



The effect of exercises similar to playing situations and aids to developing some motor abilities and the performance level of blocking and defending skills in volleyball teams.

Lec. Dr. Farqad Farhan Hamid* 

Ministry of Education. General Directorate of Education in Basra Governorate, Iraq.

*Corresponding author: alhijajf@basrahaoe.iq

Received: 11-03-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The importance of the research came in exercises similar to playing situations and tools that help in developing some motor abilities (eye-leg coordination) and the skills of the block wall and defending the field, which would raise the team's physical and skill efficiency, which helps in scoring points directly through the block wall or giving the team an opportunity to assemble an attack through successful defense of the field. The most important objectives of the research were to identify the effect of exercises similar to playing situations using assistive devices in developing some motor abilities and the skills of blocking and defending the court among volleyball players. The most important conclusions were that the prepared exercises similar to playing situations using assistive devices had a major role in developing the performance of the blocking and defending skills of the field collectively in the research sample (skilled and tactical), and that the most important recommendations were to give priority to using exercises similar to playing situations during training units.

Keywords: Similar Exercises, Motor Skills, Blocking And Defense Skills, Volleyball.



تأثير تمارينات مشابهة لمواقف اللعب وأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى أداء
مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لدى فرق الكرة الطائرة

م.د. فرقد فرحان حميد

alhijajf@basrahaoe.iq

العراق. وزارة التربية. المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

تاريخ استلام البحث 11 / 3 / 2025 تاريخ نشر البحث 28 / 4 / 2025

الملخص

جاءت أهمية البحث في تمارينات مشابهة لمواقف اللعب وأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية (التوافق عيني-رجلي) ومهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب التي من شأنها رفع كفاءة الفريق بدنيا ومهاري مما يساعد في حصد النقاط بصورة مباشرة عن طريق حائط الصد أو إعطاء فرصة للفريق بتركيب الهجوم عن طريق الدفاع الناجح عن الملعب وكان اهم اهداف البحث هو التعرف على اثر التمارينات المشابهة لمواقف اللعب باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث كانت اهم الاستنتاجات ان التمارينات المعدة المشابهة لمواقف اللعب باستخدام ادوات مساعدة كان لها دورا كبيرا في تطوير اداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بشكل جماعي لدى عينة البحث (مهاري وخططي) وان اهم التوصيات هي منح الاولويات لاستخدام التمارين المشابهة لمواقف اللعب خلال الوحدات التدريبية.

الكلمات المفتاحية: تمارينات مشابهة، القدرات الحركية، مهارتي حائط الصد والدفاع، الكرة الطائرة.

١ - المقدمة

تعد رياضة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقية المنتشرة بشكل كبير بين الشعوب وكذلك مزاولتها على المستوى العالمي مما جعل المهتمين بها يعملون على تطويرها عن طريق التدريب بأساليب حديثة وربطها بالعلوم المختصة بالمجال الرياضي وباستخدام أدوات مساعدة مبتكرة من أجل تطوير أساليب وطرائق إعداد اللاعبين لرفع المستوى البدني والمهاري والخطي والنفسي لدى اللاعبين والوصول بهم إلى الجاهزية التامة والحالة المثلى أثناء خوض المباريات لتحقيق الإنجاز الرياضي. ولما تمتلكه هذه اللعبة من مهارات فنية مهمة معززة بالقدرات البدنية والحركية التي يجب على لاعب الكرة الطائرة امتلاكها من أجل الظهور بمستوى عال لذا فإن أي قصور في إعداد هذه المهارات (الارسال، الاستقبال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب) سوف يؤدي إلى تباين مستوى أدائها وهذا ما لا يُحبذ في لعبة الكرة الطائرة لأنه يؤثر بشكل كبير على نتائج الفريق. ولو سلطنا الضوء على مهارتي الدفاع عن الملعب وحائط الصد نرى أهمية هاتين المهارتين من خلال إعطاء فرصة لتفوق الفريق والحفاظ على ديمومة احراز النقاط والفوز بالشوط والمباراة وإن تطبيق التمرينات المشابهة لمواقف اللعب باستخدام أدوات مساعدة في إطار منهج تدريبي معد على ضوء أسس علمية من شأنها أن تساهم في رفع كفاءة اللاعب بدنيا باتجاه الحالة المهارية المستهدفة وكذلك الجوانب الفنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في جميع المواقف لاسيما الجوانب الدفاعية.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد تمرينات مشابهة لمواقف اللعب وأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية والمستوى المهاري لحائط الصد والدفاع عن الملعب ورفع كفاءة الفريق في حصد النقاط بصورة مباشرة عن طريق حائط الصد أو إعطاء فرصة للفريق بتركيب الهجوم عن طريق الدفاع الناجح عن الملعب من خلال مشاهدة الباحث للدوري المحلي (الدرجة الاولى) وخبرته في مجال لعبة الكرة الطائرة لاحظ هناك فروق وضعف في بعض القدرات الحركية التي تعزز أداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بين الفرق المتبارية حيث يوجد تأثير واضح لمهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب على نتائج المباريات مما يجعل الفريق يهدر العديد من النقاط التي بالإمكان أن تكون لصالحه ، لذا ارتأى الباحث أن يستخدم تمارين مشابهة لمواقف اللعب وأدوات مساعدة من أجل تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ببعض المهارات وبالتالي رفع مستوى هاتين المهارتين لدى لاعبي الكرة الطائرة مما ينعكس على أداء الفريق بشكل عام" إضافة قدر محدد و معلوم من التقدم و التطور إلى مستوى أداء كل من اللاعب و الفريق لتحقيق انجاز مثالي خلال فترة زمنية محددة" (درويش و وآخرون، ٢٠٠٢) .

