



The effect of functional strength exercises in developing the skills of receiving serves and defending the field in sitting volleyball

Ali Hashem Khali¹

Assistant prof. Dr. Majed Hassan Ali²

Wasit University – College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Correspondent mail: majidhasan@uowasit.edu.iq

Abstract

The special situation for people with special needs is of great importance to specialists in training these groups, and various training methods must be found for these groups that contribute to improving their level in line with their movements. The court that is limited to this category of people with special needs to perform skills in volleyball sitting, and these skills are receiving the serve and defending the court, and the aim of the research is to prepare functional strength exercises and apply them to the volleyball players sitting and identify their impact on developing the skills of receiving the serve and defending the court with volleyball sitting. In Wasit Governorate, who numbered (12) players, and they were divided into (6) players for each group.

The researcher also used the experimental approach, and after conducting homogeneity and equivalence in the tribal tests, the main experiment was applied, and then post-tests were conducted and the appropriate statistical methods were used after collecting data for the tests in order to reach the results required to achieve the research objectives. The researcher concluded that the exercises used helped in developing two reception skills. Serving and defending the field, which led to improving the skillful performance, and the organization of the exercises in a sequential manner (basic exercises, exercises similar to play situations, playing exercises) led to the development of the skillful performance of the experimental group, better than the traditional method used in developing the studied skills as well

The variety of exercises and their suitability for the nature of the sample as people with special needs had a clear impact on motivating them and spreading the spirit of excitement and suspense, which led to improved performance compared to the control group. In the studied skills, increasing suspense and stimulating the spirit of competition, he also recommended conducting similar studies to use functional strength exercises for the rest of the sitting volleyball skills and for all age groups.

Keywords: Functional strength, transmitter reception, court defense, sitting volleyball.



تأثير تمرينات القوة الوظيفية في تطوير مهاراتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة جلوس

أ. م. د ماجد حسن على²

الباحث علي هاشم خليف¹

جامعة واسط-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يعد الوضع الخاص لذوي الاحتياجات الخاصة ذا أهمية بالغة لدى المتخصصين في تدريب هذه الفئات ولابد من إيجاد اساليب تدريبية متنوعة لهذه الفئات تساهم في تحسين المستوى لديهم بما ينسجم مع تحركاتهم و تعد هذه الاساليب المؤثر المباشر والمتطور للعضلات الجوهرية للجذع والاطراف العليا والتي تساعدهم على التحرك والانتقالات داخل الملعب التي تكون محدودة لدى هذه الفئة ذوي الاحتياجات الخاصة لأداء المهارات بالكرة الطائرة جلوس ومن هذه المهارات استقبال الارسال والدفاع عن الملعب، وهدف البحث الى اعداد تمرينات القوة الوظيفية وتطبيقاتها على لاعبي الكرة الطائرة جلوس والتعرف على تأثيرها في تطوير مهاراتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة جلوس. وتكونت عينة الدراسة من لاعبي منتدى ذوي الاحتياجات الخاصة بالكرة الطائرة جلوس في محافظة واسط وبالغ عددهم(12) لاعباً وتم تقسيمهم بواقع(6) لاعبين لكل مجموعة. واستخدم الباحث المنهج التجاري وبعد اجراء التجانس والتكافؤ في الاختبارات القبيلة تم تطبيق التجربة الرئيسية ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية واستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة بعد جمع البيانات الخاصة بالاختبارات من اجل الوصول الى النتائج المطلوبة لتحقيق اهداف البحث، واستنتج الباحث بان التمرينات المستخدمة ساعدت في تطوير مهاراتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب مما ادى الى تحسين الاداء المهاري وإن تنظيم التمرينات بشكل متسلسل (تمارين أساسية، تمارين مشابهة لحالات اللعب، تمارين لعب) أدى إلى تطوير الأداء المهاري للمجموعة التجريبية أفضل من الطريقة التقليدية المتبعة في تطوير المهارات المدرستة فضلاً عن تنوع التمرينات وملاءمتها لطبيعة العينة باعتبارهم من ذوي الاحتياجات الخاصة كان لها الأثر الواضح في تحفيزهم وبث روح الإثارة والتشويق مما أدى إلى تحسن الأداء مقارنة مع المجموعة الضابطة، وأوصى الباحث باعتماد تمرينات القوة الوظيفية من قبل مدربين الكرة الطائرة جلوس بطريقة علمية وذلك لما حققه من تطور في المهارات المدرستة وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة كما اوصى بإجراء دراسات مشابهة لاستخدام تمرينات القوة الوظيفية لبقية مهارات الكرة الطائرة جلوس ولجميع المراحل العمرية.

