ما بين (30- 35 دقيقة).

-استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ تمرينات المستخدمة في البحث .

-أن مستوى الشدة المستخدم تراوح بين 75%-90% .

-تم تنفيذ أسلوب تمرينات (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية وبمجموع (24) وحدة تدريبية وتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الأحد والثلاثاء والجمعة).

-تم استخدام التحميل التدريجي بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (3-1)

-إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشدة فقط مع تثبيت كل من الحجم والراحة .

-تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (120) ن/د بين التكرارات و(90) ن/د بين المجاميع وذلك لضمان عودة اللاعب الى الحالة شبه الطبيعية من خلال إعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء في التمرينات.

متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث.

2- 4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

2- 4- 1 الوسائل المستخدمة بالبحث: (المصادر العلمية العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، المقابلات الشخصية، الملاحظة العلمية، فريق العمل المساعد، الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث، استمارة لجمع البيانات).

2- 4- 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث: (ملعب

كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية نوع (ميكاسا) يابانية المنشأ عدد (25) كرة، أقراص ليزيرية (CD)، حاوية كرات صناعة محلية عدد (1)، صافرة، ساعة توقيت، حاسبة (إلكترونية).

2- 5 إجراءات البحث الميدانية:

اسم الاختبار: اختبار الغطس الأمامي في الكرة الطائرة
-الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الطيران الأمامي (الغطس).

-الأدوات اللازمة: كرات طائر و، ملعب كرة طائرة قانونية، مسطرة بطول (50) سم.

-التسجيل:

(3) نقاط لكل محاولة ترتفع منها الكرة الى مستوى الحافة السفلى للشبكة من فوق.

(2) نقطتان لكل محاولة ترتفع منها الكرة فوق الأرض دون المستوى السفلى للشبكة.

(1) نقطة واحدة إذ لمس اللاعب الكرة وفشل في استعادتها الى الأعلى.

(صفر) إذا فشل المختبر من الوصول الى لمس الكرة في المكان المحدد.

الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة.

المناسبين ليتسنى للأخير تهيأت الكرة الى اللاعبين المهاجمين لتنفيذ الخطط الهجومية وبالشكل المؤثر على الفريق المنافس.

3- 2 مناقشة النتائج:

جدول (2) يبين نتائج أوساط الفروق والانحراف والخطأ المعياري للفروق و (ت) المحسوبة ودرجة الحرية و Sig ومستوى الدلالة للمتغيرات المهارية (الغطس الأمامي)، فضلاً عن تطور الاستجابة الحركية دورها كبيراً في رفع مستوى اللاعبين في مهارة الدفاع عن الملعب من خلال التمرينات المتنوعة باستخدام وتغيير أماكن سقوط الكرة على جانبي الجسم يميناً ويساراً . والتركيز على تأثير التمرينات لجانبي الجسم على دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب والوصول بالوقت المناسب الى مكان سقوط الكرة وبما يضمن دفاع وتوصيل الكرة الى اللاعب المعد بالمكان والارتفاع المناسبين ليتسنى للأخير تهيأت الكرة الى اللاعبين المهاجمين لتنفيذ الخطط الهجومية وبالشكل المؤثر على الفريق المنافس.

ويعزو الباحث التطور الحاصل والفروق المعنوية المتحققة وبالأخص الى اختبار الغطس الأمامي الى التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المصمم الذي أسهم بشكل فاعل في تطوير هذه المهارة ذات الأهمية البالغة في تغيير نتائج الفرق وكذلك تكافؤ المهارات الدفاعية والهجومية بالشكل الذي يسمح بمشاهدة منافسات تتسم بالإثارة والمتعة والتشويق للرسميين وللمهتمين وللمتابعين والجمهور .

4- الخاتمة:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1-حققت التمرينات التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً إيجابياً في اختبارات الغطس الأمامي بكرة الطائرة للشباب.
- 2-تدريبات كانت مشوقة وعدم حصول ملل من اللاعبين وهذا ساعد في تطور مهارة الغطس الأمامي بكرة الطائرة.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثين بعدد من التوصيات التالية:

- 1-اعتماد التدريبات في تطوير مهارة الغطس الأمامي بكرة الطائرة لكونها ناجحة وفاعلة.