وبهدف البحث الى:

١- التعرف على أثر التمرينات المشابهة لمواقف اللعب باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة.

٢- معرفة نسبة التطور في مستوى اداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث بتصميم اسلوب المجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدى.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي المدينة فئة الناشئين بالكرة الطائرة في محافظة البصرة قضاء المدينة والبالغ عددهم ١٤ لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من أصل ٥٦ لاعب (٤ فرق) للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤ (المنطقة الجنوبية). تم استبعاد لاعبين اثنين عن الاختبارات لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبلغ مجموع عينة البحث ١٢ لاعب فقط وهم يمثلون نسبة ٢١,٤٢% من مجتمع الاصل وجرى الباحث عملية التجانس لأفراد العينة في متغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن) جدول (١) ومعالجتها احصائيا في برنامج (spss v23) وظهرت نتائج التجانس في جميع متغيرات البحث. جدول (١) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء في متغيرات العمر

الزمن، العمر التدريبي، الطول ، الوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٦,١٠٠	٤,١٢٨	٠,٢٩٠
العمر التدريبي	سنة	٣,٥٥٠	٢,٧٤٢	٠,٠٥٠
الطول	سم	١٧٨,٢٥	٢,٨٨١	٠,٢٩٤
الكتلة	كغم	٦٧,٢٠٠	٤,٠٣٤	-٠,٢٢٦

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ملعب للكرة الطائرة
- كرات طائرة قانونية نوع مولتن عدد 15
- حبل بطول ٩ م
- بورد خشبي مستوي مغطى بطبقة خفية من الاسفنج.
- بورد خشبي مائل
- صناديق خشبية عدد (٤) بقياس (٨٠ سم ٣)
- جدار مستوي

- شواخص

- موانع بارتفاع ٤٠ سم عدد ٢٠

- اشربة مطاطية

- قطعة قماش معومة ٩*١ متر

- صافرة

- ساعة توقيت

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ اختبار التوافق (الرجلين - العينين) (حسانين، ٢٠٠١):

اسم الاختبار: اختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار: قياس التوافق (الرجلين - العينين)

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمانى دوائر على إن يكون قطر كل منهما (٦٠)

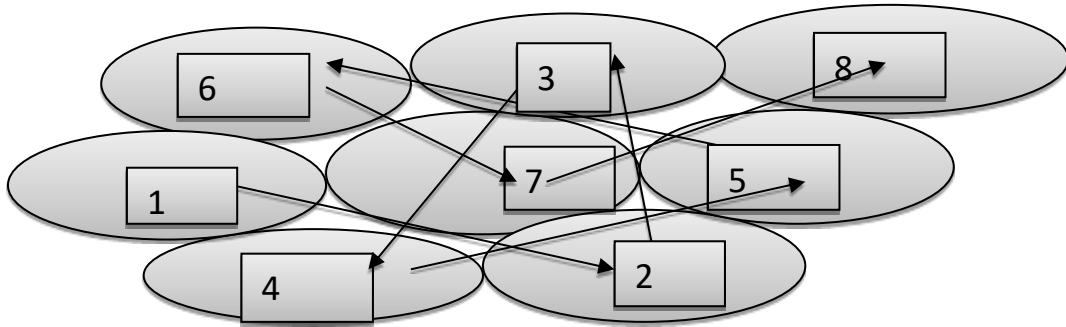
سم وترقم الدوائر كما هو موضح فى شكل (١).

