

تأثير تمارينات لتطوير المهارة الدفاعية الدرجة الجانبية للاعبين الكرة الطائرة الشباب

بسام خليل إبراهيم¹ 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: وأصبحت الكرة الطائرة تحتل مكانة بارزة بين سائر الألعاب الجماعية وعندما نشاهد مباريات الفرق العالمية بالكرة الطائرة والمستويات التي وصلت إليها (فنية ومهارية وخطية) عالية كانت في السابق من الخيال جاءت نتيجة تطور القدرات البدنية والمهارية وبسبب الترابط العلمي (فلسفة، علم نفس، تدريب، تعلم حركي، طب رياضي الخ) وتوفير الإمكانيات الضرورية من أجهزة وأدوات مساعدة لها أثر كبير في تطوير وتحسين مستوى الأداء الفني عند لاعبي الكرة الطائرة وتكمن أهمية البحث في تطوير مهارات الدفاع عن الملعب بجانب الجسم لتقليل الفوارق والوصول الى التكافؤ المهاري أثناء الأداء الفني للمهارات والوصول الى إعداد قاعدة بيانات علمية دقيقة يمكن أن تسهم في مساعدة المدربين واللاعبين والمهتمين في عملية إعداد فرق لعبة الكرة الطائرة والوقوف على بعض نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين ومحاولة الوصول الى وضع الحلول المناسبة ومعالجتها بالطريقة التي تسهم في الارتقاء بمستوى اللعبة للفرق والأندية والمنتخبات الوطنية للفئات العمرية المختلفة وللجنسين الذكور والإناث.

الكلمات المفتاحية: تمارينات - مهارة الدرجة الجانبية - السرعة الحركية - الكرة الطائرة.

I . S . S . J

فرض البحث

1- هناك تأثير ايجابي باستخدام التمرينات لمهارة الدرجة الجانبية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لدى أفراد عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي الشرطة الرياضي بالكرة الطائرة الشباب.

المجال الزمني: 2022/7/10 لغاية 2022/9/15.

المجال المكاني: القاعة الداخلية في نادي الشرطة الرياضي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة مشكلة البحث.

2- 2 مجتمع وعينة البحث: وتمثل مجتمع البحث اللاعبين الشباب في نادي الشرطة الرياضي للموسم 2022/2021. والبالغ عددهم (14 لاعباً) وتم اختيار المجتمع بأكمله بطريقة الحصر الشامل بحيث (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية و (4) يمثلون العينة الاستطلاعية.

2- 2- 1 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 المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	167.27	2.55	167	0.10
2	الكتلة	كغم	62.24	2.58	62	0.09
3	العمر الزمني	السنة	14.09	1.04	14	0.07
4	العمر التدريبي	السنة	2.06	0.6	2	0.01

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (1±) وهذا ما يدل على أن عينة البحث ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث.

1- المقدمة:

إن التطور السريع في جميع مجالات الحياة أصبح مؤشراً لتطور الشعوب ويعد المجال الرياضي من أهم المجالات تعبيراً عن التطور لارتباطه بأنواع العلوم المختلفة ويعد علم التدريب الرياضي من الأسباب الرئيسية التي كانت وراء تطور الألعاب الرياضية إذ يعتمد على إمكانية المدربين ومواكبتهم والاختيار المناسب للوسائل والأساليب التدريبية الحديثة باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة التي يهدف من خلالها إلى تحقيق الانجاز الرياضي، الكرة الطائرة تطورت على مستوى المهارات واللعب والقانون والخطط الهجومية والدفاعية وعلى المختصين بذل جهود من خلال الدراسات العلمية التي تساعد المعلمين والمدربين للنهوض بواقع اللعبة، وتعد المهارات الأساسية ركيزة مهمة للعبة كرة اليد ويتوقف على إتقانها تحقيق أفضل النتائج مما يجعلها الأساس في اختيار اللاعبين الموهوبين وان العمل على أعداد لاعب كرة الطائرة والارتقاء بمستواه يهدف بالأساس إلى الارتقاء بأداء المهارات الأساسية لتحقيق أفضل النتائج . ومن هذه المهارات مهارة الدرجة الجانبية من المهارات الدفاعية في لعبة كرة الطائرة والمهمة جداً.

مشكلة البحث:

بالرغم من الجهود التي تبذل من قبل المدربين والمختصين لتطوير مهارة الدفاع عن الملعب ومحاولتهم للوصول إلى أداء مهاري جيد في مهارة الدرجة الجانبية إلا أن هناك خلل واضح في تدريب هذه المهارة بسبب عدم معرفتهم التمرينات المناسبة وعدم استخدامهم تمارين مشابهة تحاكي حالات اللعب ومن خلال مشاهدة الباحثان لوري الشباب وجد هناك ضعف في مهارة الدفاع عن الملعب لذا يجب وضع حلول مناسبة لمعالجة هذه المشكلة من خلال التمرينات لمهارة الدفاع عن الملعب

أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات لتطوير مهارة الدرجة الجانبية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات لتطوير مهارة الدرجة الجانبية لدى أفراد عينة البحث.