تم إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبه طبيعية.

2- 8 الاختبارات البعديّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات على لاعبي عينة البحث بتاريخ 2022/4/25 وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية .

2- 9 الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الإلكترونية (الكومبيوتر) بالاعتماد على ما يأتي (محمد صبري عمر وآخرون: 2001، ص90): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار (t-test) لعينة واحدة، المنوال، معامل الالتواء، اختبار كا²).

3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

3- 1 عرض وتحليل نتائج اختبار الغطس الأمامي لمجموعة البحث التجريبية:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات الغطس الأمامي لدى أفراد عينة البحث

جدول (3) يبين وسط الفروق والانحراف والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمهارات الدفاعية (الغطس الأمامي)

الاختبارات	الوسط الحسابي	حجم العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط
قبلي	16.166	6	1.169	0.477
بعدي	22.333	6	1.366	0.557

للمجموعة الضابطة

الاختبارات	الوسط الحسابي	حجم العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط
قبلي	16.333	6	0.816	0.333
بعدي	18.833	6	0.752	0.307

جدول (3) يبين نتائج أوساط الفروق والانحراف والخطأ المعياري للفروق و ت المحسوبة ودرجة الحرية و Sig ومستوى الدلالة للمتغيرات المهارية (الغطس الأمامي)، من خلال التمرينات المتنوعة باستخدام وتغيير أماكن سقوط الكرة. والتركيز على تأثير التمرينات على دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب والوصول بالوقت المناسب الى مكان سقوط الكرة وبما يضمن دفاع وتوصيل الكرة الى اللاعب المعد بالمكان والارتفاع



3-تمرين يجلس اللاعب والأرجل للأمام وخلفه المدرب بيده الكرة ويطلق الصافرة ويرمي الكرة بالمنطقة الأمامية للملعب وعلى اللاعب الوقوف سريعاً وإنقاذ الكرة قبل سقوطها .

2-إجراء دراسات مشابهة باستخدام التريبات في تطوير المهارات الهجومية بكرة الطائرة أو في ألعاب رياضية أخرى وعينة مغايرة.

المصادر:

- [1] عصام الوشاحي؛ الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص232.
- [2] محمد صبري عمر وأخرون؛ الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2: (مصر، 2001) ص 90 .
- [3] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [4] أحمد خاطر (آخرون)؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية: (القاهرة، دار المعارف، 1978).
- [5] أحمد عبد الأمير عبد الرضا شير؛ بعض المتغيرات البايو ميكانيكية لإيجاد أفضل وضع لوقفة الاستعداد لبعض المهارات الدفاعية وعلاقتها بدقة الأداء في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2005) .
- [6] أكرم زكي خطابية؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996) .
- [7] بشير عبد الرحيم كلوب؛ الوسائل التعليمية إعدادها وطرق استخدامها: (بيروت، دار احياء العلوم، 1986).
- [8] ثائر رشيد حسن المطر؛ تأثير تمارين مهارية بجهاز قانف الكرات في تنمية التوقع الحركي وتعلم المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للناشئين: (أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2014م).
- [9] حسين سبهان و طارق حسن رزوقي؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1: (بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2011).
- [10] رودى شتملر؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية، ترجمة عبد علي نصيف السامرائي: (بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر، 1974) .

الملاحق:

- الملحق (1) يوضح التمارين المستخدمة لتطوير مهارة الغطس
- 1-تمرين يقف المدرب في مركز 3 ويرمي الكرات بشكل عشوائي في مختلف الاتجاهات وعلى اللاعب التحرك وإنقاذ الكرة بيد واحدة قبل ملامسة الأرض.
- 2-تمرين يقف اللاعب في مركز 6 ويقوم برفع الركبتين ويقوم المدرب برمي الكرة من مركز 3 الى مركز 2 او 4 وعلى اللاعب إنقاذ الكرة .



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023

I . S . S . J

ISSN: 1658- 8452