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا

إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) ... حتى الدائرة رقم (٨) ، يتم ذلك بأقصى

سرعة

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمان دوائر.



الشكل (١) يوضح اختبار التوافق (الرجلين - العينين)

٢-٤-٢ اختبار التوازن الحركي:

اسم الاختبار : اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي (حسانين، ٢٠٠١) .

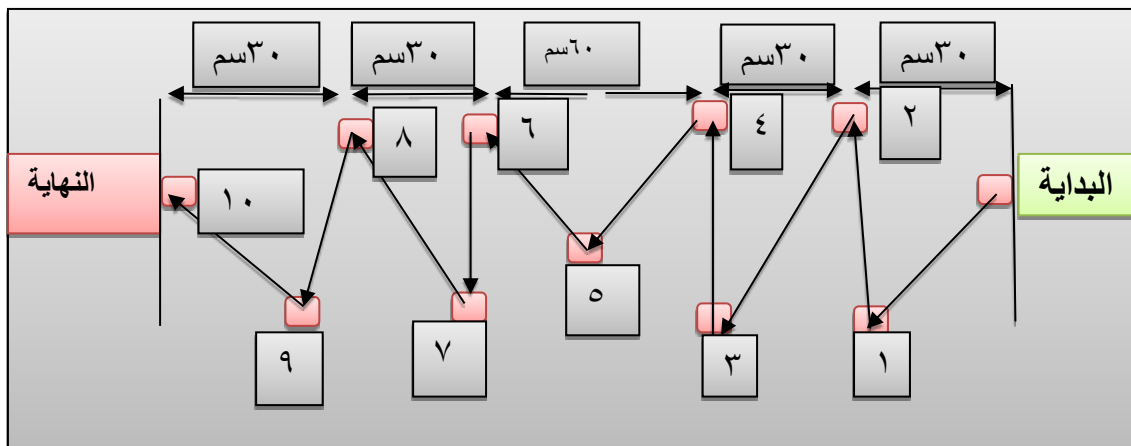
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة، والاحتفاظ بالتوازن فى أثناء الحركة وبعدها.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، شريط قياس، ١١ علامة مقاسها (2.54 سم×١٥، اسم) مع تثبيتها على الأرض.

وصف الأداء: يقف المختبر بقدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بالقدم اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لاطول مدة زمنية ممكنة بحد أقصى ٥ ثوان، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة، مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء كما موضح في شكل (٢).

التسجيل:

- يمنح المختبر (٥ درجات) لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح.
- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بعد أقصى (٥) ثوان، وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (١٠٠) درجة.
- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشله في التوقف في أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعب القدم أو أي جزء من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور، أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط السابقة، يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بعد أقصى (٥) ثوان.
- إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء مدة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية:
- إذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور.
- تحريك القدم في أثناء وضع التوازن.
- عندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة الى العلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الأخرى بالقدم التي عليها الدور.



الشكل (٢) يوضح اختبار التوازن الحركي.

٢-٤-٣ اختبار موفق للأداء الفني والخططي لمهارة حائط الصد (الفردى، الثنائى، الثلاثى ضد هجوم من كرة استقبال أو دفاع جيدين

(الحجاج، ٢٠١٩، الصفحات ٧٤-٧٩)

الغرض من الإختبار : قياس دقة الأداء الفني والخططي للاعبين في مهارة حائط الصد ضد أداء خططي هجومي من كرة إستقبال أو دفاع جيدين.

