

تدريبات حجب الرؤية البصرية وأثرها في مستوى التوقع الحركي ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة

علي خالد مخلف¹, أحمد عبيد رشيد²

¹ جامعة الأنبار, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: ali.k.muklef@uoanbar.edu.iq

² المديرية العامة لتربية الأنبار: ahmadab19712023@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.145099.1097>

Submission Date 03-12-2023

Revise Date 16-12-2023

Accept Date 2023-12-29

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين بطريفة التدريب المدمج وتأثيرها في بعض القدرات المهارية والبدنية ، ومعرفة تأثيره اعلى مستوى التوقع الحركي للاعبين الكرة الطائرة ، فيما كانت الفرضيات إن للتمارين المعدة بطريفة التدريب المدمج أثر ايجابي في بعض القدرات المهارية والبدنية ومستوى التوقع الحركي للاعبين ، وان هناك فروق معنوية بين قيم الاختبار القبلي وقيم الاختبار البعدي في المتغيرات المبسوثة للعينة ، واكدت النتائج الدراسة أن التمارين المندمجة لها الاثر الإيجابي في تطور مهارتي الضرب الساق والدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة، واستعمل الباحثان المنهج المناسب وهو المنهج التجريبي لملائمته مشكلة الدراسة، وتكونت العينة من لاعبي نادي منتخب جامعة الأنبار بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2023-2024، واشتملت عينة البحث على (12) لاعباً، واعتمد الباحثان الحقيبة الإحصائية، وتم عرض النتائج ومناقشتها، وتوصل الباحثان إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه، وتوصل الباحثان من خلال البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، أولها إن التمارين المندمجة لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات المهارية والعقلية للاعبين الكرة الطائرة، وثانيها إن التنوع في طرائق وأساليب التدريب يسهم في زيادة الإثارة والدافعية والحماس لدى لاعبي عينة البحث، ويوصي الباحثان يجب الاهتمام بوضع برنامج تدريبي شامل لجميع مكونات العملية التدريبية وهذا ما يسمى بالتدريب المدمج، والتركيز على الجانب البدني والمهاري في المناهج التدريبية لدورها الفعّال في تطوير المستوى العام للاعبين ، وخاصة في فترة المنافسات.

الكلمات المفتاحية: تمارين حجب الرؤية، التوقع الحركي، الكرة الطائرة

Visual blocking exercises and their effect on the level of motor anticipation and the skill of defending the court for volleyball players

Ali Khaled Mukhlif¹, Ahmed Obaid Rasheed²

¹ Anbar University, College of Physical Education and Sports Sciences: ali.k.muklef@uoanbar.edu.iq

² General Directorate of Anbar Education

Abstract

The study aimed to prepare exercises using the blended training method and their effect on some skill and physical abilities, and to know their effect on the level of motor expectation of volleyball players, while the hypotheses were that exercises prepared by the blended training method had a positive impact on some of the skill

and physical abilities and the level of motor expectation of players, and that there are significant differences between The pre-test values and the post-test values in the variables investigated for the sample, and the results of the study confirmed that the combined exercises have a positive impact on the development of the skills of striking and defending the court for volleyball players. The researchers used the appropriate method, which is the experimental method, to suit the problem of the study, and the sample consisted of players of the university national team club. Anbar volleyball for the academic year 2023-2024. The research sample included (12) players. The researchers adopted the statistical package. The results were presented and discussed. The researchers achieved the goals and hypotheses of the research. Through the research, the researchers reached a set of conclusions and recommendations, the first of which is that exercises Integrated training has a positive effect in developing some of the skill and mental abilities of volleyball players. Secondly, the diversity in training methods and methods contributes to increasing the excitement, motivation and enthusiasm of the players in the research sample. The researchers recommend that attention should be given to developing a comprehensive training program for all components of the training process. This is called integrated training. Focusing on the physical and skill aspect in training curricula for their effective role in developing the general level of players, especially during the competition period..

