

## تأثير تمارين مركبه تخصصيه وفق تكرار الأداء في المباريات في تطوير بعض القدرات البدنية

## والمهاريه بالكرة الطائرة

أ.م.د محمد عوفي راضي

كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة

استلام البحث : ٢٠١٤/٤/٢

قبول النشر : ٢٠١٤/٧/٢١

## ملخص البحث

من خلال متابعة الباحث لمباريات الكرة الطائرة لاحظ وجود ضعف في سرعة الاداء وقوته عند اداء المهارات الاساسية او تطبيق الخطط الهجومية او الدفاعية ومن خلال اطلاعه على البرامج التدريبية لبعض المدربين لاحظ تأكيد المدربين في تدريباتهم على عنصر المطاولة ولجميع فترات الاعداد العام والخاص بحيث يؤدي اللاعب التمرين ومطلوب منه ان يؤديه لأكبر عدد ممكن من التكرارات وهذا بدوره يجعل اللاعب يقوم بتوزيع جهده على مرات التكرارات التي يقوم بأدائها مما يصعب امكانية الاداء بأعلى شدة مطلوبة ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في عدم اظهار اللاعبين الافضل الامكانيات التي يمتلكونها عكس اللاعبين الاجانب الذين يظهرون بمستويات بدنيه ومهاريه عالية ، وهذا يدل على ان اللاعبين يتدربون على حجم تدريبي كبير ولكن بنسب منخفضة من الشدة في الأداء ، وهذا بدوره يؤدي الى عدم تطوير المهارات الأساسية التي تحتاج الى عنصر القوة والسرعة ، والسبب هو عدم تطوير هاتين الصفتين (القوة والسرعة) اصلا" خلال البرامج التدريبية ، لان تطوير هاتان الصفتان تحتاجان الى تمارين عالية الشدة وبتكرار قليل وراحه كامله وهذا ما تفتقده برامج مدربينا التدريبية .

## - أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير التمارين المركبة وفق تكرار الاداء في المباريات في بعض القدرات البدنية .
- ٢- التعرف على تأثير التمارين التخصصية المركبة وفق تكرار الاداء في المباريات في مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكره الطائرة .

## - فروض البحث :

- ١- للتمارين المركبة التخصصية تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية .
  - ٢- للتمارين المركبة التخصصية تأثير في تطوير دقة مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكره الطائرة .
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

ان عينة البحث تمثلت بلاعبين نادي ابي الخصيب الرياضي بالكره الطائرة وعددهم (١٠) لاعبين لفئة المتقدمين ، واستخدم الباحث الوسائل لجمع المعلومات والادوات المناسبة ثم اجرى القياسات والاختبارات من قياسات الطول والوزن والعمر والاختبارات البدنية كاختبار رمي الكره الطيبه زنة (٣) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي واختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت واختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية واختبار القفز الجانبي من فوق المسطبة (١٠) ثا، اما الاختبارات المهاريه فهي اختبار الضرب الساحق المستقيم واختبار الدفاع عن الملعب ثم اجرى الاختبارات القبليه وتم تطبيق المنهج بعدها اجرى الاختبارات البعدية واستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة اما عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث ولغرض الوصول الى اهداف البحث والتحقق من فروضه ليتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- ان التمارين المركبة المستخدمة قد احدثت تطورا مهما في الصفات والمهارات المبحوثه لأتباعها الاسلوب التدريبي الصحيح الذي يراعي عدد التكرارات وزمن الاداء .
- ٢- كلما كانت التمارين مشابهه للظروف الحقيقية للفعالية كلما كان تأثيرها اكبر في تطوير القابليات الخاصة (البدنية والمهاريه)

اما التوصيات :

- ١- ضرورة اداء المناهج التدريبية لكل فعالية وفق ازمته وتكرار الاداء الحقيقي لتلك الفعاليات .
- ٢- ضرورة مراعاة التمرج في درجات الحمل التدريبي وخاصة خلال الانتقال من الاعداد العام الى الاعداد الخاص .

