



اثر تمارينات استعادة الكرة من الشبكة

في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة

بحث تقدم به

أ.د. جمعة محمد عوض

g.1231@yahoo.com

طالب ماجستير قصي أحمد سرحان

q.soz1980@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة الأنبار

مستخلص البحث

يهدف البحث الى تطوير مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة ومعرفة أثر التمارينات المستخدمة في استعادة الكرة من الشبكة في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب ، أما فرض البحث يؤكد بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدفاع عن الملعب ولصالح الاختبار البعدي , وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وأستغرق المنهج شهر ونصف بواقع (12) وحدة تدريبية خلال (6) أسابيع ، وكان زمن الوحدة (20-30) دقيقة مستقطع من الوقت الرئيسي للوحدة التدريبية وقد استخدم الباحثان الاختبارات التي تقيس مهارة الدفاع عن الملعب تعطى ضمن القسم الرئيسي للوحدة ، وقد أستنتج الباحثان أن التمارينات المستخدمة ساهمت في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب ، وبعد انتهاء المنهج توصل الباحثان الى تأثير التمارينات في استعادة الكرة من الشبكة في الكرة الطائرة .وأوصى الباحثان بضرورة تطبيق التمارينات المستخدمة والاستفادة منها واستخدام وسائل تدريبية أخرى لتحسين زمن الوصول الى الكرة .

الكلمات المفتاحية: تمارينات استعادة الكرة , مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة.

Abstract

(The Effect of the Exercises of Retrieving the ball from the Net on the Development of the skill of Defending the stadium in the Volleyball)

Prof. jumaahmohammedawadh

Researcher Qussay Ahmed Sarhan Al - Hamdany

College of Physical Educating and Sports Sciences Al Anbar University

2019.

The present research aims at the development of the skill of defending the stadium in the volleyball and knowing the effect of the exercises used in retrieving the ball from the net.



As regards the hypothesis it emphasizes that there are statistically significant differences between the pre test and the post test in the benefit of the post test.

The two researchers have used the experimental method of the experimental design for each group of the pre and post tests. The program continued for one and a half month (18) training units during (6) weeks, The time allotted to each unit extends from (20_30) minutes given within the main part of the unit.

After the end of the program , the two researchers have arrived to the conclusion that there is an effect of the exercises on retrieving the ball from the net in the volleyball, the two researchers have recommended the necessity of applying the exercises exercised used and making use of them and the use of other training means to improve the time of the reach to the ball.

Key words: ball recovery exercises, volleyball defense.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

أن التقدم العلمي في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً في الألعاب الرياضية مما ساعد في تحقيق الإنجازات الكبيرة التي جاءت نتيجة التخطيط العلمي الدقيق للتدريب الرياضي وطرائقه و الوسائل المختلفة ، أن لعبة الكرة الطائرة لها أهمية ومكانه جيدة عند متابعي ومحبي هذه اللعبة في العالم حتى أصبحت من الألعاب واسعة الانتشار ، حيث بدأت الكثير من الدول تهيء الإمكانيات والخبرات من أجل رفع مستوى اللاعبين لتحقيق أفضل الإنجازات .

أن المصادر العلمية والبحوث التي أهتمت بهذا الموضوع تبين أن الباحثين وضعوا تماريناً بدنية ومهارية ، ولا يمكن الفصل بين هذه المهارات لأن كل مهارة تعد مكملة للمهارة الأخرى ولا يمكن إتقان اللعبة وعلية لا يمكن تطبيق الخطط وتنفيذ الأداء إذا أهملنا إحدى هذه المهارات ، لأن إتقان هذه المهارات من أهم العوامل التي تحقق النجاح والفوز للفريق .

أن المهارة هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الإنجاز إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق خطط الهجومية أو الدفاعية مالم يتمتع لأعبه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافاً لذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط⁽¹⁾.

أن الدفاع عن الملعب هو " إنقاذ الكرة المضروبة أو كرة الخداع من قبل الفريق المنافس أو الكرات المرتدة من حائط الصد وتميرها بالذراعين أو الذراع الواحدة سواء كانت التميريرة من الأسفل إلى

¹ - ناهده عبد زيد الدليمي : الكرة الطائرة ، كتاب لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية، ط2 ، 2013 ، ص 35 .



الأعلى" (1)، ويعرفها (عقيل الكاتب وآخرون ، 1987) بأنها " إحدى المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية أو الخداع ويُعد الخطوة الأولى لبناء الهجوم المضاد ضد المنافس " (2) . ويرى الباحثان أنه يجب على اللاعب ان يكون مواجهاً للشبكة وقريباً منها ونظره على الكرة مع أخذ الوضع التخصري الصحيح المتمثل بثني الركبتين محاولاً خفض جسمه تحت مكان سقوط الكرة لحظة ارتداد الكرة من الشبكة ليقوم باستعادتها أو رفعها إلى الأعلى بشكل مناسب سواء بيد واحدة أو بكلتا اليدين أو بالقدم حتى يستطيع زميله من الوصول للكرة أو إسقاطها في ملعب الفريق المنافس ويراعي هنا سرعة حركة القدمين لكي تساعد اللاعب أخذ المكان المناسب أسفل الكرة لاستعادتها .

