

تأثير تمارين خاصة باستخدام بعض الأدوات التدريبية المساعدة في تطوير مهارات استقبال الإرسال وحائط الصد بالكرة الطائرة

أحمد عبيد رشيد

مديرية تربية محافظة 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.2024.149092.1134>

Submission Date 2024-04-24

Accept Date 2024-06-13

Conflict of Interests: The author have no conflict of interest to declare.

المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارين المعدة الخاصة وأدوات التدريب المساعدة لتطوير مهارة الاستقبال وحائط الصد بالكرة الطائرة، فيما كانت فرضيات البحث تؤكد على أن التمارين الخاصة بالأدوات التدريبية المساعدة لها تأثير ايجابي في تطوير مهارتي استقبال الإرسال وحائط الصد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة من لاعبي نادي أبو ريشة بالكرة الطائرة للمتقدمين، وتكونت العينة من (14) لاعباً، واعتمد الباحث الحقيبة الاحصائية، وتم عرض النتائج ومناقشتها وتوصلنا من خلالها إلى تحقيق الأهداف والفروض، وتوصل الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات، ومنها إن المتغير المستقل (التمارين الخاصة) بمصاحبة الأدوات التدريبية المساعدة كان لها تأثير إيجابي في تطوير مهارتي استقبال الإرسال وحائط الصد بالكرة الطائرة، واوصى الباحث استخدام التمارين الخاصة وتعميمها على المدربين العاملين في هذا المجال للاستفادة منها، وضرورة استخدام الأدوات التدريبية المساعدة في تطوير مهارتي استقبال الإرسال وحائط الصد بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة , مهارة استقبال الإرسال , حائط الصد , الكرة الطائرة.

Effect of special Exercises by Using some Auxiliary Training Tools in Developing the Tow skills of the Reception of serving the Blocking wall in Vollybagg

Ahmed Ubeid Rasheed

Directorate of Anbar Education, ahmadab19712023@gmail.com

Abstract

The study aims to identify the effect of some special exercises and the auxiliary training tools to assist in developing the two skills of the reception of serving and the locking wall in volleyball . The hypo theses of the research emphasize that the special exercises by using the auxiliary training tools have a positive effect on the development wall in volleyball . The hypo theses of the research emphasize that the special exercises by using the auxiliary training tools have a positive effect on the receptim of serving and the blocking wall as well as the presence of statistically signifieaut difference between the pre and post tests and in favour of the post tests in the variables under study. the researchers have used the experimental method and the sample was from the players of Abu Risha club in volleyball for the aduanced. the sample of the research consists of (14) players besides the statistical means . The results of the research have been presented and discussed and in the light of these results , the aims and hypo theses of the research have been realized . The researches have arrived at a number of conclusions and recommendations ammg them , the

performance of the special exercises by using the development of the two skills of the reception serving and the blocking wall in volleyball . the researchers recommend the use of special exercises and generalize them to the coaches who work in this field to get benefit from them besides the necessity of using the auxiliary training tools to develop the two skills of the reception of serving and the blocking wall in volleyball.

Keywords: special exercises, serve receiving skill, blocking wall, volleyball.