### Abstract

## The effect of exercise in accordance with the boat specialty repeat performance in the games in the development of some physical abilities And skill in volleyball

Assistant.prof.Dr. Mohammed healed Radi

By tracking the researcher to volleyball games noticed a weakness in acceleration performance and power when performing basic skills or the application of offensive plans or defensive Through studying the Altdrebh programs for some of the coaches noticed confirm trainers in their training on endurance element and all public and private numbers periods so that the player leads the exercise required him to play for the largest possible number of Altkart this in turn makes the player distributes effort at times duplicates the performance, making it difficult performance potential of the highest intensity of required, and here lies the crippling Search not to show the players the best possibilities they hold the opposite of foreign players who show levels of physical and skill above, Ohz shows that the players are trained on a large training volume but at rates as low of distress in performance, and this in turn leads to the lack of development of basic skills you need to elemental power and speed, and the reason is the lack of development of these qualities (strength and speed) originally "through training programs , because the development of these two qualities that needed to exercise high intensity and repetition of a few and complete comfort and this is what is missing Mdrebena the training programs.

goal search

to identify the effect of exercise specialist vehicle in accordance with the repeat performance in the games in some physical abilities.

to identify the effect of exercise specialist vehicle in accordance with the repeat performance in the games in my skills and overwhelming beating defending pitch volleyball.

impose Search

- vehicle specialist for exercises influence the development of certain physical abilities.

- The exercises vehicle specialism impact on my skills Ttaiwirdqh beating overwhelming and the defense of the stadium volleyball.

The researcher used the experimental method suited for the nature of induction.

The research sample consisted my players Abe Fertile Sports Club Volleyball and the number (10) players to the category of applicants

The researcher used the means to gather information and tools, then performed the measurements and tests

From measurements of height, weight, age, and tests of physical test throw the ball medical weighing 3 kg hands of sitting on the chair and test vertical jump of stability of Sargent and testing of Nelson response kinetic selectivity and test the lateral jump over the terrace mode (10) tha, either skill tests are testing beating crushing the rectum and test the defense of the stadium and then held tribal tests were applied approach then conducted tests Posterior and use appropriate statistical methods either display the search results analyzed and discussed, has been put results in the form of tables as it represents the ease of extracting scientific evidence and it is suitable to search for the purpose of reaching an illustrative tool to the goals of the research and verification of homework for the researcher to reach the following conclusions.

1. Exercise the vehicle used may caused a significant development in the qualities and skills researched to follow proper training technique that takes into account the number of iterations and time performance.
2. whenever they exercise similar to the real circumstances of the event where the biggest impact in the development of capabilities special (physical and skill).

The recommendations.

1. The need to perform the training curriculum for each effectiveness according to the times and frequency of the real performance of these events.
2. The need to take account spikes in grades training pregnancy, especially during the transition from the public to the private numbers numbers.

### ١- التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

المجموعات بنفس الشدة والأداء من قبل اللاعبين ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في وضع تمارين مركبة تراعي تكرار الأداء وشدته والراحة المعطاة بين التكرارات للوصول لأفضل النتائج.

#### ١-٢ مشكلة البحث :

ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لها خصوصية ، وهو وجود فاصل بين الفريقين ، وهو الشبكة لذلك فإن نجاح التكتيك المستخدم في الهجوم والتكتيك المستخدم في الدفاع يعتمدان بالدرجة الأساس على عنصرى السرعة والمباغثة في الأداء.

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الكرة الطائرة لاحظ وجود ضعف في سرعة الأداء وقوته عند أداء المهارات الاساسيه او تطبيق الخطط الهجومية او الدفاعية ، ومن خلال اطلاعه على البرامج التدريبية لبعض المدربين لاحظ تأكيد المدربين في تدريباتهم على عنصر المطاولة في مدة الإعداد العام والخاص بحيث يؤدي اللاعب التمرين ومطلوب منه أن يؤديه لأكبر عدد ممكن من التكرارات وهذا بدوره يجعل اللاعب يقوم بتوزيع جهده على مرات التكرارات التي يقوم بأدائها مما يصعب إمكانية الأداء بأعلى شدة مطلوبة ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في عدم إظهار اللاعبين لأفضل الإمكانيات التي يمتلكونها عكس اللاعبين الأجانب الذين يظهرون بمستويات بدنية ومهارية عالية ، وهذا يدل على ان اللاعبين يتدربون على حجم تدريبي كبير ولكن بنسب منخفضة من الشدة في الأداء ، وهذا بدوره يؤدي الى عدم تطوير المهارات الاساسية التي تحتاج الى عنصرى القوة والسرعة ، والسبب هو عدم تطوير هاتين الصفتين (القوة والسرعة) أصلاً خلال البرامج التدريبية ، لان تطوير هاتين الصفتين يحتاج الى تمارين عالية الشدة ويتكرر قليل وراحة كاملة وهذا ما تفتقده برامج مدربيننا التدريبية .