الكلمات المفتاحية: القوة الوظيفية، استقبال الارسال، الدفاع عن الملعب، الكرة الطائرة جلوس.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان التطور العلمي الذي صاحب بدايات هذا القرن ادى الى تغيير كبير في انماط الحياة المختلفة والتدريب الرياضي بصورة عامة احد اهم المجالات التي نالت اهتمام العلوم المختلفة. وان مسار النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة يتطلب اتباع الاسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الاهداف المنشودة من قبل القائمين على عمليات التدريب لكي يتم الوصول الى افضل الانجازات حيث ان التنوع في استخدام الطرق والأساليب التدريبية المختلفة والحديثة التي تعمل على التغيير في الطرق والأساليب الشائعة او تلك التي تكون بأسلوب واحد كما تعمل على ابعاد الملل عن المتدربين واضفاء طابع جديد لديهم. والمدرب الناجح والجيد هو ذلك الذي يجيد استخدام اكثر من طريقة واسلوب تدريبي مختلف.

ان هذا التنوع في الطرق واساليب التدريب يحتم على المدربين والقائمين على اللعبة إيجاد احدث الطرائق والاساليب والتدريبات التي من شأنها الارقاء بمستوى القدرات الخاصة لدى لذوي الاحتياجات الخاصة، وتعد تمرينات القوة الوظيفية من التدريبات الحديثة المستعملة في مجال التدريب الرياضي، اذ يتم استعمالها بوجود وسائل وادوات تدريبية او بدونها، وتهتم بتطوير القوة العضلية للجسم على اساس العلاقة المعقّدة بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي وبالأخص عضلات مركز الجسم الذي يعتبر منشأ الحركة وقوتها ومسارها ودرجة دقتها، تعد تمرينات القوة الوظيفية من التمرينات الملائمة جدا للاعبي الكرة الطائرة جلوس كونها تركز على العضلات الجوهرية للجذع وعضلات الصدر والبطن.

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب المعروفة بمهاراتها المختلفة والمتعددة والكثيرة المواقف والمتغيرات داخل الملعب واثناء اللعب وهي احدى الألعاب الرياضية التي اعتمدت الأسلوب العلمي المتتطور في تحسين مستوى الأداء بصورة عامة وهذا يتطلب من المدرب البحث والاطلاع والدراسة المستمرة من اجل التنوع في استخدام التمرينات المختلفة وجعل اللاعبين اكثر اتقاناً لأداء المهارات الفنية الدفاعية ومنها مهاراتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب اذ تعتبر هاتان المهاراتان هما اساس سيطرة الفريق على الكرة القادمة من المنافس ومحاولة الفريق البناء الهجومي من اجل الحصول على النقاط ، ولكي يتم تحسين مستوى الأداء الرياضي للاعبين



والارتقاء بمستوياتهم المهارية وزيادة التنافسية اختار الباحث تمرينات القوة الوظيفية التي تعد من الأساليب المستخدمة في مجال التدريب الرياضي الحديث كونها تقوم على تطوير المهارات الدفاعية (استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب)،

ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام تمرينات القوة الوظيفية في تطوير مهاراتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لذوي الاحتياجات الخاصة والتي من خلالها نطور المستوى بشكل أسرع مما يخدم المدربين وللعبة وبالتالي استغلال الوقت والجهد في تحقيق الأهداف.