1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التطور الحاصل في جميع الالعاب الرياضية ومنها الكرة الطائرة بمتغيراتها المهارية والبدنية والخطية والمعرفية والنفسية، حفز المدربين للاهتمام بتدريب الفئات العمرية الصغيرة لبناء القاعدة الاساسية للاعبين, وتعد اللعبة متميزة بجميع أنحاء العالم وتنال أعجاب جماهيري عند متابعتها، مما دعا الباحث الخوض في هذه اللعبة واعطائها اهتماماً جيداً؛ مما يؤدي ذلك إلى تطوير المستوى العام للاعبين، فأصبحت لعبة مثيرة ذات انتشار واسع، وتتميز الكرة الطائرة بالحالات والمواقف المتغيرة، إذ يتم الانتقال من حالات الدفاع إلى حالات الهجوم وبسرعة عالية وبالعكس، ويتطلب من المدرب إعداد (بدني ومهاري وتكتيكي ونفسي) عالي المستوى تساعد اللاعب من التحكم والسيطرة على كل ما يدور في الملعب لتقديم الاستجابات المثالية، وأكد (حسين سبهان؛ طارق حسن، 2011): "إن المهارات الفنية هي مجموعة المهارات التي اعتمدت في أدائها على المهارات الأساسية، لكن الاختلاف يكون في طريقة الأداء والهدف من الأداء واحتياجاتها إلى القدرات البدنية والحركية بشكل كبير كونها مهارات صعبة الأداء تتطلب من ممارسيها خبرات سابقة وتدريبات لفترة طويلة لكي يستطيع اللاعب من ضبط الأداء بشكل سليم وصحيح وفعال".⁽¹⁾ وتظهر اهمية الدراسة في اعداد تمارين ذات خصوصية باللعبة بمصاحبة الأدوات التدريبية الملائمة لتطوير مستوى مهارتي استقبال الارسال وحائط الصد بالكرة الطائرة، فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات المترابطة التي يحتاجها اللاعبون عند تنفيذ الواجب الحركي بمهارة عالية، والتي تعد الدعامة الأساسية القوية التي تبنى عليها مفاهيم اللعبة النظرية والتطبيقية للوصول باللاعبين والفريق إلى الفوز وكل ذلك يتوقف على درجة اتقان اللاعب لتلك المهارات.

2-1 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث لبعض مباريات اندية الدرجة الاولى بالكرة الطائرة في محافظة الانبار، بدا واضحا التذني العام للاعبين وخاصة عند اداء مهارتي حائط الصد واستقبال الارسال يرجع ذلك الى قلة استخدام مدربي الفرق عند تدريب فرقههم بالأدوات المساعدة في التدريب من اجل رفع مستوى اللاعبين الى الافضل، ومن خلال خبرة الباحث في مجالي التدريب والتدريس في لعبة الكرة الطائرة بات من الضروري على المدربين استخدام الادوات التدريبية المساعدة لما لها من دور مهم في العملية التدريبية هدفها الارتقاء بمستوى اللاعبين وستسهم ايضا في تنمية القابليات البدنية والمهارية لمهارتي استقبال الارسال وحائط الصد لدى للوصول الى المستوى الامثل.

3-1 هدفا البحث

1. اعداد تمارينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية مساعدة في تطوير مهارة استقبال الارسال ومهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.
2. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام الأدوات التدريبية المساعدة على مهارتي استقبال الارسال وحائط الصد للاعبين في الكرة الطائرة.

¹ حسين سبهان صخي؛ طارق حسن ارزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، العراق، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011، ص 16.

4-1 فرض البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة.

5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري/ نادي أبو ريشة للكرة الطائرة.

2- المجال الزمني/ 2020 /05/10 الى 2020/07/05.

3- المجال المكاني/ القاعة الرياضية المغلقة في الرمادي.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

لقد أختار الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من أندية الكرة الطائرة بالدرجة الأولى في الأنبار، وعددهم (8) اندية، ومثل نادي أبو ريشة عينة البحث، والتي اختيرت عمدياً، وعددهم (14) لاعبا، تم استبعاد لاعبا الليبرو وعددهم (2) من اختبار حائط الصد فقط والذين مثلوا نسبة (10.7%)، اما في مهارة استقبال الارسال مثلوا نسبة (12.5%) من مجتمع الدراسة الكلي.