2- 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2- 3- 1 الوسائل البحثية: (المصادر العلمية العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، المقابلات الشخصية، الملاحظة العلمية، فريق العمل المساعد، الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث، استمارة لجمع البيانات).

2- 3- 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة: (ملعب كرة طائرة قانوني، حاسبة الكترونية، حبل، صافرة، شريط قياس، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت الكترونية، كرات طائرة قانونية، حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (1)، جهاز حاسوب نوع (Pentium 4) عدد (1)،

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2- 4- 1 تحديد صلاحية اختبارات مهارة الحرجة الجانبية بكرة الطائرة للشباب: لغرض تحديد اختبارات مهارة الحرجة الجانبية بكرة الطائرة قام الباحث بمسح المصادر والمراجع والرسائل والاطاريح الخاصة بكرة الطائرة وتم الحصول على الاختبارات ووضعت باستمارة استبيان وعرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (9) خبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة الطائرة وبعد جمع الاستمارات استخدم الباحث اختبار الحرجة الجانبية (1) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين صلاحية اختبارات حائط الصد بكرة اليد

ت	الاختبارات	الصلاحية		2أ المحسوبة	الدالة
		لا يصلح	يصلح		
1	اختبار الحرجة الجانبية بجانب واحد	9	0	9	معنوي
2	اختبار الحرجة الجانبية بالجانب الآخر	9	0	9	معنوي

قيمة الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (3.84)

2- 4- 2 التجربة الاستطلاعية: لغرض الوقوف على

نتائج دقيقة وموثوق بها ولمعرفة المعوقات التي تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/7/7 الساعة الرابعة عصرا على عينة وعددهم (4) لاعبين ومن مجتمع البحث نفسه وكان الهدف منها:

1- التعرف على صعوبة وسهولة الاختبار.

2- تصحيح الأخطاء أن وجدت أثناء تنفيذ المنهج التدريبي .

3- بعد إجراء الاختبارات لأداء العينة لمعرفة مدى ملائمتها.

4- تدريب فريق العمل المساعد ومعرفة مدى قدرته.

5- تحديد الوقت المستغرق للاختبارات المعنية بالبحث.

2- 5 الأسس العلمية للاختبارات:

2- 5- 1 صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار " هو قدرته " على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء أكان تصفه ببنية أم مهارة أم نفسية أم سمة من السمات الشخصية " (وي غانم الصمديعي وآخرون: 2012، ص102)، وبعد الاختبار صادقاً إذ أكان " يقيس ما وضع لقياسه أي أنه يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسه أو لا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها " (عبد الله الكنري و محمد احمد: 1999، ص154).

وقد اعتمد الباحثان في استخراج صدق الاختبار بطريقة الصدق الظاهري للاختبارات الخاصة بالسرعة الحركية لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين قبل تنفيذها للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، ومدى ملائمتها المستوى أفراد العينة . وقام الباحث بإيجاد معامل الصدق عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي وهو " صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة الى الدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس " (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 2000، ص275).

معامل الصدق الذاتي = الثبات وبعد تطبيق قانون الصدق الذاتي على الاختبارات، تبين بأن الاختبار تتمتع ب درجات صدق ذاتي عالية.

2- 5- 2 ثبات الاختبار: يتصف الاختبار الجيد بالثبات،

والاختبار الثابت هو الاختبار الذي إذا أعيد مرة ثانية في الظروف نفسها يعطي النتائج نفسها، ويشير (محمد صبحي، 1995) "إن معرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول " (محمد صبحي حسانين: 1995، ص198)، إذ أجري الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (4) لاعبين إذ تم الاختبار الأول يوم السبت المصادف 2022/7/10، وأعيد الاختبار في

عينتي البحث التجريبية والضابطة في قاعة نادي الشرطة الرياضي في بغداد وبإشراف الباحثين وبمساعدة فريق العمل المساعد، وتم تثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبار من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان ومعالجة النتائج إحصائياً .

2-7 التجربة الرئيسية: تم تنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية من تاريخ 2022/7/15 ولغاية 2022/9/15 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 (السبت الاثنين الأربعاء).

-تم استخدام التحميل الترجي 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.

-تم إنهاء الوحدات التدريبية بتمرينات التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة شبه الطبيعية.

2-8 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات بالظروف نفسها في الاختبارات القبلية إذ تم تطبيق الاختبارات البعيدة على عينتي البحث التجريبية والضابطة ولمدة (2) يوم .

نفس الظروف بعد مرور (7) أيام، 2022/7/17، على العينة نفسها، وبعد الحصول على نتائج الاختبار قام الباحثان بإيجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) كما يبين الجدول (5)، وتبين أن قيمة معامل الارتباط كان جيداً مما يدل على أن الاختبار تتمتع بدرجة ثبات عالية. الجدول (5) يبين قيم (الثبات والصدق والموضوعية)

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات	الصدق	الموضوعية
1	السرعة الحركية لمهارة الدفاع عن الملعب	نقطة/ثانية	0.89	0.94	0.93

اسم الاختبار: الدرجة الجانبية (علي سلمان عبد الطرقي: 2013):

الهدف من الاختبار: استعادة الكرة البعيدة بالدرجة الجانبية.