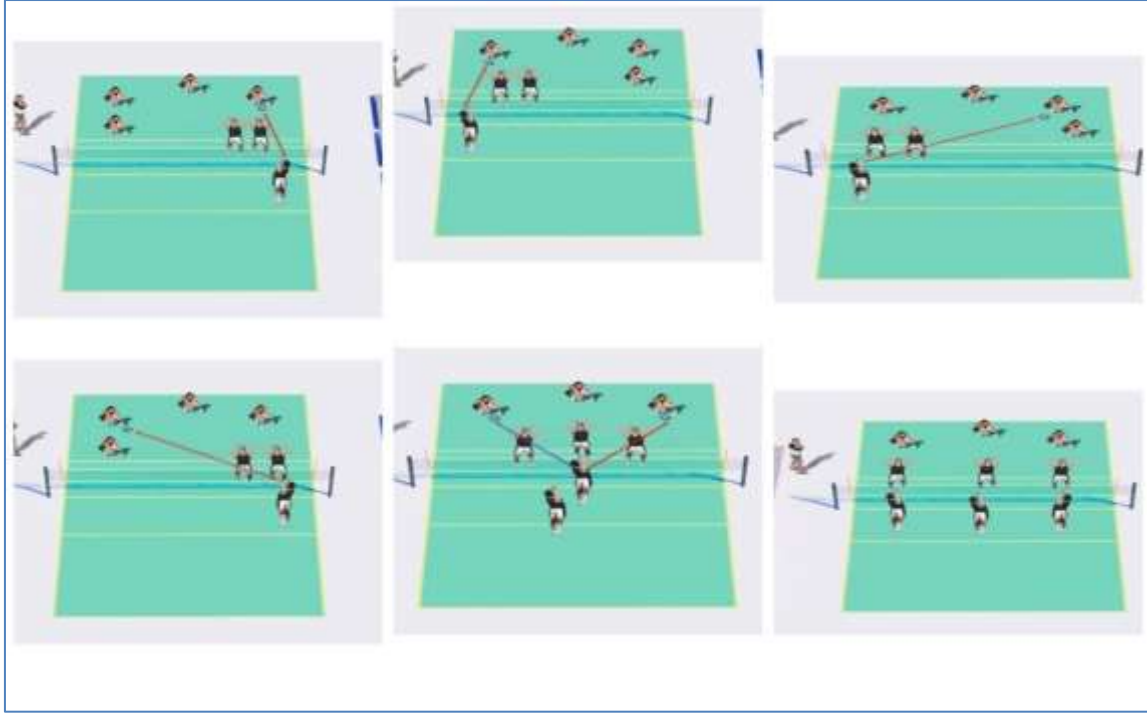
الادوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة، كرات عدد (١٥)، كاميرا تخصصية لغرض تصوير المختبرين ، لغرض حساب زمن مستوى الأداء المهاري ، صناديق خشبية عدد (٤) بقياس (٨٠ سم ٣).

مواصفات الأداء : يقف المختبرون لأداء مهارة حائط الصد في المراكز (٢-٣-٤-٦) ويقوم المعد في مركز (٣) في الملعب المقابل بالإعداد من الكرة القادمة من المدرب المتواجد في مركز (٦) لتحديد مكان الهجوم في إحدى المراكز الهجومية (٢-٣-٤-٦) ، يقوم المختبرون بالتحرك وتشكيل حائط الصد المناسب لنوع ومكان الهجوم والتصدي للكرة القادمة من المهاجمين الواقفين على صناديق في الملعب المواجه في المراكز (٢-٣-٤-٦)، إذ يقومون بالهجوم بالكرات التي يحملونها وليس بالكرات المعدة من قبل المعد إذ يتم تشكيل حائط الصد المناسب لنوع الهجوم سواء كان فردياً، ام ثنائياً ام ثلاثياً ضد الهجوم الخلفي من مركز (٦). كما موضح في شكل (٣)

الشروط: للمختبرين الثلاثة (٣) محاولات صد لكل نوع من الهجوم المجهولة الاتجاه.

التسجيل : يعطى (٥) درجات لكل محاولة صد للكرة الهجومية سواء كان الصد فردياً ، ثنائياً أو ثلاثياً، من المركز المقابل وسقوطها مباشرة داخل ملعب الفريق المنافس.

- يعطى (٤) درجات لكل محاولة صد للكرة ووصلت إلى دفاع الفريق لغرض بناء الهجوم المعاكس .
- يعطى (٣) درجات لكل محاولة صد للكرة ورجوعها إلى الفريق المنافس (مع امكانية الهجوم مرة أخرى).
- يعطى (٢) درجة لكل محاولة صد للكرة مع خروجها إلى خارج الملعب (قريبة من الخط الجانبي) .
- يعطى (١) درجة واحدة لكل محاولة قاموا بالتحرك مع عدم صد الكرة.
- يعطى صفر لكل محاولة فاشلة.
- الدرجة العظمى للمختبرين ٢٠.