3-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

- ساعة الايقاف عدد 2
- حاسبة رقمية
- لاب توب نوع (DELL) عدد 1
- صفارة
- شريط قياس وشريط لاصق
- ملعب للكرة الطائرة
- صناديق بارتفاعات مختلفة
- الحبال المطاطية المتعددة الالوان
- الكرة الطائرة عدد (20)
- كرات طبية بأوزان مختلفة
- اثقال بأوزان مختلفة (1 كغم، 2 كغم)
- كينترات
- المراجع والمصادر العربية والاجنبية
- الملاحظة

- استمارة جمع البيانات

4-2 الاختبارات المستخدمة

اولا: اختبار استقبال الارسال (2)

ثانيا: الاستجابة الحركية لأداء حائط الصد بالكرة الطائرة. (3)

5-2 تجربته البحث الاستطلاعية

أجرى الباحث وفريق العمل المساعد تجربته الاستطلاعية على عينة من اللاعبين والبالغ عددهم (6) لاعبين في يوم الأحد بتاريخ 2020/05/10 في الساعة الرابعة عصرًا، لتأكد من صلاحية التمرينات ومعرفة شدها للوقوف على جميع المعوقات عند تطبيق التجربة الرئيسية.

² محمد صبحي حسنين؛ حمدي عبدالمنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم(بدني –مهاري-

معرفي-نفسى-تحليلي)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص154.

³ أحمد سبع عطية؛ خليل ستار محمد: بناء اختبارات مركبة (حركية مهارية) لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة للاعبين دوري النخبة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 30، العدد1، 2018، ص199-200.

1-5-2 الاختبارات القبليّة

اجرى فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث الاختبارات القبليّة على أفراد العينة في يوم الاثنين 2020/05/11 عند الساعة الرابعة عصرا في القاعة الرياضية المغلقة للكرة الطائرة في الرمادي، وقام اعضاء فريق العمل بجميع الاجراءات التي تتعلق بتطبيق الاختبارات، وقد تواجد جميع لاعبي النادي وعددهم (14) لاعبًا، وتم تنفيذ اختبارات مهارة الاستقبال على (14) لاعبا، اما اختبار حائط الصد فاجري على (12) لاعبا بعد استبعاد لاعبا الليبرو بسبب قانون اللعبة.

2-5-2 الاجراءات الميدانية

- قام الباحث بإعداد (10) تمارينات خاصة بمتغيرات البحث
- طبقت التمارينات في فترة الاعداد الخاص ولمدة (8) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع (ملحق 1).
- استخدم الباحث الادوات المساعدة المتمثلة بالحبال المطاطية المتعددة الالوان وصناديق بارتفاعات مختلفة وكرات طبية واثقال بأوزان مختلفة (1 كغم، 2 كغم) وكثيرات.
- اتبع الباحث مبدأ التدرج والتموج والتسلسل بالتمارين من السهل الى الصعب.
- اعتمد الباحث طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة (80-90%) والتكراري (90-100%) عند تطبيق التمارينات.
- استبعد الباحث لاعبا الفريق (الليبرو) من اختبار حائط الصد فقط لعدم اشتراكهم في المهارة؛ بسبب قانون اللعبة الذي ينص على ذلك

3-5-2 الاختبارات البعديّة

اجرى فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث الاختبارات البعديّة في يوم الأحد الموافق 2020/07/5، في القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بلعبة الكرة الطائرة في الرمادي الساعة الرابعة عصرا بعد إنهاء مدة تطبيق التمارينات، إذ تم اتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبليّة، وقد حرص الباحث وفريق العمل المساعد على مراعاة جميع الظروف التي أقيمت فيها الاختبارات القبليّة من خلال ضبط المكان والوقت ووسائل الاختبارات.