Keywords: visual blocking exercises, motor anticipation, volleyball.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

مما لا شك فيه أن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً في الألعاب الرياضية مما ساعد في تحقيق الإنجازات الكبيرة التي جاءت نتيجة التخطيط العلمي الدقيق لوسائل التدريب الرياضي وطرائقه المختلفة , ومن المعروف أن لعبة الكرة الطائرة لها أهمية ومكانة جيدة عند متبوعي ومحبي هذه اللعبة في العالم حتى أصبحت من الألعاب واسعة الانتشار, إذ بدأت دول العالم تستعين بالخبرات وتهيئ الإمكانيات من أجل رفع مستوى اللاعبين لتحقيق أفضل الإنجازات.

ولعبة الكرة الطائرة لعبة جماعية تتمثل بمجموعة من المهارات الحركية تتطلب قدرات بدنية وحركية عالية يجب على كل لاعب أن يتقنها ويؤديها بشكل دقيق, إذ إن إتقان هذه المهارات من العوامل الأساسية في تحقيق الفوز للفريق ويتحتم على كل لاعب أداءها في مواقف اللعب المختلفة فعن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق لتأدية طريقة اللعب من أجل تحقيق الفوز للفريق. وتحتوي هذه اللعبة على المهارات الأساسية الفنية بنوعها الهجومية كالإرسال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد والدفاعية كاستقبال الإرسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب, وهذه المهارات ليست سهلة وإنما تحتاج لإكتسابها وقتاً وتدريباً مبنياً على أسس علمية دقيقة ولاسيما إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار سرعة الكرة وصغر الملعب فضلاً عن ضرورة قيام اللاعب بكل من المهارات الهجومية والدفاعية في أية لحظة, إذ إن المهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على لاعب الكرة الطائرة تأديتها في جميع مواقف اللعبة والغرض منها تحقيق المستوى العالي في الأداء والوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في الجهد, ولا يمكن الفصل بين هذه المهارات لأن كل مهارة تعد مكملة للمهارة الأخرى ولا يمكن إتقان اللعبة وتطبيق الخطط وتنفيذ الأداء إذا أهملنا إحدى هذه المهارات؛ لأن إتقان هذه المهارات من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح للفريق.

كما إن التعديلات والتغيرات الحديثة في القواعد الخاصة باللعبة وما طالتها من تغير في إيفاع اللعب الذي اتسم بطابع السرعة وهذا ما يتحتم على اللاعب التدريب الجيد لرفع مستوى جميع القدرات المهارية والنفسية, ومنها: التوقع الحركي, والذي يعدُّ من الأفعال الكامنة للعمليات العقلية ويكون مسؤول الإدراك الفعلي الحركي وتفسيره

وأداءه من خلال التعرف على البيئة لتنفيذ فعل الحركة فيها، والتوقع الحركي له أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة، فهو يكمن من خلال الإحساس بالحركة ومشاهدة الكرة ثم القيام بتنفيذ الحركة والكرة في الهواء، مما يتطلب تغييراً في وضعية الجسم وإدراك الحركة، وإن ارتفاع مستوى الطابع الهجومي في الكرة الطائرة يقابله انخفاض نسبي في مستوى الدفاع للفريق، مما يؤثر في سرعة إيقاف الهجوم، الأمر الذي يتطلب ارتفاعاً مقابلاً في إيقاع الدفاع، وهذا الأخير يتطلب إدراكاً (حس حركي) في المسافة والزمن والأداة وغيرها، إذ يتأثر التوقع الحركي بعوامل عديدة منها: الخبرات السابقة، والثقة بالنفس (الكفاءة المدركة للاعب)، إضافة إلى صعوبة المهمة واختيار الطرق التي تؤدي إلى تحقيق الهدف، والتي تسهم في الارتقاء بمستوى جميع القدرات لخلق حالة من التوازن بين الدفاع والهجوم من أجل الوصول إلى مستوى أفضل للعبة، ويعد التوقع الحركي عملية داخلية منسجمة ومرتبطة بالأداء، وهو انسجام الإداء مع الواجب الحركي الملقاة على اللاعب وتوقع مع الذات، وهي حالة اللاعب على تفسير الحركات المركبة للاعب المنافس، مثل: توقع حركة القدمين، أو حركة اليد الضاربة في مهارة الدفاع عن الملعب؛ لذا فإن أهمية الدراسة في البحث تكمن بأن الفريق الذي لا يمتلك مهارات دفاعية تصل إلى الآلية في الأداء وبأعلى مستوى من التوقع الحركي لها قد لا يستطيع مواجهة الهجوم والقيام بالدفاع عن الملعب بصورة جيدة؛ لذا ارتأى الباحثان وضع تمرينات حجب رؤية البصرية لتطوير القدرات الإدراكية الحس حركية وبالتالي الارتقاء بمستوى مهارة الدفاع عن الملعب وصولاً إلى مستويات أفضل في تطوير لعبة الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث

إن الكرة الطائرة هي إحدى الألعاب الجماعية التي نالت اهتمام الكثير من المختصين الذين اهتموا بدراساتها وتطوير قوانينها ومهاراتها وخططها، حيث تحتوي هذه اللعبة على المهارات الهجومية والدفاعية، ومهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية المهمة التي يتوقف عليها بناء هجوم مباغت ومتنوع على الفريق المنافس. ومن خلال ممارسة الباحثان للعبة وجد أن تدني في هذه المهارة سوف يؤدي إلى فقدان العديد من النقاط؛ لذا يجب أن يمتاز أغلب لاعبي الفريق بمهارة عالية في الدفاع عن الملعب الذي من شأنه تعزيز ورفع مستوى المهارات الدفاعية وصولاً إلى أفضل النتائج، إضافة إلى أن هذه المهارة لها دور كبير من حيث التشويق ورفع الروح المعنوية للفريق إذا ما تمكن اللاعبون من أداءها بشكل دقيق، كما تعمل هذه المهارة على خلق حالة من الاتزان مع إيقاع الهجوم.

وتكمن مشكلة البحث في التباين والاختلاف في مستوى كل من حالات الهجوم والدفاع بالكرة الطائرة، إذ إن الدفاع في الكرة الطائرة لا يجاري ولا يواكب الهجوم وذلك بسبب سرعة الأداء وقوته فضلاً عن دقته وارتفاع إيقاعه الحركي مما يخلق حالة من عدم التوازن في اللعبة.

ومن أجل خلق حالة التوازن والإثارة لجأ الباحثان إلى وضع تمرينات حجب الرؤية البصرية في مستوى التوقع الحركي للعمل على تطوير اللاعب وبالتالي الارتقاء بمستوى مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

– إعداد تدريبات حجب الرؤية البصرية وأثرها في مستوى التوقع الحركي ومهارة الدفاع عن الملعب للاعب الكرة الطائرة.

– معرفة تأثير تدريبات حجب الرؤية البصرية وأثرها في مستوى التوقع الحركي ومهارة الدفاع عن الملعب للاعب الكرة الطائرة.

1-4 فرضا البحث

– لتدريبات حجب الرؤية البصرية أثر إيجابي في مستوى التوقع الحركي ومهارة الدفاع عن الملعب للاعب الكرة الطائرة.

– هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات المدروسة.

5-1 مجالات البحث

1- 5-1 المجال البشري

لاعبو منتخب جامعة الأنبار للعام الدراسي 2024/2023 بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعباً.

1- 5-2 المجال الزمني: للمدة من 11 / 10 / 2023 ولغاية 27 / 11 / 2023

1- 5-3 المجال المكاني: قاعة الألعاب الرياضية في جامعة الأنبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

انتهج الباحثان المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وهو المنهج التجريبي .