1-2 مشكلة البحث

إن لعبة الكرة الطائرة تحتوي على العديد من المهارات الفنية الأساسية الدفاعية منها والهجومية التي توصل الفريق إلى الفوز إذا كان الفريق يؤديها بشكل متقن وسريع، وأن التمكن من مهارة الدفاع عن الملعب تتعلق بنقطتين أساسيتين هما محاولة الوصول إلى الكرة بأقل زمن ممكن ، فضلاً عن إنقاذ الكرة بطريقة تجعل من اللاعبين الآخرين يستطيعون لعبها وإعادتها بشكل حسن، وهذا يحتاج إلى تمرينات خاصة مع الشبكة والجدار لتهيئة اللاعب لأداء المتطلبات المهارية المطلوبة ، وهذا يشمل كافة اللاعبين بضمنهم اللاعب الحر الذي لديه واجبات دفاعية كثيرة ، وقد صُعبت حركته وفقاً لتشريعات القانون ، وتكمن مشكلة البحث إن الدفاع لا يجاري ولا يواكب الهجوم وذلك بسبب سرعة الأداء وقوته مما يخلق حالة من عدم التوازن في اللعبة، الأمر الذي دفع بالباحثان إلى وضع تمرينات خاصة لتقليل زمن استعادة الكرة من الشبكة ، وبالتالي تطوير الدفاع عن الملعب في هذا النوع من لعبة الكرة الطائرة.

1-3 هدفاً للبحث:

- 1- وضع تمرينات خاصة لاستعادة الكرة من الشبكة في الكرة الطائرة .
- 2- معرفة تأثير هذه التمرينات في تحسين مهارة الدفاع عن الملعب .

1-4 فرضيتا البحث:

- 1- للتمرينات المستخدمة دور إيجابي في تقليل زمن الوصول إلى الكرة وتحسين الأداء .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في استعادة الكرة من الشبكة ومهارة الدفاع عن الملعب بالسقوط الامامي .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: منتخب جامعة الأنبار بالكرة الطائرة للعام (2018-2019).
- 2-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار .
- 3-5-1 المجال الزمني : للمدة من (30 / 3 / 2019) الى (12 / 5 / 2019) .

1-D.V.V Volleyball , No . II , NOV , 1947 . S .228 .soert BRD

2- عقيل عبدالله الكاتب وآخرون : الكرة الطائرة التنكيك والتكتيك الفردي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص105 .



الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة وبطريقة القياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته

قام الباحثان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي تتمثل بمنتخب جامعة الأنبار بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) والتي تمثل مجتمع البحث الأصلي للعام الدراسي (2019-2020) تم إختيارهم بالطريقة العمدية جميعاً ، وهم يمثلون أفضل مستوى رياضي في لعبة كرة الطائرة لمنتخب جامعة الأنبار تتراوح أعمارهم بين (19-27) سنة .

3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

إستعان الباحث بالأدوات والأجهزة الأتية من أجل الحصول على حقائق صحيحة للوصول إلى حل مشكلة البحث وهي :

1-3-2 الأجهزة

- _ حاسوب شخصي نوع (HP) .
- _ حاسبة يدوية عدد (1) .
- _ كامرة فيديو ياباني عدد (1) .
- _ ساعة توقيت إلكترونية عدد (1) .
- _ ميزان طبي لقياس الكتلة عدد (1) .
- _ جهاز لقياس الطول .

2-3-2 الادوات :

- _ ملعب كرة طائرة قانوني .
- _ كرات طائرة قانونية عدد (20) .
- _ شريط قياس .
- _ حبال ، شواخص عدد (12) .

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الإختبارات والقياس .
- الشبكة الدولية (الأنترنت) .

4-2 طريقة تنفيذ البحث:

1-4-2 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية تم تحديد المهارات والاختبارات الملائمة للبحث.

1-1-4-2 اختبار الدفاع عن الملعب بالسقوط الأمامي⁽¹⁾

* اسم الاختبار: (الغطس DIVE) .

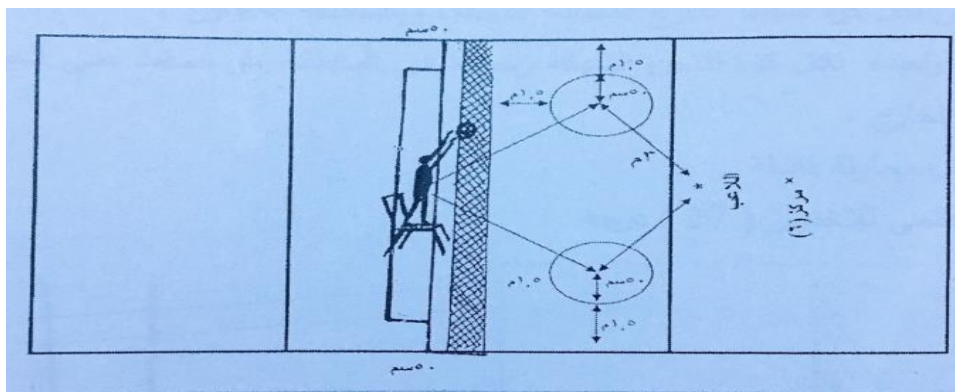
* الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الطيران (الغطس) .