1- مشكلة البحث:

يتطلب التدريب على المهارات المختلفة في الكرة الطائرة جلوس قدرًا كبيراً من القوة لدى كل مجموعة عضلية سواء في الجزء العلوي أو الأطراف السفلية (الذراعين) وكلما ارتفع مستوى القوة أصبح من السهل اداء الحركات الصعبة ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والرسائل والأبحاث المنشورة دولياً ومحلياً في مجال علم التدريب الرياضي ومن خلال متابعتهم لبعض المباريات المحلية بالكرة الطائرة جلوس وحسب خبرة الباحث كمدرب مساعد في منتدى ذوي الاحتياجات الخاصة بالكرة الطائرة جلوس لاحظ بأن هناك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج المباريات تتصل بطريقة اداء المهارات الفنية المختلفة ومنها المهارات الدفاعية وفشل الكثير من المحاولات في استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب وهذه مشكلة جعلت الكثير من النتائج المرجوة لا ترتقي إلى المستوى المطلوب مما انعكس سلبياً على ادائهم لذى ارتي الباحثان دراسة تأثير تمرينات القوة الوظيفية في تطوير مهاراتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب للاعبين بالكرة الطائرة جلوس ورفع مستويات اللاعبين من حيث الجوانب الم Mayer للعبة.

2- اهداف البحث:

- اعداد تمرينات القوة الوظيفية في تطوير مهاراتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة جلوس.
- التعرف على تأثير تمرينات القوة الوظيفية في تطوير مهاراتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة جلوس لعينة البحث.

4-1 فرض البحث:

1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة الوظيفية ومهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب لدى عينة البحث.

5- مجالات البحث:

1- المجال البشري : لاعبي منتدى ذوي الاحتياجات الخاصة بالكرة الطائرة جلوس في محافظة واسط.

2- المجال الزمني: المدة من 2022/12/8 لغاية 2023/2/23

3- المجال المكاني: ملعب منتدى ذوي الاحتياجات الخاصة بالكرة الطائرة جلوس في محافظة واسط.

6- تحديد المصطلحات:

القوة الوظيفية functional strength training: هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (امامي، مستعرض، سهمي) تشمل التسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية والقوة المركزية (ويقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية العضلية، وهي مزيج من تدريبات القوة وتدريبات التوازن يؤديان في توقيت واحد. (Fabio, 2004: 27).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**2-1 منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث اذ تعد البحوث التجريبية ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة. اذ استخدم الباحثان اسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لغرض المقارنة وهنا يتضمن اجراء التجربة على العينة وتخضع الى قياس قبلى ثم يتم ادخال المتغير التجاري المراد اختيار تأثيره، ثم يجري قياس بعدى وتقارن درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق.

2-2 عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث من لاعبي منتدى ذوي الاحتياجات الخاصة بالكرة الطائرة جلوس في محافظة واسط بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعب وتم اختيار المجموعة التجريبية بالطريقة العشوائية البسيطة (قرعة) والبالغ عددهم (6) لاعبين و(6) لاعبين للمجموعة الضابطة

2-3 تجانس عينة البحث:

لأجل التوصل إلى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين قام الباحث بإجراء التجانس قبل البدء بالتمرينات في المتغيرات التي تتصل بالمتغيرات (الوزن ، طول الجذع ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) وكما موضح بالجدول (1) .

الجدول (1) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الانتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات

(الكتلة ، طول الجذع ، العمر الزمني ، العمر التدريبي)

معامل الانتواء	الانحراف المعياري	الوسط	وحدة القياس	المعاملات الإحصائية	المتغيرات
0,051	0,597	72	72,5	كغم	الكتلة
0,153	0,607	84	84,07	سم	طول الجذع
0,21	0,6	255	257	شهر	العمر الزمني
0,591	0,597	48	47,14	شهر	العمر التدريبي

من خلال الجدول السابق نرى أن جميع قيم معامل الانتواء جاءت ضمن (± 1) وهذا يعني أن جميع أفراد العينة متجانسين في المتغيرات التي تم ذكرها في الجدول (1).

2-4 تكافؤ مجموعتي البحث :

لكي تكون نقطة الشروع واحدة لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية بصورة متكافئة في متغيري استقبال الارسال والدفاع عن الملعب والتي تم تحديدها وعدم التحيز من قبل الباحثان لمجموعته التجريبية تم إجراء

مختصر

مختصر

عملية التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات التابعة باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة المتساوية بالعدد بعد مقارنة قيمة (t) المحسوبة بالنتائج بقيمة (sig) والتي كانت اكبر من (0.05) ولجميع الاختبارات مما يؤكّد تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المدروسة وكما في الجدول (2)

جدول (2) يبيّن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) ومستوى الثقة لمتغيري