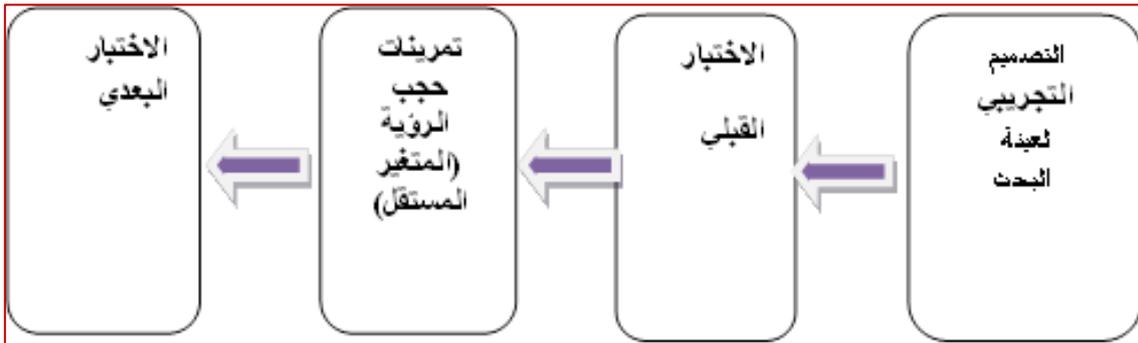
2-2 المجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث منتخب جامعة الأنبار بالكرة الطائرة، وتمثلت عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة الأنبار بالكرة الطائرة، وتم اختيارها بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (12) لاعباً، ويمثلون نسبة (100%) (الحصر الشامل) من مجتمع البحث.

3-2 التصميم التجريبي

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما مبين في صورة

(1)



صورة (1) تبين التصميم التجريبي

4-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

1-4-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية

- الملاحظة

- الاختبارات المقننة .

2-4-2 الأدوات والأجهزة

1- ملعب قانوني بالكرة الطائرة.

2- كرات قانونية عدد (25).

3- كيتز اثقال.

4- مصاطب بارتفاع (20,30,40) سم

5- شبكة حجب الرؤية البصرية

6- ساعة إيقاف ، لاصق، صفارة.

5-2 الاختبارات المستخدمة

1-5-2 اختبار التوقع الحركي لمكان سقوط الكرة (1).

2-5-2 الاختبارات المهارية (2)

الاختبار الأول / اختبار الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية.

الاختبار الثاني / اختبار الدفاع عن الملعب بالسقوط الأمامي.

الاختبار الثالث / اختبار الدفاع عن الملعب باستعادة الكرة من الشبكة.

6-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان وفريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 2023/10/11 على جميع لاعبي العينة البالغ عددهم (12)، في الساعة (11) صباحاً، وعلى قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الأنبار، وذلك للتأكد من صلاحية التمرينات المعدة من قبل الباحثان ومعرفة أزمنا التمرينات وكفاءة فريق العمل المساعد.

7-2 إجراءات البحث الميدانية

1-7-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان وفريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة للقدرات المهارية والتوقع الحركي على لاعبي عينة الدراسة يوم الخميس 2023/10/12 في الساعة 11 صباحاً على قاعة الألعاب الرياضية في جامعة الأنبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-7-3 التجربة الرئيسة للدارسة

بعد إجراء الاختبارات القبليّة تم تطبيق تجربة البحث الرئيسة يوم الأحد الموافق 2023/10/15 الساعة 11 صباحاً على قاعة الألعاب الرياضية في جامعة الأنبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ استمر المنهج (6) أسابيع كل أسبوع يتكون من (3) وحدات تدريبية، بمجموع كلي (18) وحدة تدريبية، وأيام الوحدات يوم (الأحد، والثلاثاء، والخميس)، وقد وضع الباحثان (15) تمريناً (8) تمرينات التوقع الحركي، و(7) تمرينات للتمرينات المهارية، وقد أعيدت هذه التمرينات عدة مرات لغرض التأثير وتثبيت حركة اللاعب وتطويرها بالتكرارات والتدريب وبالظروف التي تشابه تمرينات المناقسة التي تسودها الاثارة والتشويق، وكما موضح بالوحدة التدريبية ملحق (1)، وكان العمل جاداً بتحفيز اللاعبين من خلال تداخل المهارات ومطالبة اللاعبين بالتنفيذ الحركي السليم على وفق ما وضع لذلك، وانتهت تجربة البحث الرئيسة يوم الخميس الموافق 2023/11/23.