* الأدوات: كرات الطائرة عدد (10) كرات ، ملعب طائرة قانوني ، شبكة ، مقعد ، حبل على طول الشبكة بارتفاع (50) سم ، مسطرة عدد (2) بطول (1 م) تشكل على حافة العمودين من النهاية العليا .

* طريقة إجراء العمل: يربط الحبل فوق الشبكة وعلى امتدادها في المسطرتين الموجودتين على حافة العمودين العليا بحيث تكون المسافة (50 سم) ما بين الحبل والشبكة ، يقف المختبر في المركز (6) وعلى بعد (3) من مركزي الدائرتين المرسومتين ، ترسم دائرتان نصف قطر كل دائرة (50 سم) في المركز (2) ومركز (4) ، يقف المدرب على المقعد في النصف الآخر من الملعب ويقوم المدرب برمي الكرات عند الإيعاز بكلمة (تحضر) للاعب من بين الحبل والشبكة في الدائرة المرسومة في المركز رقم (2) وبعدها (5) محاولات ثم يقوم اللاعب المختبر بإنقاذ الكرة بطريقة (الغطس) و(5) محاولات لكل مركز ولمدة زمنية مقدارها (5 ثا) بين المحاولة والأخرى .

* طريقة التسجيل :

- تحسب (3) نقاط إذا ارتفعت الكرة لمستوى الخط الأسفل للشبكة في داخل الملعب .
- تحسب (2) نقطة إذا ارتفعت الكرة دون مستوى الشبكة الأسفل إلى داخل الملعب .
- تحسب (1) نقطة إذا لامس اللاعب الكرة وفشل في إستعادتها إلى الأعلى .
- يحسب (صفر) في حالة فشل المختبر لمس الكرة في المكان المحدد وبذلك تكون الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة .



شكل (1)

يوضح اختبار الدفاع عن الملعب بالسقوط الأمامي

¹ - خليل ابراهيم الحديثي، جمعة محمد عوض: بناء وتقنين اختبارات مهارية للدفاع العميق عن اللعب في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد 4، عدد 1 ، جامعة الانبار ، 2011، ص12.

2-1-4-2 اختبار الدفاع عن الملعب بإستعادة الكرة من الشبكة⁽¹⁾

* اسم الاختبار : إستعادة الكرة من الشبكة .

* الهدف من الاختبار : إستعادة الكرة من الشبكة .

* الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، شبكة ، كرات طائرة عدد (10) .

* مواصفات الأداء : يرسم مستطيل خلف خط الهجوم من مركز رقم (3) بطول (3 م) وبعرض (1 م) يقف فيه المدرب ويتم تطبيق الاختبار من قبل اللاعب المختبر ويكون وقوف اللاعب أمام المدرب في المراكز الثلاثة ، وذلك لتصعيب الأداء في أثناء الإستجابة الحركية للاعب عند البدء في الاختبار للمراكز الثلاثة وهي مركز (2) ومركز (3) ومركز (4) ، وتكون المسافة بين اللاعب وخط الحافة الخارجية (5م)، عندما يقوم اللاعب المختبر بأداء الاختبار في المركز (2) يكون وقوف اللاعب خلف خط الهجوم لمركز (2) ويكون وقوف المدرب مابين مركز (2) و(3) داخل المستطيل المحدد ، أما بالنسبة لوقوف اللاعب عند الأداء في مركز (3) يكون وقوفه داخل المستطيل يميناً أو يساراً وبمسافة قصيرة ووقوف المدرب أما يمين المستطيل أو يساره بشرط أن يكون داخل المستطيل ، وفي المركز (4) يكون خلف خط الهجوم لمركز (4) ويقف المدرب مابين مركز (3) ومركز (4) أقرب إلى نهاية المستطيل من جهة اليسار ، ويقوم المدرب عند الإيعاز بكلمة (تحضر) للاعب برمي (5) كرات لكل مركز تجاه الشبكة من أعلى مستوى الكتف وبمستوى نظر المختبر ويقوم اللاعب بإستعادة الكرة من الشبكة ولمدة زمنية مقدارها (5 ثا) بين المحاولة والأخرى .

*طريقة التسجيل :