استقبال الارسال والدافع عن الملعب بين المجموعتين التجريبية الضابطة في الاختبار القبلي

نوع الدلالة	مستوى الثقة Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية المتغيرات
			ع	- س	ع	- س		
غير دال	0,167	0,661	2,42	30,66	2,8	31,6	درجة	استقبال الارسال
غير دال	0,524	0,808	1,09	6	1,04	5,50	درجة	الدافع عن الملعب
عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) ومستوى الثقة (sig) ≥ 0.05								

5-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-5-1 وسائل جمع المعلومات:

استخدام الباحثان الوسائل التالية الالزمة لجمع المعلومات:

- 1- الرسائل والبحوث
- 2- شبكة المعلومات الدولية(الأنترنت)
- 3- المصادر العربية والأجنبية
- 4- الملاحظة والتجريب

2-5-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- جهاز حاسوب لا بتوب عدد (1) نوع (DELL) صيني المنشأ

مختبر

مختبر

- كاميرا تصوير عدد (1) نوع (Sony) ياباني المنشأ

- حاسبة يدوية عدد (1)

- ملعب قانوني لكرة الطائرة جلوس

- صافرة عدد (2)

- أعمدة بارتفاع (3) م عدد (2)

- حبل بطول (10) م عدد (2)

- أشرطة ملونة فسفورية

- كرات طائرة عدد (10) نوع مكاسا

- كرات طيبة وزن 1 كغم عدد 2

- نصف كرة التوازن عدد 2

- شريط قياس بطول (10) م

- أقراص حديدية مختلفة الوزن.

2- الاختبارات المستخدمة:**اولاً: اختبار استقبال الارسال من جهة الكرة:- (محمد، 2012: 110)****الهدف من الاختبار:** دقة استقبال الارسال من وضع الجلوس.**الأدوات:** ملعب الكرة الطائرة جلوس، كرات عدد (6)، اشرطة لاصقه، شريط قياس، أعمده بارتفاع (1.75، 1)، حبل بطول (7) م.**وصف الاختبار:** ترسم دائرتان (أ-ب) في ركني الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب وخط النهاية (1) م، وتكون نصف قطر الدائرة (1) وتقسم المنطقة الامامية الى ثلاث مناطق مساحة كل منها (2×2) م، وعلى امتداد الخط الهجومي نضع حبل بارتفاع (1.75) م، وفي كل منطقة يرسم مربع مساحته (1×1) م، ويسمى (أ) اما بقية مربع المنطقة المظللة تسمى (ب)، ويجلس المختبر في الدائرة (أ) لاستقبال الارسال من قبل المرسل ليمرر الكرة من فوق الحبل الى المركز (2) ثلث محاولات ومركز رقم (3) ثلث محاولات ومركز

3

3

رقم(4)ثلاث محاولات وتعاد نفس المحاولات للمختبر من منطقة (ب).

احتساب نقاط الاختبار: للمختبر (18) محاولة.

(3) درجات اذا مرت الكرة من فوق الحبل وسقطت في منطقة الهدف (أ).

(2) درجتان اذا مرت الكرة من فوق الحبل وسقطت في منطقة الهدف (ب).

(1) درجة واحدة اذا مرت الكرة من فوق الحبل او مست او دون الحبل وسقطت في ارجاء الملعب الاخرى.

(صفر) اذا خالفت النقاط اعلاه او قواعد اللعبة.

الدرجة العظمى (54) درجة.

^{ثانياً}: اختيار الدفاع عن الملعب: (محمد، 2012: 105)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الدفاع عن الملعب من وضع الحلوس.

الأدوات: ملعب الكرة الطائرة -جلوس، شبكة، كرات عدد(5)،شرط قياس، شريط لتحديد الأهداف.

وصف الاختبار: يرسم خط موازي للخط الجانبي من المنطقة الامامية جهة اليمين عن بعد (1)m، تسمى المنطقة (أ) ويرسم خط اخر ايضا موازي للخط الجانبي عن بعد (3)m، لتكون منطقة مساحته (2×2 m²) وتسمى (ب) ويرسم ايضا خط موازي للخط الاخير وعن بعد (1)m وتسمى (ب) لتكون ثلاثة مناطق لدقة في المنطقة الامامية، ثم يقوم المعد بالأعداد الى اللاعب المهاجم ليقوم الاخر بعملية الضرب الساحق على المنطقة المحددة لجلوس المختبر وبعدها يقوم المختبر بالدفاع عن الملعب وتوجه الكرات على المناطق المشار اليها.