3-7-2 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة في يوم الاثنين الموافق 2023/11/27، وقد اتبع الطريقة نفسها التي أتبعها في الاختبارات القبليّة؛ وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت (6) أسابيع، وقد حرص الباحثان عند إجراء الاختبارات البعديّة على مراعاة جميع الظروف التي تمت بها الاختبارات القبليّة من حيث المكان والوقت.

8-2 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS للحصول على نتائج البحث:

(1) موفق جعفر: تصميم اختبار وتقنين لقياس التوقع الحركي للكرة الطائرة للاعبين الطائرة حسب تخصصاتهم، بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 2015، ص7.

(2) فاضل محمد حمد : تأثير منهج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2009، ص108-109.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في متغيرات البحث

جدول (1) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المهارات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		س ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
	س-	ع +	س-	ع +				
التوقع الحركي لمكان سقوط الكرة	26.666	3.084	28.5	3.477	1.833	2.037	3.117	معنوي
تحت مستوى دلالة (0.05) كانت قيمة (T) الجدولية (2.202) وامام درجة حرية (11=1-12)								

1-1-3 مناقشته نتائج اختبار التوقع الحركي لمكان سقوط الكرة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (1) اختبار التوقع الحركي لمكان سقوط الكرة، أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان ذلك التقدم إلى تناسب التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية مع قدرات اللاعبين ومستوياتهم بالإضافة للتنوع والتشويق في التمرينات المستعملة في الوحدات التدريبية، إذ يشير (سليمان علي 1983) إلى " أن اختيار التمرين له أهمية كبرى حيث إنّه الوسيلة الأساسية للارتقاء أو لتطوير القدرات والمهارات الحركية"⁽³⁾ ويشير (محمد جميل 1993) إلى " أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للإرتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب"⁽⁴⁾، إضافة إلى ذلك تم تطبيق تمرينات بمبدأ التدرج والتوج من حيث صعوبة التمرينات والشدة المتبعة وكمية التكرارات وعدد المجموعات والراحة المناسبة لكل تمرين، مما ساهم ذلك فيه التقدم الملحوظ بمستوى اللاعبين في متغيرات البحث والتي أظهرته النتائج المستنتجة.

ويعزو الباحثان ذلك التقدم إلى تأثير المتغير التجريبي وهو تمرينات حجب الرؤيا التي أعدت من قبلهم والتي طبقت على عينة البحث وأثبتت فائدتها في العملية التدريبية، ويتفق ذلك مع ما يذكره (جمعة محمد عوض و خليل إبراهيم الحديثي 2002) أنّ " عملية حجب الرؤيا على الشبكة تخلق تطبع في العين يساهم في ردود أفعال جيدة ترفع من مستوى الانجاز، حيث يرى أن لحاسة النظر دوراً مهماً في فهم الموقف وإجراء الحركة المطلوبة لتنفيذ الواجبات، حيث إن حجب الكرة القادمة يساهم في تحفيز اللاعب تهيئة الرد المباشر بعد المشاهدة على الرغم من أنّ الرد لم يكن مباشراً وباستمرار التمرين يصبح لدى اللاعب انسجام مع الحركة وبتوقع مناسب يخدم الواجب الحركي، وهذا يتعلق بالتطبع وإن الرد لم يكن مباشراً حيث إنّه لا بُدّ من فترة زمنية بين ظهور المثير والاستجابة وتختلف من فرد لآخر ويساهم التدريب في تقصير هذه الفترة قدر المستطاع"⁽⁵⁾ وهو التنبؤ متى ستحدث الحركة أو المهارة لكي يقوم بتنظيم حركاته مسبقاً لمواجهة هذه الحركة أو المهارة للتصدي لها، فإذا تمكن اللاعب أو المؤدي من توقع متى يصل إلى الكرة فسوف يستطيع أن ينقص زمن الاستجابة نقصاً كبيراً،⁽⁶⁾

إذ يؤكد (وجيه محجوب 1987) أنّ " الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية إضافة إلى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية"⁽⁷⁾.