الشكل (٣) يوضح اختبار موفق للأداء الفني والخططي لمهارة حائط الصد (الفردى، الثنائى، الثلاثى ضد هجوم من كرة استقبال أو دفاع جيدين)

٢-٤-٤-٤ اختبار موفق للأداء الفني والخططي لمهارة الدفاع عن الملعب ضد الهجوم القطري والمستقيم من مركزي (٢ و ٤). (الحاج، ٢٠١٩، الصفحات ٨٠-٨٤)

الغرض من الإختبار: قياس الأداء الفني ودقة الاداء الخططي للاعبين في مهارة الدفاع عن الملعب من هجوم قطري أو مستقيم في مركزي (٢ و ٤)، قادم من إستقبال أو دفاع جيدين أو غير جيدين .

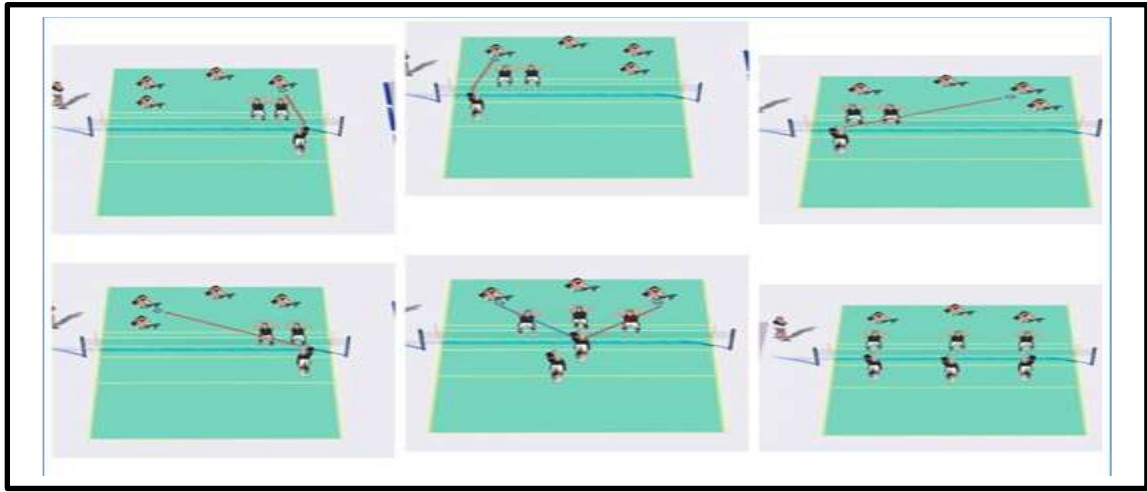
الادوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة، كرات عدد (١٥)، شريط قياس ، شريط لاصق ، حبل بطول (٩) م وبارتفاع (١,٨٠) م موازياً لخط الهجوم (٣م).

مواصفات الأداء: يقف اللاعبون المدافعون في المنطقة الخلفية في المراكز (١-٥) ، ويقوم المعد بالإعداد من مركز (٣ أو ٦) في الملعب المقابل إلى احدى المراكز الهجومية الامامية (٢ و ٤) من كرة قادمة من المدرب ، ويقوم المهاجمون الواقفون على صناديق بالهجوم بشكل قطري أو مستقيم ، غير معروفة الاتجاه) ، إذ يقوم المختبرون بالتحرك وتشكيل الدفاع حسب نوع واتجاه الهجوم ، وكما هو موضح في الشكل (٤) .

الشروط : للمختبرين (٣) محاولات دفاع عن الملعب لكل مركز مجهولة الاتجاه .

التسجيل:

- يعطى (٣) درجات لكل محاولة دفاع قاموا بإيصال الكرة إلى مركز (٣) اعلى مستوى الحبل .
- يعطى (٢) درجة لكل محاولة دفاع قاموا بإيصال الكرة اسفل مستوى الحبل في المنطقة الامامية.
- يعطى درجة واحدة لكل محاولة تم توجيه الكرة إلى المنطقة الخلفية و داخل حدود الملعب.
- يعطى صفراً لكل محاولة دفاع فاشلة .
- الدرجة العظمى للمختبر (٩) لكل مركز .



شكل (٤) يوضح اختبار موفق للأداء الخططي لمهارة الدفاع عن الملعب ضد الهجوم القطري من مركز (٤ و ٢)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

هي "تجربة مصغرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى تغير صلاحية التجربة الرئيسة وتكمن أهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجهه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسة" (محجوب، ١٩٨٨).