2-6 المعاملات الاحصائية

تم اعتماد الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة استقبال الارسال

جدول (1) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (t) المحسوبة والجدوليه ودلالة فروقها بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية في مهارة استقبال الارسال

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	(T) المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س			
استقبال الارسال	4.969	17.714	6.650	18.642	1	4.237	دال

قيمة (T) الجدولية (2.100) بمستوى دلالة (0.05) امام درجة الحرية (13)

3-1-1 مناقشته نتائج اختبار مهارة استقبال الارسال

من خلال عرض النتائج في جدول (1) الخاص باختبار مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة والتي ظهرت بوجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاعبين المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب تلك الفروق الى التأثير الايجابي للتمارين المعدة من قبل الباحث من اجل تطوير مهارة الارسال وما تضمنته التمارينات من التكرارات والشدد التدريبية المناسبة لخصوصية المهارة ومستوى العينة، ويؤكد (عصام الوشاحي، 1990)، أنّ اتقان الأداء الفني من أهم العناصر هذه المهارة، إذ تتطلب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها لكي

يستطيع الوصول إلى المنطقة المستهدفة ليصل على أحسن موقع للتمرير وتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وبتقان. (4)

وان استخدام بعض الأدوات التدريبية كان لها الأثر الفاعل في تطوير مهارة استقبال الإرسال لعينة البحث التجريبية، لمساهمتها في تطوير الأداء المهاري ودقة أداء الواجب الحركي المكلف به اللاعبون، وتم اختيارها بدقة لتكون مناسبة لمستوى اللاعبين ومقاربة لأجواء المنافسة الحقيقية وانسجامها مع خصائص المهارة المراد تطويرها؛ كل ذلك أدى إلى التأثير الإيجابي الواضح لتلك الأدوات للنهوض بالإمكانات والقابليات العامة للاعبين وصولاً للمستوى الأفضل.

2-3 عرض النتائج وتحليلها بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة حائط الصد

جدول (2) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية

والفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ودلالاتها للاعبين عينة البحث

المهارات	القبلي		البعدي		س-ف	ع ف	(t) المحسوبة	الدلالة
	س-	ع +	س-	ع +				
حائط الصد	5.833	2.253	4.833	1.955	1	0.770	5.813	دال

(t) الجدولية (2.201) تحت مستوى دلالة (0.05) اما درجة الحرية (11=12-1)

1-2-3 مناقشته نتائج اختبار مهارة حائط الصد

تبين نتائج الجدول (2) اعلاه الخاص باختبار مهارة حائط الصد وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة الدراسة، ويعزو الباحث ذلك التطور إلى الاعتماد على الأدوات التدريبية المساعدة لتطوير متغيرات الدراسة المستهدفة والتدرج عند تطبيقها من السهل إلى الصعب فضلاً عن اعتماد طرائق التدريب المناسبة للتمرينات المعدة ومستوى العينة، "ويتضمن الصد الجيد القدرة على التزامن وقراءة تصميمات وخطط الضارب المهاجم، والهدف من عملية الصد هو إيقاف وصد الضربات الساحقة وردّها داخل ملعب المنافس ومن دون الصد سوف يكون هناك احتمال كبير للحصول على نقطة للمهاجم". (5) ويعود تطور اللاعبين في تنفيذ مهارة حائط الصد إلى التكرارات التي اعتمدت في هذه التمرينات والتي اسهمت في تنمية الجوانب البدنية والمهارية واكساب اللاعبين الخبرات من خلال ممارستها في ظروف متعددة ومشابهة لظروف اللعب الحقيقية؛ كل هذا ظهر في تطور قيم الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي للمهارة. إنّ استخدام الوسائل التدريبية المتنوعة حققت الهدف من البحث عن طريق النتائج البعدية التي ظهرت، والتي سببت فروقاً معنويةً بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة حائط الصد، وكلما اتقن اللاعب هذه المهارة كلما حقق فريقه نقاطاً أكثر، ويؤكد ذلك (محمد صبحي؛ حمدي عبدالمنعم، 1997): "إن إحرار النقاط يبرز أهمية الدقة في أداء مهارات الكرة الطائرة". (6)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- استنتج الباحث إن أداء التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات التدريبية المساعدة كان لها الأثر الفاعل والإيجابي في تطوير مهارتي استقبال الإرسال وحائط الصد بالكرة الطائرة.
- 2- التنوع عند تطبيق التمرينات الخاصة في استخدام الأدوات التدريبية التي ساعدت في زيادة دافعية التدريب وإيجاد روح المنافسة بين اللاعبين.