⁽³⁾ سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 ، ص28.

⁽⁴⁾ محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة ، بيروت ، دار الجيل للنشر ، 1993 ، ص155.

⁽⁵⁾ جمعة محمد عوض و خليل إبراهيم الحديثي: أثر حجب الرؤيا على الشبكة في تطوير دقة أداء مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بلعبة الكرة الطائرة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد الأول، العدد الرابع، عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الرابع لجامعة القادسية ، 2002، ص 168.

⁽⁶⁾ حسين سبهان: التوقع الحركي وأهميته في لعبة الكرة الطائرة منشور على الموقع الإلكتروني: الأكاديمية الرياضية العراقية، ص55.

⁽⁷⁾ ووجيه محجوب: التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1987، ص161.

كما يذكر (محمد صبحي وحمد عبد المنعم 1997) أن "90% من معلومات اللاعبين مصدرها الرؤيا المحسوسة وان لاعب الكرة الطائرة يتمتع بمدى رؤيا محسوسة تصل إلى 90 درجة تقريباً في حين أن هذا المدى للاعبين المستويات العليا (المتقدمين) يصل من (110 درجة إلى 120 درجة) . كما لوحظ أن اللاعبين المعدين يزيد معدلهم في مدى الرؤيا المحسوسة على اللاعبين المهاجمين بمقدار من (10- 15 درجة) وان انقطاع لاعب الكرة الطائرة عن الممارسة لمدة أسبوعين يحدث هبوطاً في مدى الرؤيا المحسوسة إلى 90 درجة"⁽⁸⁾.

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الدفاع عن الملعب للكرة الطائرة

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق *
	ع +	س-	ع +	س-		
الدرجة الجانبية	4.306	17	3.339	19.333	3.337	معنوي
السقوط الأمامي	2.353	15.583	2.640	17.666	3.067	معنوي
إستعادة الكرة من الشبكة	3.861	31	3.371	33.5	3.125	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) وكانت قيمة (T) الجدولية (2.202) وامام درجة حرية (11=1-12)

3-2-1 مناقشته نتائج اختبار مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (2) لقيم مهارة الدفاع عن الملعب، دلالة معنوية لصالح قيم الاختبارات البعدية، يعزو الباحثان هذا التقدم إلى استخدام التمرينات المتنوعة في الوحدات التدريبية وتناسبها مع قدرات اللاعبين ومستوياتهم، إذ تذكر (رشا طالب 2007) نقلاً عن إبراهيم عصمت أن "التمرينات إذا ما أحسن انتقاؤها ووضع برامجها واعدادها واستخدامها نستطيع أن تشوق اللاعب وتثير همته وتوسع خبراته وتساعد في الفهم فهي تشد الفكرة وتساعد في تعلم المهارات وفي تنمية الاتجاهات"⁽⁹⁾.

إذ يذكر (جمعة محمد عوض و خليل إبراهيم الحديثي 2002) نقلاً عن (عبد علي) بأنه " هناك وقت ضائع يتعلق بحاسة النظر وهو تطبع حركي نظري والآخر داخل العين عند ظهور الأجسام المتحركة وأن الوقت الضائع لعمليات تثبيت العين يستغرق (0.175-0.185) من الثانية وحركة العين للاتجاهات المختلفة تساوي (0.03-0.10) من الثانية أما التطبع داخل العين الذي يتعلق بحركة بؤرة العين من حيث كبرها صغرها فيستغرق هو الآخر (2%-6%) من الثانية , أما عمليات النظر بالنسبة للأعصاب فهي قصيرة نسبياً (5%) من الثانية"⁽¹⁰⁾. ويرى الباحثان أن حاسة العين (البصر) من الحواس المهمة لدى الإنسان ومن خلالها يستطيع الفرد أخذ المعلومات ليس فقط عن حركته فحسب، وإنما حركات الآخرين، إذ إن المعلومات التي تأتي عن طريق هذه الحاسة تنحصر في تكوين الوضع الابتدائي للحركة، بعدها يتم نقل الإيعازات على شكل حوافز (منبهات) عبر الخلايا العصبية التخصصية إلى الدماغ ومن ثم حصول التفسير لهذه المعلومات، لذا فإن الحاسة البصرية السليمة لها دور كبير في قيام العمليات العقلية بعملها بشكل صحيح، لا سيما وأن العمليات العقلية تفسر كل ما يأتي من العين عن طريق الأعصاب الحسية البصرية، لذلك تلعب حاسة البصر أهمية أساسية وكبيرة في تقليل الفترة الزمنية للتطبع على الحركة وأداء الواجب الحركي بشكل دقيق"⁽¹¹⁾.