الألوات اللازمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة.

مواصفات الأداء: ترسم دائرتان بنصف قطر (50) سم في مركزين مع الإيعاز للمختبر داخل إحدى الدائرتين وعلى جانبي اللاعب. يتحرك اللاعب باتجاه الكرة لاستعادتها باستخدام النراع القريبة وبالدرجة الجانبية لمرور خمس كرات من اليمين وخمس من اليسار وبمدة زمنية قدرها (20 ثانية) بين محاولة وأخرى وكما في الشكل (3) .

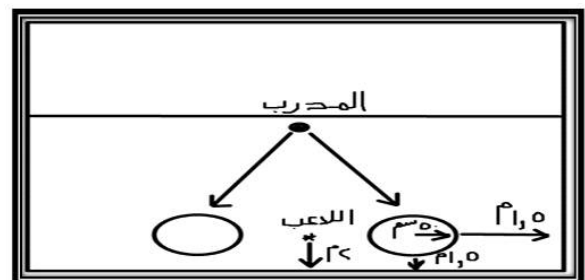
التسجيل:

(3) نقاط إذا ارتفعت الكرة بمستوى الحافة العليا للشبكة أو أكثر.
(2) نقطتين إذا ارتفعت الكرة بمستوى بين الحافتين العليا والسفلى للشبكة.

(1) نقطة واحدة إذا ارتفعت الكرة عن الأرض دون الحافة السفلى للشبكة.

(صفر) إذا فشل اللاعب في لمس الكرة بعد الدرجة الجانبية.

-الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة.



الشكل (3) يوضح الدرجة الجانبية

2-6 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية على

2-ساهمت الترتيبات المقترحة في رفع اللياقة البدنية للاعبين مما أدت الى تطور المهارة الدرجة الجانبية في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثين بعدد من التوصيات التالية:

1-اعتماد الترتيبات في تطوير مهارة الدرجة الجانبية للاعبين الشباب بكرة الطائرة لكونها ناجحة وفعالة.

2-إدخال ترتيبات الدرجة الجانبية بالوحدات التدريبية للمهارات الدفاعية بكرة الطائرة في الأندية والمدارس التخصصية.

المصادر:

- [1] علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ببنية حركية -مهارة: (بغداد، مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، 2013).
- [2] احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه؛ دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات-تخطيط -سجلات، ط1: (دار الفكر العربي، 1999).
- [3]توري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات التخصصية الأساسية الشخصية لثنائي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة: (طروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- [4]محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [5]محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- [6] الشبكة العنكبوتية الانترنت .

الملاحق

- الملحق (1) التمرينات المستخدمة في تطوير مهارة الدرجة الجانبية
- 1-تمرين يقف المدرب خلف اللاعب ويرمي الكرة باتجاه المنطقة الأمامية فينطلق اللاعب باتجاه الكرة وإنقاذها بيد واحدة
- 2-تمرين يقوم اللاعب بالوقوف أمام الحائط وتمرير الكرة بيد واحدة يمينا ويسارا
- 3-تمرين يقوم المدرب بوضع حاجز بارتفاع 140 سم وعلى اللاعب الدخول من الجانب وعمل درجة جانبية وإنقاذ الكرة بعد سقوطها من الجهاز (يمينا-يسارا)
- 4-تمرين يقف اللاعب في مركز 6 ويقوم برفع الركبتين ويقوم المدرب برمي الكرة من مركز 3 الى مركز 2 أو 4 وعلى اللاعب إنقاذ الكرة .

2- 9 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) .

ملاحظة: بخصوص إيجاد نسبة التطور تم استخدام القانون التالي (يعرب خيون: 2002، ص52):

الاختبار البعدي - الاختبار القبلي

$$100 \times \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار القبلي}}$$

أعلى رقم ممكن للاختبار - الاختبار القبلي

الاختبارات	وسط الفروق	انحراف	الخطأ المعياري للفروق	ت المحسوبة	درجة الحرية	Sig	الدالة معوي
الدرجة الجانبية	-7.333	2.250	0.918	-7.980	5	0.000	معوي

جدول (2) يبين نتائج أوساط الفروق والانحراف والخطأ المعياري للفروق و ت المحسوبة ودرجة الحرية و Sig ومستوى الدلالة للمتغيرات المهارية (الدرجة الجانبية)، من خلال التمرينات المتنوعة باستخدام وتغيير أماكن سقوط الكرة على جانبي الجسم يمينا ويسارا . 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 الباحثان التطور الحاصل والفروق المعنوية المتحققة وبالأخص الى اختبار الدرجة الجانبية الى التمرينات الخاصة باستخدام التمرينات التي أسهمت 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:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثان الاستنتاجات التالية:

- 1-حققت الترتيبات التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً إيجابياً في اختبارات الدرجة الجانبية بنوعيه للاعبين الشباب بكرة الطائرة.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 6, June 2023

ISSN: 1658- 8452