#### ١-٣ هدف البحث

١- التعرف على تأثير التمارين التخصصية المركبة وفق تكرار

الأداء في المباريات في بعض القدرات البدنية .

إن التقدم المهاري والبدني لأي فعالية او مهارة حركية يرجع الى إتباع النواحي العلمية الصحيحة والتخطيط السليم المتبع من قبل القائمين على العملية التدريبية ، ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب المهمة التي ساهمت النهضة العلمية في تطويرها بشكل ملحوظ وهائل ، اذ أصبحت المهارات الاساسية لهذه اللعبة تتسم بالقوة والأثارة التي شدت اليها أنظار العالم فأصبح الجمهور الرياضي المتابع لهذه اللعبة من اكبر المشجعين عددا قياسا لبقية الألعاب الجماعية الأخرى.

فأتباع مدربي العالم لعلوم التدريب الخاص بكل فعالية فيما يتعلق بنوع نظام الطاقة المستخدم او عدد تكرار الأداء الذي يؤديه اللاعب في المنافسات الرسمية أساساً في وضع المناهج التدريبية .

إن الهدف الحقيقي والرئيسي من التدريب الرياضي هو إمكانية الاستفادة من كل إمكانيات اللاعب التي يمتلكها من خلال تطويرها في فترات الإعداد وصولاً الى المنافسات ، ويعتمد نجاح التدريب هذا على التدريب وفق تمارين مشابهة للأداء الحقيقي الذي يؤديه اللاعب في المباريات .

فلاعب الكرة الطائرة يكون أداءه مقتصرًا على زمن تداول لا يتجاوز ال ١٥ ثانية(\*) ويتكرر أداء لا يتجاوز التكرارين او الثلاثة في أقصى الاحتمالات عند أداء مهارة الضرب الساحق او بقية المهارات ومطلوب من اللاعب ان يؤدي هذه التكرارات بأفضل مستوى من الأداء المهاري والبدني وهذا لا يتم الا من خلال التدريب المشابه للذي يحصل في المباراة ، أي ان اللاعب يجب ان يتم تدريبية خلال فترة الإعداد الخاص بتمارين مركبة تصل شدتها الى أقصى شدة ويتكرر مشابه للذي يحصل في المباريات مع ضمان إعطائه فترات راحة كافية لإعادة الشفاء من أجل ضمان استمرار أداء تمارين

(\*) الدورة التدريبية الدولية (المستوى الثالث) بالكرة الطائرة التي أقيمت في

## جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لبعض متغيرات عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٨٦	٣,٤	١,٨٣
الوزن	كغم	٧٥	٣,١	٤,١٣
العمر التدريبي	سنة	٦	٠,٤٤	٧,٣

## ٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

## ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة

- ١- المراجع العربية .
- ٢- الاختبارات والقياس .
- ٣- الشبكة المعلوماتية (الانترنت) .
- ٤- ملعب الكرة الطائرة القانوني .
- ٥- شريط قانوني .
- ٦- ميزان الكتروني .
- ٧- ساعة توقيت .
- ٨- الكرات الطائرة نوع (mikasa) عدد (١٢) .
- ٩- كرات طيبة عدد ٢ زنة (٣كغم) .
- ١٠- طباشير .
- ١١- كرسي .
- ١٢- شريط لاصق .

## ٣-٣-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

## ٣-٣-٤-١ قياسات الطول والوزن والعمر :

عند إجراء القياسات الخاصة بالبحث تم مراعاة الشروط الاساسيه التاليه :

- ١- أداء القياس بطريقه موحد.
  - ٢- استخدام أدوات القياس نفسها.
  - ٣- اخذ القياسات واللاعب يرتدي سروال قصير .
- أولاً : الوزن: يقف المفحوص فوق ميزان في المنتصف تماما ويكون وزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين ثم يؤخذ الوزن لأقرب نصف كيلو غرام.
- ثانياً: الطول: يؤخذ القياس من وضع الوقوف، حيث العقبان متلاصقين والذراعين معلقتين على جانبي الجسم ويتم القياس بواسطة حائط مدرج بحيث يلامس العقبان والمؤخرة ولوحا الكتف ومؤخرة الرأس الحائط المدرج يؤخذ القياس لأقرب نصف سننتر ،كما تم تدوين العمر لكل لاعب.