ويعد التوقع الحركي عاملاً مهماً ورئيسياً في الأنشطة الرياضية كافة لأجل تنفيذ المهارات الأساسية وتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية إلى بعض قدرات التوقع سواء للزميل أو للكرة أو المنافس أو التوقيت السليم مع الحركة أو الخطة المرسومة لتطبيقها بشكل دقيق وسريع لأجل أحداث تفوق هجومي ومباغثة الفريق المنافس،

(8) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم , ط 1 , القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1997, ص411.

(9) رشا طالب ذياب : استخدام تمارين مقترحة في نقل أثر التعلم للبد المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب في كرة السلة, رسالة ماجستير, جامعة ديالى , كلية التربية الرياضية , 2007, ص73.

(10) جمعة محمد عوض و خليل إبراهيم الحديثي : مصدر سبق ذكره , 2002 , ص168-169.

(11) وسن جاسم محمد حسن: تأثير تمارين التدريب الذهني والإدراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة , أطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2007, ص95.

وتعتبر المرحلة التمهيدية لأي حركة دليل ومؤشر للتوقع بغض النظر عن سرعة الاستجابة لهذه الحركة عن سرعة، فعند أداء أي حركة يمكن توقع المرحلة الرئيسية فمن خلال الانتباه والتركيز على اتجاه جسم اللاعب وحركة الذراعين ويد الضاربة للكرة وسرعة واتجاه الكرة وارتفاعها يمكن للاعب الاستجابة السريعة للحركة، وهذه يمكن مشاهدتها في مهارة الدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال، ويعرفها (علي سبهان 2005): " بأن التوقع الحركي هو الاكتشاف المبكر لهدف الحركة الرئيس قبل قدومه وذلك لتقليل من زمن الاستجابة الحركية لخدمة الواجب الحركي للمهارة أو الحركة المطلوبة"⁽¹²⁾.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات

- للتمرينات المعدة من قبل الباحثين كان لها الأثر الايجابي في متغيرات البحث.
- إنَّ تدريبات حجب الرؤية ساعدت على تطوير مستوى التوقع الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- إنَّ تدريبات حجب الرؤية أدت إلى تطوير المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

4-2 التوصيات

- التأكيد على استخدام التمرينات حجب الرؤية البصرية لما لها الأثر الايجابي في تطوير القابليات العقلية والبدنية والمهارية للاعبين لمواكبة الإيقاعات السريعة في الكرة الطائرة .
- ضرورة استخدام تدريبات التوقع الحركي المشابهة للأداء المهاري خلال الوحدات التدريبية لتطوير قابليات اللاعبين المهارية والخطئية.
- ضرورة استخدام تدريبات حجب الرؤية في بحوث ودراسات مشابهة ولألعاب فرقية وجماعية أخرى ولعينات مختلفة.
- إجراء بحوث مشابهة تتناول المهارات الأخرى التي لم تدرس في هذا البحث.