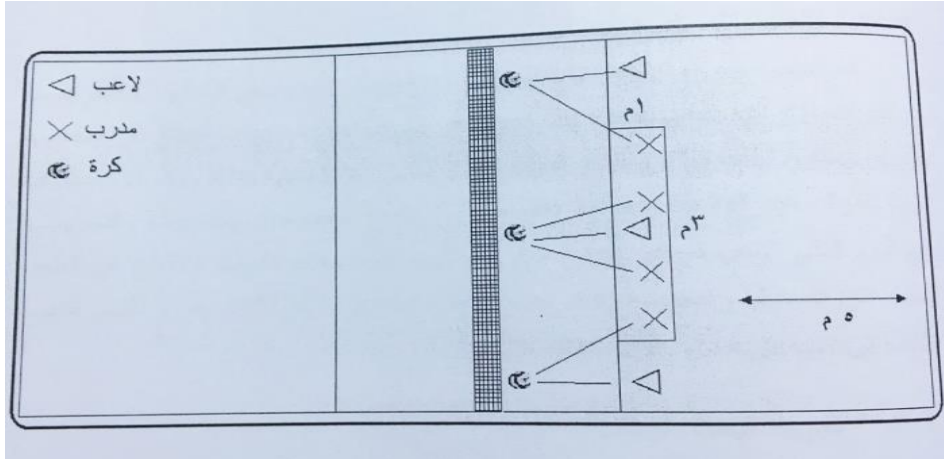
- تحسب (3) نقاط إذا ارتفعت الكرة بعد إستعادتها من الشبكة أعلى من الحافة العليا للشبكة داخل حدود منطقة اللعب في منطقة الهجوم .

- تحسب (2) نقطة إذا كان ارتفاع الكرة مابين الحافتين العليا والحافة السفلى للشبكة وبحدود منطقة اللعب .

- تحسب (1) نقطة إذا ارتفعت الكرة أقل من الحافة السفلى للشبكة وبحدود منطقة اللعب ، أو إجتازت الكرة الشبكة تجاه ملعب المنافس من الأعلى .

- يحسب (صفر) في حالة فشل اللاعب من لمس الكرة أو إستعادتها وبذلك تكون الدرجة القصوى للاختبار هي (45) درجة .

¹ - فاضل محمد حمد : (تأثير مناهج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب) ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 2009، ص106-107 .



شكل (2)

يوضح اختبار الدفاع عن الملعب باستعادة الكرة من الشبكة

5-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة المدرب وفريق العمل المساعد على عينة قوامها (4) لاعبين ليس من عينة البحث الأساسية يوم السبت الموافق (2019/3 /30-31)، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- التحقق من ملائمة الاختبارات لأفراد العينة.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر وتلافيها.
- التعرف على الوقت الكافي لأجراء الاختبارات.
- تحديد مهام وواجبات فريق العمل المساعد.
- ملائمة الأدوات المساعدة المستخدمة لمستوى افراد العين.
- تحقيق الأهداف التي وضعت وتكوين الصورة الواضحة لدى الباحث عن طبيعة العمل وكيفية تطبيقه.
- ملائمة المنهج -المعد والتمارين والاقوات والشدد المطلوبة لبداية الوحدات التدريبية.

6-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على مجموعة البحث ، لمتغير البحث في القدرات مهارية (الدفاع عن الملعب) يوم الاحد الموافق (2019/3/31) الساعة العاشرة صباحاً على القاعة الداخلية للانشطة الرياضية في جامعة الانبار بمساعدة فريق العمل .

7-2 تجربة البحث الرئيسية:

تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية بأشراف الباحث يوم الثلاثاء الموافق (2019/4/2) والذي خضع لها أفراد عينة البحث لمدة (6) أسابيع بواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع ، بمجموع كلي مقداره (12) وحده تدريبية ، وقد وضع الباحث التمرينات التي تراوحت مدة استخدامها في الوحدة التدريبية (20-30) دقيقة ، وقد اعيدت هذه التمرينات عدة مرات لغرض التأثير وتثبيت حركة اللاعب وتطويرها بالتكرار والاثارة ، وقد اعطيت ثلاث تمرينات في بعض الوحدات فيما كانت هنالك اربعة

تمرينات في الوحدات الأخرى ، وكان العمل جاد بتحفيز اللاعبين من خلال تداخل المهارات ومطالبة اللاعبين بالتنفيذ الحركي السليم وفق ماوضع لذلك ، وتم استخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة (80%-95%) ، واستغرق تنفيذ التمرينات مدة (6) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعية.

2-8 الاختبارات البعدية

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية على مجموعة البحث لمتغير البحث في القدرات مهارية (الدفاع عن الملعب) بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية في يوم (الأحد) الموافق (2019/5/12) الساعة (10 صباحاً) في القاعة الرياضية – جامعة الأنبار .

2-9 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام البرامج الإحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث:

*النسبة المئوية .

*الوسط الحسابي .

*الأنحراف المعياري .

*معامل الألتواء.

*اختبار (T) للعينات الغير مستقلة .

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

بعد إجراء الخطوات الخاصة بتنفيذ الاختبارات استطاع الباحث الحصول على الدرجات الخام للاختبارات ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق والتأكد من تأثير المتغير المستقل المطبق على عينة البحث ، ثم وضع النتائج للاختبار القبلي والبعدية في جداول ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه .

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والأنحراف المعياري وفرق الأوساط وخطاها المعياري وقيمة (T) ومستوى المعنوي

للاختبار القبلي والبعدية في متغير البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (T)	قيمة Sig	مستوى المعنوية
			ع	س	ع	س					
1	الدفاع عن الملعب بأستعادة الكرة من الشبكة	درجة	4,56	26,08	5,67	30,75	4,66	1,137	4,104	0,002	دال
2	الدفاع عن الملعب	درجة	1,83	20,12	1,19	23,26	3,04	0,64	-4,82	0,008	دال

* معنوي عندما تكون نسبة الخطأ تساوي او اقل من مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من خلال النتائج المبينة في الجدول (1) ان قيمة فروق الاوساط والانحرافات المعيارية فيما يخص اختبار الدفاع عن الملعب باستعادة الكرة من الشبكة فقد بلغت قيم الفروق والايوساط الحسابية على التوالي (-4.66) و (1.137) وقيمة (ت) المحسوبة (-4.104) وبنسبة خطأ (0.002) مساوية لمستوى الدلالة لذا كانت الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

وكذلك تبين من الجدول ان قيمة فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار الدفاع عن الملعب بالسقوط الامامي على التوالي (3.04) و (0.64) وقيمة (ت) المحسوبة (-4.82) وبنسبة خطأ (0.008) اكبر من مستوى الدلالة (0.05) لذا كانت الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة النتائج

ومن خلال ما تقدم عرضه في الجدول (4_1) يتضح ان التعامل مع الكرة الطائرة يستوجب الدقة في الحركة والتعامل مع الزمن الذي يعد حاسماً في كل حالات ردود الافعال الحركية وهذا يعتمد طبعاً على المستوى الذي وصل اليه الفرد الرياضي وكيفية التعامل مع احداث المباراة المثيرة التي تشكل تحدي لقدرات اللاعب وتدفعه لتثبيت بالانديفاع والمثابرة لإنجاز الواجبات الحركية سواء الدفاعية منها او الهجومية بواسطة الية الحدوث للأدراك الحسي الحركي ، حيث يتم استقبال المعلومات من البيئة الخارجية المحيطة باللاعب ويتداخل عمل الاعصاب الحسية والاعصاب الحركية لحسم الموقف الرياضي الذي يجب ان يؤديه اللاعب بزمن قصير لا يتعدى اعشار الثانية ابتداء من استلام الحافز الحسي مروراً بعمليات داخل الجهاز العصبي المركزي الذي تكمن مهمته في تحليل الواجبات المطلوبة والتفتيش في الذاكرة عن الموردرات الحركية المناسبة والتي تعتمد على الخزين الموجود من الخبرات المتراكمة والتكرارات الحركية وانتهاءً بالاستجابات الحركية المطلوبة.

ان سر نجاح العمل الحركي الرياضي وتكرار الحركات التخصصية المطلوبة بشدد مناسبة تتلاءم مع قدرات اللاعب الفسيولوجية وقدراته البدنية ومستوياته النفسية، وهذا ما ذهب اليه الباحثان في تكرار العمل على الشبكة بزحم حركي وتوقيينات مستمرة تم فيها ربط الحركة بما يشبه ظروف المنافسة من خلال الترابط الحركي للمهارات الاساسية للعبة من حركة الانتقال ثم الى حركة دفاعية ومنها الى حركة انقاذ الكرة من الشبكة ، حيث ان هذه التكرارات حولت اللاعب لوضع افضل في التوصل الى الكرات ومحاولات انقاذها بطرائق متعددة تثير فيه الهمة والشجاعة بعد ان ادى عشرات المحاولات المختلفة التي ارتبطت بتفهم الواجب الحركي المطلوب وقد اعطيت هذه التمرينات ثمارها من خلال تقليل الزمن وهذا يعني أن التحشيد العضلي للوحدات الحركية المطلوبة قد تحسن مع تكرار العمل الحركي في الوحدات التدريبية التي وضعت لعينة البحث .

أن تفوق العينة وتميزها في الأختبار البعدي يعزى لفاعلية التمرينات المستخدمة والتي وفرت بيئه حركية ملائمة ساهمت في تحسين الأستجابات الحركية للحالات المعنية وقد تساعدهم في توسيع قدراتهم الحركية والمهارية والبدنية مما ساهم في أتحاذ قرارات تسريعه تتناسب مع الموقف الذي يمر به اللاعب والذي يتغير من حاله إلى أخرى .

حيث ساهم ذلك في خزن معلومات مهمه عن الحركة وتفصيلها مما ساعد في التوقعات الحركية السليمة والمناسبة للوصول إلى الكرة .

ومن ناحية أخرى فإن هذه التمرينات تعد مركبة وفي ذات الوقت مشوقة ومثيرة تتحدى قدرات اللاعب الذي يحاول أن يطور نفسه بالاتجاه الأفضل ، كما أن تكرار هذه التمرينات لعدة مرات أخذت نصيبها في تشذيب الحركات وأتساقها وتناسقها ويؤكد خليل إبراهيم الحديثي " أن تكرار التمرين أثناء عمليات التعلم يوسع قاعدة الإدراك الحسي ويوسع الفهم وأدراك المثيرات القادمة "(1) ، وهذا يساهم في تحسين جودة الأداء الحركي .