الحساب نقاط الاختبار: للمختبر (5) محاولات.

(3) درجات اذا دافع الكرة وسقطت في منطقة (أ).

(2) درجتين اذا دافع الكرة وسقطت في منطقة(ب).

(1) درجة واحدة اذا دافع الكرة وسقطت في ارجاء الملعب.

33

33

(صفر) للمحاولة الفاشلة او مخالفة قواعد اللعبة.

الدرجة العظمى (15) درجة.

7-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (5) وهم من نفس عينة البحث الرئيسية وذلك في تمام الساعة الثالثة عصراً من يوم الخميس المصادف 8/12/2022 على ملعب منتدى ذوي الاحتياجات الخاصة للاعبين الكرة الطائرة جلوس في محافظة واسط ،حيث تعد هذه التجربة بمثابة تدريب ميداني للباحثان للوقوف على السلبيات وتجاوزها في التجربة الرئيسية.

٨- اجراءات البحث الميدانية:

١-٨-٢ الاختبار القبلي:

اجري الاختبار القبلي لعينة البحث يوم الأحد المصادف 11/12/2022 ، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف مشابهة وضمان توافرها في الاختبارات البعيدة.

٢-٨-٢ التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الثلاثاء الموافق (13/12/2022) ولأجل اتباع الطرق العلمية السليمة للوصول الى ادق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث قام الباحثان بإعداد مجموعة من التمارينات لقوة الوظيفية بهدف تطوير مهاراتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فتدررت بالتدريبات الاعتيادية الموضوعة من قبل مدرب المنتدى بالكرة الطائرة جلوس.

البعدي: الاختبار 3-8-2

اجريت الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء بتاريخ (14/2/2023) بعد الانتهاء من المدة المقررة للتمرينات بثلاثة ايام، وقد حرص الباحثان على توفير نفس ظروف الاختبارات القبلية من ناحية المكان والزمان والوسائل والادوات المستعملة والطريقة التي اتبعت عند تنفيذ الاختبارات القبلية.

مختصر

مختصر

9-2 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيقة الاحصائية الجاهزة (SPSS)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المدروسة وتحليلها:

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة وقيم

(Sig) ومعنى الفرق للاختبارين القبلي والبعدي لمهاراتي استقبال الارسال والدفاع للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	Sig	قيمة المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة قياس	متغيرات البحث	ت
			± ع	س	± ع	س			
معنوي	0.003	4.859	3.09	38	2.8	31.6	درجة	استقبال الارسال	1
معنوي	0.06	4.37	1.47	10.16	1.04	5.50	درجة	الدفاع عن الملعب	2

(*) t الجدولية تساوي = 2.228

(*) درجة الحرية (6) - 5 = 1 - .5

(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ ≥ او = (0.05).

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة وقيم

(Sig) ومعنى الفرق للاختبارين القبلي والبعدي لمهاراتي استقبال الارسال والدفاع للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	Sig	قيمة المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة قياس	متغيرات البحث	ت
			± ع	س	± ع	س			
معنوي	0.005	4.715	1.64	33.5	2.42	30.66	درجة	استقبال الارسال	1
معنوي	0.003	5.398	1.16	8.16	1.09	6	درجة	الدفاع عن الملعب	2

(*) t الجدولية تساوي = 2.228 (*) درجة الحرية (6) - 5 = 1 - .5

مختصر

مختصر

(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ ≥ او = (0.05).

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات المدروسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة وقيم (Sig)

ومعنى الفرق للاختبار البعدى لمهاراتي استقبال الارسال والدفاع للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	Sig	قيمة المحسوبة	الاختبار البعدى للتجريبية		الاختبار البعدى للضابطة		وحدة قياس	متغيرات البحث	ت
			± ع	س	± ع	س			
معنوي	0.010	3.143	3.09	38	1.64	33.5	درجة	استقبال الارسال	1
معنوي	0.026	2.606	1.47	10.16	1.16	8.16	درجة	الدفاع عن الملعوب	2

(*) t الجدولية تساوي = 2.228 . (*) درجة الحرية (12 - 2) = 10 .