المراجع

- موفق جعفر: تصميم اختبار وتقنين لقياس التوقع الحركي للكرة الطائرة للاعبين الطائرة حسب تخصصاتهم, بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 2015.
- فاضل محمد حمد: تأثير منهج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب, أطروحة دكتوراه, جامعة الموصل, كلية التربية الرياضية , 2009 .
- سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي, الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983.
- محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة , بيروت ، دار الجيل للنشر , 1993.
- جمعة محمد عوض و خليل إبراهيم الحديثي: أثر حجب الرؤيا على الشبكة في تطوير دقة أداء مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بلعبة الكرة الطائرة, مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية, المجلد الأول, العدد الرابع, عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الرابع لجامعة القادسية, 2002.
- وجيه محجوب: التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, جامعة بغداد، 1987.
- محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر، 1997.
- رشا طالب ذياب : استخدام تمارين مقترحة في نقل أثر التعلم لليد المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب في كرة السلة, رسالة ماجستير, جامعة ديالى, كلية التربية الرياضية, 2007.
- وسن جاسم محمد حسن : تأثير تمارين التدريب الذهني والإدراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة, أطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2007.
- علي سبهان: التوقع والاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحرب الكرة الطائرة، رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 2005.

⁽¹²⁾ علي سبهان : التوقع والاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحرب الكرة الطائرة، رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 2005, ص21.

الملاحق

ملحق (1) يبين انموذج وحدة تدريبية

عدد اللاعبين (12)

المكان القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوحدة التدريبية / الاولى

الاسبوع/ الأول

كرات -شواخص- قطعة قماش شفاف - السلاالم والأطواق- وصافرة وساعة توقيت .

هدف الوحدة التدريبية: تطوير تمرينات حجب الرؤيا البصرية- مهاريا- القوة المميزة بالسرعة-الدفاع عن الملعب

مرحلة الاعداد الخاص

شدة الوحدة التدريبية: 87 %

زمن الوحدة التدريبية: (44.33) دقيقة

ت	نموذج من التمرينات المعدة	زمن أداء التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة الكلي	زمن الأداء الفعلي	المجموع الكلي للتمرين
1	وضع ستار من القماش باللون الأسود على الشبكة لحجب الرؤيا وهو الستار رقم (1) ويكون التمرين من قبل المدرب الذي يقف في المنطقة الخلفية من الملعب ويقوم بتمرير الكرة نحو الشبكة في مركز رقم (3) لإعداد الكرة إلى لاعبي الخط الأمامي للقيام بالهجوم المتنوع مثل الخطف والضرب العالي من مركز (2،4) ويكون الهجوم إما (Drive) أو إسقاط الكرة في الفراغ ويقوم الفريق المقابل بالدفاع عن الملعب بأنواعه سواءً (الغطس، الدحرجة الجانبية، استعادة الكرة من الشبكة).	45 ثا	2	90 ثا	3	90 ثا	540 ثا	270 ثا	810 ثا
2	وضع ستار من القماش الأسود على الشبكة لحجب الرؤيا وهو الستار رقم (1) ويكون التمرين من قبل المدرب الذي يقف في المنطقة الخلفية من الملعب ويقوم بتمرير الكرة نحو الشبكة في مركز رقم (2) لإعداد الكرة سواءً إلى مركز رقم (3) أو مركز رقم (4) ويكون الهجوم إما (Drive) أو إسقاط الكرة في الفراغ ويقوم الفريق المقابل بالدفاع عن الملعب بأنواعه سواءً (الغطس، الدحرجة الجانبية، استعادة الكرة من الشبكة).	30 ثا	3	60 ثا	2	90 ثا	420 ثا	180 ثا	600 ثا
3	ثلاث لاعبين في المركز (1، 6، 5) أمامهم ثلاث ضاربين يودون الدفاع عن الملعب بالدفاع العميق أو الدحرجة الجانبية أو السقوط حسب وضع الكرة المرسله من المدربين أو مساعده.	60 ثا	4	120 ثا	3	120 ثا	1440 ثا	720 ثا	2160 ثا
					مجموع الزمن بالثانية		2400 ثا	1170 ثا	3570 ثا
					مجموع الزمن بالدقيقة		40 د	19.50 د	59.50 د