٢- التعرف على تأثير التمرينات التخصصية المركبة وفق تكرار الأداء في المباريات في مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

## ١-٤ فرض البحث :

- ١- للتمرينات المركبة التخصصية تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية .
- ٢- للتمرينات المركبة التخصصية تأثير في تطوير دقة مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

## ١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي أبي الخصيب بالكرة الطائرة.
- ١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة الواقعة من ٢٠١٣/٨/١٥ حتى ٢٠١٣/١٠/٢٩ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي أبي الخصيب بالكرة الطائرة.

## ٣-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

## ٣-١ منهج البحث المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

## ٣-٢ عينة البحث :

إنّ عينة البحث تمثلت بلاعبي نادي أبي الخصيب الرياضي بالكرة الطائرة وعددهم (١٠) لاعبين لفئة المتقدمين المشارك في الدوري العراقي بالكرة الطائرة للدرجة الأولى فقد استبعد الباحث لاعبين اثنين بعد تعرضهما للإصابة ، واختار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باتباع الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ إنّ الاختبار القبلي يقيس حالة المتغير التابع قبل إدخال المتغير المستقل والاختبار البعدي يقيس المتغير التابع بعد إدخال المتغير المستقل والفرق بين نتائج الاختبارين يمثل أثر المتغير المستقل.

ومن أجل التعرف على تجانس العينة وعزل المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة استخدم الباحث معامل الاختلاف لمعرفة مدى تجانس العينة في الطول والوزن والعمر التدريبي حيث أظهرت قيمة معامل الاختلاف اقل من (٣٠%) مما يشير الى تجانس العينة .

بهما الى أعلى ارتفاع ممكن ، بحيث تقع علامة المسحوق في أعلى نقطه تصل إليها.

يعطى المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضل محاوله مع وجود فترة راحة بسيطة بين محاوله وأخرى .

\* **التسجيل:** هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والذراعين عاليًا والعلامة التي يؤشرها نتيجة الوثب للأعلى مقربه الى اقرب سنتمتر .

### ٣- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية (٣):

\* **الغرض من الاختبار :** قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة على وفق الاختبار والمثير .

\* **الأدوات المستخدمة :** منطقة فضاء مستوية خاليه من العوائق بطول (٢٠) م ، ويعرض (٢) م ، ساعة توقيت ، شريط قياس

\* **الإجراءات :** تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر (٦,٤٠) م ، وطول (١) م .

\* **مواصفات الأداء :** يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الأخر للخط ، يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني للإمام قليلا ، يمسك الحكم ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما من ناحية اليسار او اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنه في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (٦,٤٠) م ، عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة وفي حالة الجري بالاتجاه الخاطئ فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه الخاطئ ويصل الى الخط الجانب الأخر ، يعطى المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاوله وأخرى (٤٠) ثانيه ، ويواقع خمس محاولات لكل جانب .

\* **التسجيل :** الدرجة الكلية = مجموع ألامنه/١٠

### ٣-٤-٢ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

#### ١- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم أبلدين من وضع الجلوس على الكرسي (١):

\* **الغرض من الاختبار :** قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين .

\* **الأدوات المستخدمة :** كرة طبية زنة (٣) كغم ، شريط قياس ، كرسي مع حزام تثبيت للجذع .

\* **مواصفات الأداء:** يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقه محكمه لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة الطبية باليدين لتتم عملية الرمي دون استخدام الجذع ، ويعطى كل مختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها .

\* **التسجيل :** تحسب المسافة بين الحافة الامامية للكرسي واقرّب نقطه تضعها الكرة على الأرض .