حيث يتطلب الأمر أستدعاء الصورة البصرية " وأن العين يمكن أن تتحرك بصورة مرنة وسريعة معاً لتتبع الشيء المرئي وتذكر المصادر أن سرعة العين الزاوية تصل ما بين (40- 70) درجة / ثا ، وهذا يظهر في تتبع المسار البصري عند التنبؤ بهبوط أو بموقع القفز أو الارتداد إلا أن هناك رياضات تتطلب حركات عين تفوق قدراتنا عن الملاحظات المرنة اليسيرة ، ففي الكرة الطائرة نحتاج إلى سرعات زاوية للعين لأكثر من (500) درجة / ثا من أجل تتبع المسار الحركي للكرة "(2) ، وهذا يعني يجب تعويد العين على الحركات المركبة للعبة من خلال التمارين المتعددة المرتبطة بالمهارات وأثارة الجهاز العصبي وتحفيزه لغرض إنتاج حركات مجدية يشعر بها اللاعب عند نجاح المحاولات وعند تطوير مستواه وتتداخل هنا حاسة الشعور العضلي في معرفة نتائج الحركة وهل أدت تلك المهارة بكل تفصيلها بنجاح أم لا .

ومما سبق يتضح أن حاسة النظر لها دور مهم جداً في أستطلاع المحيط وهي الحاسة الأولى في هذه اللعبة ، وكل ما قصرت فترة التطبع داخل العين كلما قصر زمن رد الفعل لأداء الحركات المركبة خصوصاً مهارات الدفاع عن الملعب في لعبة الكرة الطائرة وذلك لسرعة الكرة الفائقة والمسافات القصيرة التي يجب أن يصل إليها اللاعب لأداء الحركة المطلوبة .

لذا يرى الباحثان أن وضع التمارين المركبة المتداخلة في عدة مهارات تساهم في خلق فرص جيدة للمتابعة والوصول إلى الكرة بأسرع وقت ممكن وأن زمن الاستجابة يكون مفيداً في تحديد جهد الرياضي .

أما في متغير مهارة الدفاع عن الملعب يعزو الباحث التطور في الاختبارات البعدية الى فاعلية التمارين المعده من قبل الباحث ، حيث ان هذه المهارة تعد خط الدفاع الثاني بعد مهارة حائط الصد ، لذا يجب على اللاعب حماية المنطقة بواسطة مهارة الدفاع عن الملعب وخصوصاً عند عدم تمكن حائط الصد من التصدي للكرات المحولة من الفريق المنافس سواء كانت الضربات قوية او هجمات من خداع وكذلك الكرات المخففة من المصطدمة بالجدار، لذا يجب الوصول الى تلك الكرات وايصالها للاعب المعد او اي لاعب اخر لمواصلة اللعب والتنافس مما يتطلب الأمر تحسين ردود الأفعال الحركية وتقليص زمن الوصول الى الكرة وتعد مهارة اعادة الكرة من الشبكة احدى توابع مهارة حائط

1- خليل إبراهيم الحديثي : التعلم الحركي ، ط1، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، 2013 ، ص 111 .

2- محمد لطفي السيد حسنين ، الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2011 ، ص 28 .

الصد التي يستوجب الاهتمام بها وتحسين قدرة اللاعب في انجاز الواجب الحركي بأستخدام التمرينات المشابهة للمباريات لتجعل اللاعب متكيفاً للحركة قادراً عليها متفهماً لواجبه الدفاعي. لذي يرى الباحثان ان افضل التمرينات لتحسين استعادة الكرة من الشبكة هي استخدام التمرينات المتداخلة والمركبة من عدة مهارات .

ان مهارة الدفاع العميق ذو الدرجات الجانبية يميناً او يساراً او بواسطة السقوط الامامي في غاية الاهمية للوصول الى الكرة حيث تؤكد المصادر اهمية هذه المهارة وهذا ماكدّه (سعد حمادي الجميلي، 2002) " ان هذه المهارة تشكل حوالي (14%) من حالات اللعب وان اهمالها قد يؤدي الى حالات الفشل التي قد تصل الى (41%) من حالات الفشل الاجمالي، فيما يجعل الخصم يحصل على كرات غير متوقعة ويرجح كفته في احتساب النقاط" (1).

وعلى اللاعب الالمام ببعض النقاط المهمة التي يفهمها ويستخدمها عند الحاجة وان يربط الاداء بالخبرات المخزونة التي تعتمد على التوقع الحركي لحركات الزميل وحركات الخصم ويذكر (طارق حسن و حسين سبهان ، 2011) " ان القدرة على التوقع الجيد لاداء الدفاع الفعال بالوصول الى الكرات ومنها الكرات المرتدة من الشبكة يعتمد على المعلومات التي جمعها اللاعب من خلال التمرينات والتدريبات" (2).

ان الوصول الى الكرة يتطلب تطوير رد الفعل الحركي وخصوصاً في المهارات التي تتطلب السرعة والتغيير في اللعب، لذا يجب تدريب اللاعب على التكرارات الحركية المتعددة من اوضاع مختلفة وربط مهارات متعددة مع بعضها البعض لينتظم السير الحركي والمسارات الحركية بما يتلائم مع حاسة النظر وخزين الذاكرة عن المعلومة المشاهدة وهذا ما فعله الباحث في تنظيم تمريناته التي اعطاها للعينة ويذكر تيشن (Tishen) " ان رد الفعل الحركي او الاستجابة الحركية تتكون من اربعة مظاهر هي المنبه او بداية حدوث المثير ثم فترة الكمون الاولى التي يتم فيها تلقي المستقبلات الحسية للمثير ومن ثم فترة الكمون الثانية حيث يتم فيها نقل الاشارات بواسطة الاعصاب الى الالياف الحركية وهذه الفترة هي زمن التفكير واتخاذ القرار واخيراً فترة الارجاع حيث تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذه للحركة" (3).