حيث تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق (٢٥/٨/٢٠٢٣) على لاعبين من خارج عينة البحث لتطبيق الاختبارات عليهم وكذلك تدريب فريق العمل المساعد وقد هدفة التجربة الى ما يلي:-

١- معرفة زمن الاختبارات.

٢- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وفعاليتها.

٣- معرفة الصعوبات التي تواجه البحث ومعالجتها

٤- التأكد من ان البيانات التي سيتم جمعها قابلة للتحليل بصورة مناسبة.

٦-٢ الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث بمساعدة فريق العمل الاختبارات القبلية على عينة البحث في يومي الجمعة والسبت الموافق (٢٠٢٣/٩/٢-١) الساعة التاسعة صباحًا حيث اشتملت على تسجيل العمر الزمني والعمر التدريبي وقياس الوزن والطول والاختبارات البدنية في اليوم الأول والاختبارات المهارية في اليوم الثاني وبنفس التوقيت لمجموعة البحث وكما يبين جدول (٢).

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية والبدنية في الاختبارات

القبلية لعينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	
0.816	١٢	حائط الصد	المهارية
٠,٨٦٦	٣,٥	الدفاع في مركز 5	
0.816	4	الدفاع في مركز 1	
0.537	8.06	التوافق (الرجلين - لعينين)	البدنية
4.067	54	التوازن الحركي	

٧-٢ التجربة الرئيسية:

تم تنفيذ التمرينات المعدة يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٣/٩/٤) لغاية يوم الجمعة (٢٠٢٣/١٠/٢٧) حيث كانت مدة التمرينات ثمانية اسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية (ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بحيث كان تموج الحمل الحمل التدريبي(٢-١) . ان التدريب المنظم من خلال التحكم بمكونات حمل التدريب والتموج بحمل التدريب له الأثر الكبير في تحسن القدرات الحركية والتي تنعكس إيجاباً على الأداء المهاري (سيدولي، ٢٠٢١) وكانت ايام التدريبات (الاثنين ، الاربعاء ، الجمعة) وزمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة مقسم الى:-

- ١٥ دقيقة القسم التحضيري.

- ٦٨ دقيقة القسم الرئيسي.

- ٧ دقائق القسم الختامي.

٢-٨ الاختبارات البعدية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة على قاعة نادي المدينة الرياضي في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق (٣٠ - ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٣) بعد الانتهاء من التدريبات باستخدام التمرينات المشابهة للعب بنفس الوقت والظروف التي استخدمت فيها الاختبارات القبلية.

٢-٩ الوسائل الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss ver.23)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج اختبارات التوافق والتوازن الحركي في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة

البحث وتحليلها ومناقشتها:

بعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً تم التوصل إلى قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقيم متغيرات التوافق (الرجلين - العينين) والتوازن الحركي وكما مبين في جدول (٢).

جدول (٢) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية لعينة البحث.

المتغيرات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوافق (الرجلين - العينين)	8.06	0.537	6.628	0.417	7.246	0.000
التوازن الحركي	54	4.067	61	4.55	12.41	0.000

من خلال النتائج التي تم عرضها في جدول (٢) وملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة لاختبار التوافق (عينين - رجلين) نلاحظ هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعة البحث، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى استخدام التمرينات المشابهة لمواقف اللعب والأدوات المساعدة المتبعة طيلة فترة تطبيق المنهج التدريبي وهذا ما يؤدي لبرمجة الدماغ على تخزين المعلومات المشابهة لمواقف اللعب وتناغمها مع حركة الأطراف لتجنب الأخطاء وتقليل زمن الانتقال من مكان إلى آخر واخذ الوضع الصحيح لأداء المهارات المطلوبة وهذا يتفق مع ما أشار إليه اشرف محمود "أن التدريب ذو التوقيت السريع إنما يهدف إلى رفع درجة التوافق وزيادة دقة الحركة ويتم بأفضل صورة من خلال التردد الحركي السريع في تمرينات شبيهة بتمرينات المهارة" (محمود، ٢٠١٦، صفحة ٨٨).