2-4 التوصيات

من خلال النتائج يوصي الباحث إلى:

- 1- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة بالأدوات التدريبية المساعدة في تطوير مهارتي استقبال الإرسال وحائط الصد بالكرة الطائرة. والاستفادة من النتائج التي خرج بها البحث.
- 2- إجراء بحوث ودراسات على التمرينات الخاصة والأدوات التدريبية المساعدة لما لها من دور كبير في تطوير المهارات للاعبين الكرة الطائرة بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.

4 عصام الوشاحي: الكرة الطائرة للشباب، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1990، ص 44.

5 الين وديع فرج: أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، 2004، ص188.

6 محمد صبحي حسنين؛ حمدي عبدالمنعم: مصدر سبق ذكره، ص23.

المراجع

- أحمد سبيع عطية؛ خليل ستار محمد: بناء اختبارات مركبة (حركية مهارية) لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة للاعبين دوري النخبة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 30، العدد 1، 2018.
- حسين سبهان صخي؛ طارق حسن ارزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، العراق، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011.
- عصام الوشاحي: الكرة الطائرة للشباب، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1990.
- محمد صبحي حسنين؛ حمدي عبدالمنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتفوييم (بدني -مهارتي-معرفي-نفسى-تحليلي)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- الين وديع فرج: أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف ، 2004.

الملاحق

ملحق (1) نموذج من الوحدات التدريبية

الاسبوع/ الثاني الوحدة التدريبية / الثانية المكان/ القاعة الرياضية المغلقة في الرمادي اليوم / الاربعاء
مرحلة الاعداد الخاص هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارتي استقبال الارسال وحائط الصد التأريخ/ 27 / 5 /
2020

زمن الوحدة التدريبية: (55) دقيقة شدة الوحدة التدريبية: 87 %

رقم التمرين	نموذج من التمرينات المعدة	زمن الأداء	التمرين	التمرين	المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي	زمن الراحة الكلي	زمن الأداء الكلي	المجموع الكلي للتمرين
9	لاعبان كل منهم في ملعب يتبادلان التمريرة من الأسفل بينهما، وباستخدام الانتقال المثبتة على قدم اللاعب وبأوزان خفيفة، وبعد كل تمريرة يتم التقدم نحو ساحة الزميل ليمرر الكرة مع زميله وهكذا بالتبادل	60 ثا	3	120 ثا	2	120 ثا	720 ثا	360 ثا	1080 ثا		
3	يقف ثلاثة في ملعب كل منهم في مركزه من خط الهجوم ليقوموا مرة بالهجوم ومرة بحركة الرسغ، ومرة أخرى يعمل حائط الصد للكرات المرمية باستخدام الحبال المطاطية مثبتة بظهر اللاعبين لإعاقة حركته في الملعب المقابل وهكذا	45 ثا	4	90 ثا	2	120 ثا	780 ثا	360 ثا	1140 ثا		
7	لاعبان متقابلان والمسافة بينهما من (4-5م) يتبادلان التمريرة من الأسفل واللاعب الذي يستقبل الكرة يعدها لنفسه ويضربها إلى زميله ليستقبلها من الأسفل باستخدام الكيترات المثبتة على القدمين (الكاحل) ويقوم بإعداد الكرة لنفسه وهكذا وبعد كل هجوم يستلقي اللاعب على ظهره وينهض ليستقبل الكرة وهكذا بالتبادل كل عشر كرات	60 ثا	2	120 ثا	3	120 ثا	720 ثا	360 ثا	1080 ثا		
							مجموع الزمن	1080 ثا	2220 ثا		3300 ثا
							مجموع الزمن بالدقيقة	18 د	37 د		55 د