#### ٢- اختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت (٢):

\* **الغرض من الاختبار :** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

\* **الأدوات المستخدمة:** حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض (٣,٦٠) م ، لوحة خشب مطبوعة باللون ترسم عليها خطوط باللون الأبيض بين كل خط وآخر (٢) سم ، مسحوق مغنسيوم ، قطعة قماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاوله للمختبر ، يرسم خط متعامد على الحائط بطول (٣٠) سم .

\* **مواصفات الأداء :** يغمس المختبر أصابع يده المميزة بالمسحوق ثم يقف مواجهها الى اللوحة ويمد الذراعين عاليًا لأقصى ما يمكن ، ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبين للأرض ، ويستدير المختبر بعد ذلك ليوقف بجانب اللوحة بحيث تكون القدمان على الخط ال (٣٠) سم ، يقوم المختبر بأرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثني الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط ، يقوم المختبر بمد الركبتين والرفع بالقدمين معا للوثب الى الأعلى مع أرجحة الذراعين بقوه للأمام - الأعلى والوصول

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء

الحركي، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢، ص١٠٦ .

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: المصدر

السابق، ص٢٥٤ .

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : المصدر السابق

ص٢٥٤،

#### ٤- اختبار القفز الجانبي من فوق المسطبة (١٠) ثا (١):

\* الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

\* الأدوات المستخدمة : مسطبة بارتفاع (٣٠) سم ، ساعة توقيت الكترونية .

\* مواصفات الأداء : يقف المختبر بجانب المسطبة في وضع الاستعداد للقفز الجانبي من فوقها ، عند إشارة البدء يقوم المختبر بالقفز الجانبي من فوق المسطبة والعودة بالقفز أيضاً الى المكان ، اذ يستمر المختبر بتكرار عملية القفز ولمدة (١٠) ثا .

\* التسجيل : تسجل للمختبر عدد مرات التكرار الصحيحة خلال (١٠) ثانية .

#### ٣-٤-٣ الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث :

##### ١- اختبار الضرب الساحق المستقيم (٢):

\* الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في المثالث الداخلي من ملعب المنافس .

\* الأدوات المستخدمة : خمس كرات طائره ، ملعب مقسم الى مثلثين ( نصف الملعب المقابل ) ثم يقسم الثلث الأخير الداخلي (جهة الشبكة) الى ثلاث مناطق عرض كل منطقتي (٣) م .

\* شروط الأداء : لكل مختبر خمس محاولات .

\* تحسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة كما يلي : في المنطقة الأولى (٣) درجات ، وفي المنطقة الثانية (١) درجة ، وفي المنطقة الثالثة (٥) درجات ، وخارج المناطق (٠) درجة .

\* التسجيل : يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس .

##### ٢- اختبار الدفاع عن الملعب (٣):

\* الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في الدفاع عن الملعب .

\* الأدوات المستخدمة : قائم مثبت عليه حلقة قطرها (١) م ، وارتفاع (١,٣) م ، وتكون موازية للأرض ، كما توضع الحلقة بحيث يكون القائم جهة الشبكة ، ويبعد عنها بمقدار (١) م

وعلى بعد (٤,٥) م ، من خط الجانب ، ترسم دائرتين (أ،ب) في ركني الملعب ، بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (١,٥) م ، في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (٣) م ، توضع علامة (+) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد (٣) م ، من خط النهاية ، و(٤,٥) م من خط الجانب \* مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة ، وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها الى داخل الحلقة المثبتة على القائم أمام الشبكة .

\* الشروط :

\* لكل مختبر (٥) محاولات من داخل الدائرة (أ) ، و(٥) محاولات أخرى من داخل الدائرة (ب) .

\* يستخدم المختبر في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين .

\* تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرب الى المختبر بطريقه غير مناسب هاو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر .

\* التسجيل : يسجل للمختبر مجموع النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقاً للأسلوب التالي :

١- مرور الكرة داخل الحلقة دون ملامستها يمنح المختبر (٣) درجات .

٢- مرور الكرة داخل الحلقة مع ملامستها يمنح المختبر (٢) درجة .

٣- ملامسة الكرة الحلقة دون المرور بداخلها يمنح المختبر (١) درجة .

٤- فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على (٠) درجة .

##### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوصول الى أدق النتائج وللتعرف على معوقات العمل التي تواجه كادر العمل المساعد\* وشرح الاختبارات التي سيتم استخدامها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم ١٦/٨/٢٠١٣ وعلى ملعب نادي ابي الخصيب الرياضي

(\*) ١- أ.م.د قسور عبد الحميد عبد الواحد \_ جامعة البصرة \_ كلية التربية الرياضية .

١- أ.م.د عقيل حسن فالح \_ جامعة البصرة \_ كلية التربية الرياضية .

٢- م. مهدي صالح زعلان \_ جامعة البصرة \_ كلية التربية الرياضية .

٣- م.م شهاب غالب شهاب \_ جامعة البصرة \_ كلية التربية الرياضية .

(١) عبد الكريم رحيم المرجاني : دراسة بعض المحددات الاساسيه كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٩ .

(٢) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤٧ .

(٣) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ، المصدر السابق ، ص ٢٤١ .

## ٣-٦ الاختبارات القبلية :

التموج في الحمل التدريبي يرفع الشدة للوصول الى أعلى مستوياتها مع تقليل الحجم تدريجياً وزيادة فترات الراحة للوصول الى فترة الراحة الكاملة لضمان إمكانية أداء تكرارات التمارين بنفس الشدة العالية وبأقل زمن ممكن كما يحصل أثناء المباريات في المنافسات الرسمية .

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وذلك على ملعب نادي أبي الخصيب الرياضي يومي ١٩-٢٠١٣/٨/١٠

## ٣-٧ تطبيق المنهج :

## ٣-٨ الاختبارات البعيدة :

بعد الانتهاء من عمل التجربة الرئيسة وانتهاء المنهج التدريبي قام الباحث بإجراءات الاختبارات البعيدة يومي ٢٢/١٠/٢٠١٣ و ٢٣/١٠/٢٠١٣ التي حاول فيها الباحث توفير كل الظروف والوسائل التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

قام الباحث بأعداد تمارين مركبة وفق نظام التكرار الفعلي لأداء المهارات في المباريات ، وقد استغرقت فترة تطبيق (٨) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ، لتبلغ مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحده تدريبيه وذلك ابتداء من يوم ٢١/٨/٢٠١٣ وانتهاء بيوم ٢١/١٠/٢٠١٣ وقد تم تطبيق المنهج على ملعب نادي أبي الخصيب الرياضي ، علماً ان زمن القسم الرئيسي من كل وحده تدريبيه (٦٠) دقيقة وقد طبق الباحث المنهج التدريبي في بداية الإعداد الخاص كونه يتطلب

## ٣-٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

## ٤- مناقشة النتائج:

## جدول (٢)

يمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة
	س	ع±	س	ع±		
سرعة الاستجابة	٣,١٣	٠,٢٣	٢,٢٤	٠,٢١	٧,٧٥	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	٣٨	١,٩٤	٤٩,٣٠	٢,٧٩	٢٠,٩٨	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	٧,١٠	٠,٧٣	٨,٥٠	٠,٦٢	٨,٥٧	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١١,٥٠	١,٥٨	١٤	١,١٥	٤,٧٩	معنوي

قيمة (ت) الجدوليه عند درجة حرية (٩) وخطأ معياري (٠,٠٥) = (١,١٨)

وان التمارينات المركبة التي أعدها الباحث قد راعت الجوانب المهمة الحديثة في التمرين وهي أداء التمارينات المركبة وفق التكرار الذي يشابه التكرار الحقيقي للأداء في المباريات الرسمية اخذين بنظر الاعتبار زمن التداول الفعلي للنقطة الواحدة الذي تم معرفته من خلال تصوير بعض مباريات الدوري العراقي للكرة الطائرة الذي تبين ان المتوسط الحسابي للتداول بلغ (١٦) ثانيه. (\*) وقد تم تحديد الزمن الكلي لإحدى المباريات الذي بلغ ساعة ونصف فكان زمن الأداء الفعلي لم يتجاوز العشرين دقيقة وهذا يعني ان اللاعب أثناء المباراة تكون فترة توقفاته أكثر بكثير من فترة أدائه .