(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ ≥ او = (0.05).

3-3 مناقشة النتائج:

يتبيّن من الجدول 3،4،5 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في متغير استقبال الارسال ويعزو الباحث سبب ذلك إلى طبيعة تمرينات القوة الوظيفية المستخدمة اذ تضمن تمرينات استقبال الكرة من الاعلى و الاسفل بيد واحدة وبكلتا اليدين من وضع الجلوس بما يتلاءم مع المهارات الخاصة في لعبة الكرة الطائرة جلوس وفي اوضاع مختلفة ، وتعد مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدافعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة هي الخطوة الأولى لبناء الهجوم الناجح ضد الفريق المنافس، وهي أول لمسة للفريق المستلم التي ينبغي أن تنفذ بشكل دقيق ومضبوط لكي يتبعها الهجوم الساحق "(كلين و فراش، 1990: 40)" ، وهي أولى خطوات الهجوم حيث يترتب عليها الإعداد الناجح والمتنوع والهجوم وان السر في النجاح والدقة للأداء الجيد هو التوقع المسبق لمكان سقوط الكرة وان يعرف اللاعب اتجاه الكرة وسرعتها لأخذ المكان المناسب، "إن اللاعب المستقبل عليه إن يتباًأ إلى أي مكان سوف تذهب الكرة وهل ستُعتبر من جهته وما سرعتها وارتفاعها ومن خلال ذلك يكون قادرًا على الاستقبال الجيد للكرة"(Kelth, 1987: 63)، ولقد اعتمدت الفرق العالمية على مبدأ التخصص في هذه المهارة لما لها من أهمية في تطبيق الخطط الهجومية وتأثيرها على

نتيجة المباراة، " يجب إيجاد اللاعبين متخصصين في هذه المهارة لما تحتاج إليه من قدرات بدنية وعقلية وحركية (The Coach) 1998: 5)، أن الإنقاذ المهاري يكون من خلال التركيز والانتباه والتوقع المسبق لمكان سقوط الكرة والاستجابة الحركية السريعة والدقيقة للتحرك واستقبال الكرة وتوجيهها إلى اللاعب المعد الذي يبني الهجوم ضد الفريق المنافس " إن أفضل المستقبلين هم الذين يمكنهم توقع رحلة الإرسال ويصبحوا في موقع الإرسال قبل وصول الكرة إليه " عصام، 1991: 131 ، كما يتبيّن من الجداول نفسها وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياس البعدي في اختبار الدفاع عن الملعب ويرى الباحثان ان تنوع تمرينات القوة الوظيفية المستخدمة التي اعدها الباحث وتشكيلاتها والتي تتضمن عمليات الدفاع عن الملعب كانت سبب في تطور المهارة، تستعمل مهارة الدفاع عن الملعب في إنقاذ الكرات المرتدة من الشبكة والكرات الساقطة من جدار الصد ، ونظراً لتقريب مواقع اللاعبين من وضع الجلوس في الملعب فإن إنقاذ الكرات الخاطئة من الزميل مهمّة جداً في هذا الوضع ،ان مهارة الدفاع عن الملعب هي الحركات التي تحمّ على اللاعب أداؤها في جميع المواقف التي تتطلّبها لعبة الكرة الطائرة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهود" (أبيب و علي، 2023: 250)، وتعُد هذه المهارة الخط الداعي الثاني بعد مهارة حائط الصد ، إذ أصبح لزاماً على اللاعبين في المنطقة الخلفية الدفاع ضد الهجوم والكرات القادمة من الفريق المنافس ، وحماية الملعب في حالة فشل لاعبي حائط الصد في إيقاف هجوم الفريق المنافس والتصدي له ، ويرى الباحث تطور المجموعة الضابطة في المتغيرات المدروسة (استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب) إلى التزام عينة البحث في المواظبة والحضور لجميع الوحدات التدريبية التي اعدها المدرب والمتنفذ بالأسس العلمية للتدريب الرياضي، بالإضافة إلى التنافس الحاصل بين اللاعبين للحصول على مركز اساسي بالفريق كون الوحدات التدريبية كانت تطبق قبل البطولات.