ويتوافق مع ذلك رأي ترب (Tripp) الذي ذكر ان " رد الفعل الحركي عند الانسان يتكون من زمن الاستقبال وزمن التفكير و زمن الحركة" (4).

ومما سبق يتضح ان لحاسة النظر دور مهم في تحديد العمل المقبل وان العمل العصبي في الكرة الطائرة الذي يبده بهذه الحاسة لا يكتب له النجاح ما لم يكن الجهاز العضلي مهيناً لتنفيذ الايعازات الصادرة اليه من الجهاز العصبي عبر الاعصاب الحركية لتحريك وزن الجسم نحو الهدف المطلوب

1- سعد حمادي الجميلي: الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، ط1، منشورات جامعة السابع من ابريل، ليبيا، 1997، ص87

2- طارق حسن وحسين سبهان : الكرة الطائرة تعليم وتدريب بناء وقيادة الفريق التغذية انواع الكرة الطائرة الشاطئية قواعد اللعبة ، ط1، النجف الاشرف، الكلمة الطبية ، 2011، ص65

3- محمد حسن علاوي وخضر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، مصر، دار الفكر العربي، ط1، 1982، ص235.

4- جمعة محمد عوض: (برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي واثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة)، اطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة البصرة ، 1996، ص32.

وإداء المهارة المطلوبة بوقت قياسي، لذا ان نجاح العمل الحركي في انقاذ الكرات من الشبكة والاستجابة لها يتطلب وضع تمارين وبرامج متكامل للصفات البدنية وبضمنها رد الفعل الحركي وربط تلك الصفات بالمهارة الحركية، لذا لجأ الباحثان بوضع تمارين التي تمازج بين الحالة البدنية والمهارية وهي من المتطلبات الأساسية لنجاح العمل التدريبي.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. ان التمارين الموضوعية لسرعة استعادة الكرة من الشبكة ساهمت في تقليل زمن الوصول الى الكرة لأداء الواجب الحركي المطلوب.
2. التمارين الموضوعية في استعادة الكرة من الشبكة ساهمت في تحسين استعادة الكرة من الشبكة ومهارة السقوط الامامي .
3. ساهمت التمارين الموضوعية بصورة عامة في تحسين مستوى الاداء لتداخل التمارين مع مهارات حركية متعددة.

4-2 التوصيات:

1. تطبيق التمارين المستخدمة من قبل الباحثان والاستفادة منها.
2. التأكيد على استخدام التمارين المركبة المشابهة لظروف المباراة لتسهم في تحسين رد الفعل الحركي وتحسين زمن الوصول الى الكرة واستعادة الكرات من الشبكة.
3. استخدام وسائل تدريبية اخرى لتحسين زمن الوصول الى الكرة.
4. العمل على تقنين اختبارات موقفية مشابهة لما يحدث في اجواء المباريات التنافسية لتحسين الاداء الرياضي الفعلي.

المصادر

- 1- ناهده عبد زيد الدليمي : الكرة الطائرة ،كتاب لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية، ط2 ، 2013 ، ص 35 .
- 2- عقيل عبدالله الكاتب وآخرون : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص105 .
- 3- خليل ابراهيم سليمان ، جمعة محمد عوض : بناء وتقنين اختبارات مهارية للدفاع العميق عن اللعب في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد 4 ، عدد 1 ، جامعة الأنبار ، 2011 ، ص12 .
- 4- فاضل محمد حمد : تأثير مناهج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب) ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2009 .
- 5- خليل إبراهيم الحديثي : التعلم الحركي، ط1، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، 2013 ، ص 111 .

- 6- محمد لطفي السيد حسنين ، الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2011 ، ص 28 .
- 7- سعد حمادي الجميلي : الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم ، ط1 ، منشورات جامعة السابع من ابريل ، ليبيا ، 1997 ، ص 87 .
- 8- طارق حسن وحسين سبهان : الكرة الطائرة تعليم وتدريب بناء وقيادة الفريق التغذية انواع الكرة الطائرة الشاطئية قواعد اللعبة ، ط1 ، النجف الاشرف ، الكلمة الطيبة ، 2011 ، ص 65 .
- 9- محمد حسن علاوي وخضر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، مصر ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1982 ، ص 235 .
- 10- جمعة محمد عوض : (برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي واثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة) ، اطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة البصرة ، 1996 ، ص 32 .
- 11- D.V.V Volleyball , No . II , NOV , 1947 . S .228 .soert BRD .