من خلال الجدول (٢) نلاحظ ان جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد ظهر عليها تحسنا واضحا من خلال الأوساط الحسابية للنتائج ، وهذا يدل على ان التمارينات المركبة المستخدمة ركزت على الأداء بشده عالية ويتكرر قليل جدا للتمرين الواحد لا يتجاوز الحد الذي يؤدي الى الاختلاف في نظام الطاقة المستخدم .

أي إن أداء تمارينات مركبة بشده تصل الى ١٠٠% من خلال زيادة صعوبة التمرين وبحجم قليل جدا وراحة شفاء كاملة قد نتج عن ذلك تطور القابليات البدنية المهمة والأساسية للعبة الكرة الطائرة وأدى ذلك الى زيادة الدقة في الأداء المهاري الذي يكون في بعض الأحيان مؤشرا للإمكانيات والقدرات البدنية العالية .

(\*) قام الباحث بتسجيل بعض مباريات الدوري العراقي وتحليل زمن التداول والزمن الكلي والفعلي للمباريات .

ومن خلال الجدول (٣) فأنا نلاحظ التطور الحاصل لدى لاعبي عينة البحث في مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب، وهذا ناتج عن التمرينات المستخدمة في التدريب التي تسمح للاعب بأخذ الراحة الكاملة عند أداء المهارات بتمرينات ذات شدة عالية وهذا يضمن أداء المهارات بأداء فني صحيح خالي من الأخطاء التقنية. وهذا يعكس بدوره على زيادة التركيز والعمليات العقلية الأخرى المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بدقة الأداء.

أضافه الى ذلك ان التمرينات المركبة التي ساهمت في تطوير القدرات البدنية الضرورية في أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة فمن الطبيعي ان نلاحظ التطور المهاري يتبع التطور في القدرات البدنية وهذا ما تؤكد (سؤدد إبراهيم ٢٠٠٣) "ان القوة الانفجارية للأطراف هي من القدرات البدنية المهمة والضرورية والحاسمة في الكثير من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة". (٢) (وكما يرى الباحثون ان مهارات الكرة الطائرة تحتاج الى ان يتحرك اللاعب باتجاهات مختلفة وهذه الاتجاهات تكون في بعض الأحيان قصيرة الى الأمام والجانبين وأحياناً الى الخلف وبعضها مصحوباً بالوثب وهذه الحركات يجب ان تكون متميزة بالسرعة والقوه). (٣)

أن التدريب الحقيقي الذي يمكن من خلاله تطوير القابليات البدنية الخاصة بهذه اللعبة يجب ان يتناسب مع هذه المعطيات التي من خلالها يتم مراعاة التكرار الحقيقي الذي يتم في المباريات فضلاً عن استخدام نظام الطاقة المستخدم في التمرين الذي يجب ان ينسجم أيضاً مع الهدف من التمرين وفترة الإعداد الذي يؤدي فيه التمرين.

ان النتائج الايجابية التي ظهرت على عينة البحث في القدرات البدنية قيد الدراسة جاءت طبيعيه .

ان ضمان تطور القابليات البدنية تضمن للاعب أداء الحركات والمهارات بصورة سريعة وإنجاز عالٍ، وهنا نتيج للمدرب من استخدام التشكيلات والانظمة الهجومية والدفاعية التي لا يمكن أدائها الا بصورة سريعة وإتقان مهاري عالي، وأن أفضل طريقه لضمان الأداء بشده عالية وبأداء فني صحيح هو إتباع التمرينات التكرارية التي استخدمها الباحث كونها نتيج للاعب اخذ أوقات الراحة الكافية التي تضمن قيامه بأداء التمرينات الخاصة بتطوير الصفات والقدرات الحركية السريعة ذات التمرينات مرتفعة الشدة بنفس المستوى وللتكرارات التي تتطلبها المهارات في المباريات الرسمية وهذا ما يؤكد المدرب الألماني بالكرة الطائرة والخبير في جامعة كولون الألمانيه بابا جورجيا "يجب ان تكون تمرينات المستويات العليا بالكرة الطائرة وخاصة في فترات الإعداد الخاص ذات شدد عاليه جدا وبأقصى حالاتها ويتكرر يشابه الذي يؤديه اللاعب في المباراة وبراحه غير قليله بحيث تجعل اللاعب عند تكرار التمرين ان يؤديه بنفس تلك الشدة العالية للأداء الأول للتمرين". (١)

### جدول (٣)

يبين اختبارات دقة أداء مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن

الملعب القبلي والبعدي لعينة البحث .

الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة
	س	±ع	س	±ع		
الضرب الساحق	١٤	١,٤٩	٢٠	١,٤٩	٤٠,٢٤	معنوي
الدفاع عن الملعب	١٦,٦٠	١,٧١	٢٣,١	١,٢٨	١٠,٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) و خطأ معياري

$$1,83 = (0,05)$$

(٢) . سؤدد إبراهيم : بعض القدرات الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٨.

(٣) . احمد عبد العزيز (وآخرون)نسب مساهمة القدرات البدنية الخاصة في مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة بحث منشور .مجلة ميسان لعلوم التربية الرياضية، العدد ٢، ٢٠١٠.

(1) Papageorgiou . Hand book for competitive volleyball ,oxford :meyer,2011,p.113.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

## ٥-١ الاستنتاجات :

- ١- ان التمرينات المركبة المستخدمة قد أحدثت تطورا مهما في الصفات والمهارات المبحوثة لأتباعها الأسلوب التدريبي الصحيح الذي يراعي عدد التكرارات وزمن الأداء .
- ٢- كلما كانت التمرينات مشابهة للظروف الحقيقية للفعالية كلما كان تأثيرها اكبر في تطوير القابليات الخاصة (البدينية والمهارية) .
- كلما زادت القابليات البدنية في التطور من خلال التمرينات المركبة والمشابهة للظروف الحقيقة للمنافسة كلما زاد اللاعب قدرة في التكيف لأداء المهارات بصورة أفضل في المنافسات الرسمية.

## ٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة أداء المناهج التدريبية لكل فعالية وفق أزمته وتكرار الأداء الحقيقي لتلك الفعاليات .
- ٢- ضرورة مراعاة التمرين في درجات الحمل التدريبي وخاصة خلال الانتقال من الإعداد العام الى الإعداد الخاص .
- ٣- مراعاة فترات الراحة ومدى انسجامها مع الهدف من الوحدة التدريبية ، فإذا كان الهدف هو لتطوير القابليات الانفجارية والمهارية الخاصة للكرة الطائرة فلا بد من إعطاء فترات راحة أطول لإعادة الشفاء.

## المصادر

- ✚ احمد عبد العزيز (وآخرون) : نسب مساهمة القدرات البدنية الخاصة في مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة . بحث منشور .مجلة ميسان لعلوم التربية الرياضية ، العدد ٢، ٢٠١٠ .
- ✚ رياض خليل خماس (وآخرون) : الكرة الطائرة ، تاريخ ، مهارات ، خطط ، إدارة المباريات والتدريب، بغداد، ٢٠١٢، ط١ .
- ✚ ساهرة حنا بولص : الاتصال الرياضي في لعبة الكرة الطائرة، ط١، عمان ، دار مجد للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦ .
- ✚ سوّدد إبراهيم . بعض القدرات الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ✚ عبد الكريم رحيم المرجاني : دراسة بعض المحددات الاساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٩٨ .
- ✚ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، ط٣، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٢ .
- ✚ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، ط٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ .
- ✚ Papageorgiou . Hand book for competitive volleyball ,oxford :meyer,2011.

## ملحق (١)

## نموذج لوحدة تدريبية

## الوحدة التدريبية : ٢-١

شرح التمرين	تكرار أداء المهارة في التمرين الواحد	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات
١-المدرّب في مركز (٢) يقوم بالضرب الساق على اللاعبين الذين يشكلون قاطرة للدفاع عن الملعب في مركز (٥)	(٣) مرات	(٥)مرات	٣-٢ دقيقة
٢- مدرّبان احدهما في مركز (٢) والثاني في مركز (٤) يقومان بالضرب الساق تجاه اللاعبين الذين يؤدون الدفاع عن الملعب في مركزي (١،٥) بالتعاقب	(٣) مرات	(٥)مرات	٣-٢ دقيقة
٣- يقوم اللاعبون بأداء الضرب الساق في مركز (٤)	(٣) مرات	(٥)مرات	٣-٢ دقيقة
٤-يقوم اللاعبون بأداء الضرب الساق في مركز (٢)	(٣) مرات	(٥)مرات	٣-٢ دقيقة