كما تبيّن من الجداول افضلية الفروق بين القياسات البعديّة لمهاراتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق لمهارات قيد الدراسة إلى إن تطبيق محتويات تمرينات القوة الوظيفية بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي استفادت من البرنامج التدريسي الذي وضعه الباحثان استخدام المقاومات والأدوات الحبال المطاطية والكرات الطبية التي فرضتها طبيعة

نحو نجاح**نحو نجاح**

التمرينات المستخدمة يتطلب من اللاعب المزيد من الشغل في تغيير اتجاهاته داخل ساحة اللعب، وبالتالي تحسين قابليات اللاعب عن التحرك والانتقال لممارسة الاداء المطلوب ، وهذا يتفق مع (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003) "إن المقاومة تعمل على رفع مستوى تحسين اللاعب من الجانب البدني والمهاري والوظيفي مما تظهر أهميته الحقيقية في اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة"(أبو العلا،2003: 53-58)، كما إن تمرينات القوة الوظيفية عملت على إيقان المهارات المدروسة للعبة الكرة الطائرة جلوس

الاستنتاجات:

1- ان التمرينات ساعدت في تطوير مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب مما ادى الى تحسين الاداء المهاري .

2- إن تنظيم التمرينات بشكل متسلسل (تمارين أساسية، تمارين مشابهة لحالات اللعب، تمارين لعب) أدى إلى تطوير الأداء المهاري للمجموعة التجريبية أفضل من الطريقة التقليدية المتبعة في تطوير المهارات المدروسة.

3- كان لتتنوع التمرينات وملاءمتها لطبيعة العينة باعتبارهم من ذوي الاحتياجات الخاصة الأثر الواضح في تحفيزهم وبث روح الإثارة والتشويق مما أدى إلى تحسن الأداء مقارنة مع المجموعة الضابطة .

النوصيات:

1- اعتماد تمرينات القوة الوظيفية من قبل مدربى الكرة الطائرة جلوس بطريقة علمية وذلك لما حققه من تطور في المهارات المدروسة وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة.

2- إجراء دراسات مشابهة لاستخدام تمرينات القوة الوظيفية لبقية مهارات الكرة الطائرة جلوس ولجميع المراحل العمرية.

3- ضرورة تقيين التمرينات بشكل يتناسب مع اللاعبين متحدي الاعاقة لما لها من دور مؤثر في زيادة إمكانياتهم وقدراتهم بشكل أسرع من التمرينات العشوائية .



المصادر العربية والاجنبية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: **فيزيولوجيا التدريب الرياضي**، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- عصام الوشاحي: **الكرة الطائرة الأمريكية**، مصر، الهيئة العامة المصرية للكتاب، 1991.
- كلين هايكسن وفراش سكافر: **سلسلة الاكتشاف الرياضي**، ترجمة فريق كمونة (وآخرون)، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- لبيب زويان مصيخ و علي عطيه عواد: (**نظام الطاقة اللاهوائي وعلاقته بأداء مهارات الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة**), بحث منشور، مجلة واسط للعلوم الرياضية، العدد الأول، المجلد الثالث عشر، 2023.
- محمد وليد شهاب؛ (بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة-جلوس للمتقدمين)، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق، 2012.
- Fabio Comana: **function training for sports, Human Kinetics**: Champaign IL, England, 2004.
- Kelth Nicholis. **Modern volleyball**. London : 1987.
- The Coach. **Magazine for volleyball coaches**. No.2 July. 1998.

مختصر

مختصر

(1) ملحق

يمثل نموذج لوحدة تدريبية والتي طبقت على عينة البحث

الاسبوع الاول : الوحدة التدريبية الاولى

اليوم والتاريخ: الاثنين 13/12/2022

الزمن الكلي للتمرين (د)	زمن التمرين (د)	زمن التكرار (ث)	الراحة بين المجاميع		الحجم		الشدة	التمرين
			المجاميع	التكرار	المجاميع	التكرار		
14.52	11.52	26.6	٩٠ ثا	2:1	2	5	%60	التمرين (A6)
6.64	3.64	8.4	٩٠ ثا	2:1	2	5		التمرين (A10)
7.16	4.16	9.6	٩٠ ثا	2:1	2	5		التمرين (A14)
9.24	6.24	14.4	٩٠ ثا	2:1	2	5		التمرين (A1)
37.56								المجموع