ملحق (1)

التمارين المستعملة في البحث :

- 1- يوضع شاخصان في مركز (2،4) ويقف المدرب في مركز (3) بالقرب من الشبكة ، يقف اللاعب على الخط الهجومي مقابل المدرب وهو يبعد (3م) يقوم اللاعب بأنقاذ الكرة بطريقة (dive أو السقوط الأمامي) بعد رمي الكرة من قبل المدرب .
- زمن اداء التمرين : 4 ثا .
- 2- يقف اللاعب مقابل الحائط وهو يبعد (2م) ، يقوم اللاعب بأنقاذ الكرة بعد رميها من قبل المدرب .
- زمن اداء التمرين: 4 ثا .
- 3- يقف اللاعب على الخط النهائي للملعب وتوضع (3 شواخص) ، الشاخص الاول في مركز (6) حيث تكون المسافة بين الشواخص (1م) يقوم اللاعب بالركض بين الشواخص بعد سماع إشارة البدء ويكون الشاخص الاخير على الخط الهجومي للمنطقة الامامية ، يقوم اللاعب بالدفاع عن الكرة بعد رميها من قبل المدرب على الشبكة .
- زمن اداء التمرين: 6 ثا .
- 4- يقف اللاعب مواجهاً للحائط وهو يبعد (1م) ، وبعد سماع إشارة البدء يستدير اللاعب ليدافع عن الكرة بعد رميها من قبل المدرب .
- زمن اداء التمرين: 4 ثا .
- 5- لاعبان يقفان لاعب خلف الآخر ، ولديهما كرة طائرة ، وعند الإشارة ينفذ اللاعب الأمامي الدرجة الجانبية وينهض بسرعة أماماً لينفذ الكرة المرمية من زميلة على الشبكة .



• زمن اداء التمرين: 7 ثا .

6- يقف ثلاثة لاعبين في المركز رقم (6) ، ويقف المدرب في المركز رقم (3) وبجانبه سلة كرات ، يقوم برمي الكرات لهم يمينا ويساراً ، يركض اللاعب الأمامي لينقذ الكرة من السقوط الأمامي أو من الدرجة الجانبية ثم كرة أخرى مرتدة من الشبكة يحاول أنقاذها أو الوصول إليها .

• زمن اداء التمرين: 10 ثا .

7- وقوف ثلاثة لاعبين أمام المدرب ، بمسافة تتراوح من (4-5) م ، يقوم المدرب بضرب الكرات عليهم (هجوم) لينقذوها مرة من الأسفل والمرة الأخرى من الأعلى وبذراع واحدة وبالأعين ومن السقوط الجانبي مرة يمينا والأخرى يساراً الارتداد من الشبكة .

• زمن اداء التمرين: 6 ثا .

8- لاعبان يقفان على خط نهاية الملعب وعند الإشارة يركضان باتجاه الشبكة ويعملان السقوط الأمامي فوق خط الهجوم وبعدها ينهضان ويعملان حائط الصد على الشبكة ثم العودة إلى خط الهجوم لاستقبال كرة ساقطة من الشبكة .

• زمن اداء التمرين: 12 ثا .

9- يقف المدرب على صندوق خشبي في المركز رقم (2) ليضرب الكرات أو يقوم بالخداع على اللاعبين الثلاثة في مركز رقم (1) من الملعب المقابل ليستقبلوها أو ينقذوها بالسقوط الأمامي أو بأحدى الدرجات الجانبية ثم التحرك لانقاذ كرة من الشبكة .

• زمن اداء التمرين: 6 ثا .

10- يحاول اللاعب (أ) الذي يقف في المركز رقم (2) من رمي الكرات إلى الأمام ويتقدم اللاعب (ب) الذي يقف في المركز رقم (1) بالجري لانقاذ الكرات المرمية له ، باليدين من وضع الدفاع العميق بأنثناء الركبتين بعدها يتحرك لانقاذ كرة مرمية من قبل المدرب مرتده من الشبكة .

• زمن اداء التمرين: 10 ثا .

ملحق (2)

الوحدات التدريبية

المكان : القاعة الرياضية

يوم : الأحد

الأسبوع : الأول

العينة : 12 لاعباً

الوحدة : الأولى

زمن الوحدة : 90 د

التاريخ : 2019/ 3 /31

الزمن المستهدف (20-30) دقيقة

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير زمن الاستجابة الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب .

التمرين	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المجموع الكلي
5	7 ثا	8	3 ثا	3	40 ثا	6 د

د 7.5	ثا 30	3	ثا 2	10	ثا 4	4
د 5	ثا 45	2	ثا 2	8	ثا 12	8
د 5	ثا 40	2	ثا 4	10	ثا 8	14

المكان : القاعة الرياضية

يوم : الثلاثاء

الأسبوع : الأول

العينة : 12 لاعباً

الوحدة : الثانية

زمن الوحدة : 90 د

التأريخ : 2019/ 4 /2

الزمن المستهدف (20-30) دقيقة

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير زمن الاستجابة الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب .

المجموع الكلي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الأداء	التمرين
د 3	ثا 30	3	ثا 2	10	ثا 4	1
د 7.4	ثا 45	3	ثا 4	8	ثا 10	6
د 4	ثا 35	3	ثا 3	6	ثا 6	12
د 5.6	ثا 40	3	ثا 4	7	ثا 8	15