اما بالنسبة لاختبار التوازن الحركي ايضا نلاحظ هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى طبيعة التمرينات المستخدمة في تطبيق المنهج التدريبي وكذلك الادوات المساعدة التي اسهمت بشكل ملحوظ في تطوير قدرة التوازن الحركي والانتقال من مكان لآخر بثبات تام وتقليل الاصابات والاختفاء الناتجة عن التحركات المفاجئة اثناء اللعب. ان تحسّن التوازن الجسدي يمنع السقطات والإصابات الأخرى (محمود، ٢٠١٦، صفحة ٥٥)

٣-٢ عرض نتائج اختبارات حائط الصد والدفاع عن الملعب القبلية والبعديّة لمجموعة البحث وتحليلها ومناقشتها:

بعد جمع البيانات وتحليلها احصائيا تم التوصل الى قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقيم المتغيرات المهارية (حائط الصد - الدفاع عن الملعب) وكما مبين في جدول (٣).

جدول (٣) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المهارية لعينة البحث.

المتغيرات المهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
حائط الصد	١٢	0.816	16.25	0.957	17	0.00
الدفاع في مركز 5	٣,٥	٠,٨٦٦	7.25	0.957	3.962	0.29
الدفاع في مركز 1	4	0.816	6	0.82	2.826	0.66

جدول (٣) يبين للاختبارات القبلية والبعديّة لمهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب نلاحظ هنالك وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ولكلتا المهارتين ويعزو الباحث سبب تلك الفروق الى اثر التمرينات المشابهة لمواقف اللعب والمنهج التدريبي المعد الذي من شأنه تطوير الحالة البدنية بالخصوص التوافق (رجلين - عينيّين) والتوازن الحركي بواسطة تمرينات مشابهة للمهارة وهذا ما يعزز المسار الحركي لسير المهارات وحفظ التوازن الحركي اثناء اللعب وهذا ما اشار اليه (ابراهيم، ٢٠٠١) للتوازن أهمية خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة لما تحتمه مهارات اللعبة من توفر هذا المكون خاصة في مهارات الصد والهجوم واستقبال الكرة. مما ينتج عن نجاح بنسبة كبيرة في الاداء المهارى بشكل عام ومهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بشكل خاص. ان أهم متغير في تطور المهارة هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه (Schmidt, 1982) وان استخدام الادوات المساعدة في عملية التدريب لها الاثر الكبير في رفع الحالة المعنوية واثارة اللاعبين من اجل اظهار اقصى حالة من التنافس اثناء الوحدات التدريبية. أذ أن الاستعانة بتلك الأدوات يؤدي الى تطور المهارة واختصار

الزمن أذ يتأثر الإداء الحركي (التكنيك) بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة أكثر دقة وإتقان (عثمان، ١٩٨٧).

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١الاستنتاجات:

- ١- ان التمرينات المعدة المشابهة لمواقف اللعب باستخدام ادوات مساعدة كان لها دورا كبيرا في تحسن اداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بشكل جماعي لدى عينة البحث (مهاريا وخططيا).
- ٢- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وتموج الحمل بنسبة (٢-١) كان لها اثر واضح في تطوير قدرة التوافق (رجلين-عينين) وكذلك التوازن الحركي.
- ٣- ان الاسلوب المتبع في اداء التمارين طور الحالة البدنية والمهارية والخطية لدى الفريق وبث روح التعاون فيما بينهم.

٤-٢التوصيات:

- ١- منح الاولويات لاستخدام التمارين المشابهة لمواقف اللعب خلال الوحدات التدريبية.
- ٢- التركيز على استخدام تمارين مشابهة لمواقف اللعب بصورة جماعية وادوات مساعدة في تدريب مهارة حائط الصد لضمان الية التحرك اثناء المباريات.
- ٣- التركيز على تدريب التمرينات الدفاعية بشكل جماعي والذي من شأنه رفع الحالة المهارية ومزجها بشكل كبير بالحالة الخطية.
- ٤- اجراء دراسات على المهارات الاخرى باستخدام تمرينات مشابهة لمواقف اللعب وادوات مساعدة.

المصادر

- Schmidt, R. (1982). . Motor control and learning . Champion: Human Kinetics Publishers.

- اشرف محمود. (٢٠١٦). الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي. عمان: دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع.
- ثامر محسن، و موفق مجيد المولى. (١٩٩٩). التمارين التطويرية بكرة القدم (المجلد ١). عمان: دار الفكر للطباعة.
- صداح ابراهيم سيدولي. (٢٠٢١، ١٠ ٢٨). تأثير تمرينات بصندوق القفز في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية وعلاقتها بدقة الضرب الساحق المواجه الامامي للشباب بالكرة الطائرة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش، و اخرون. (٢٠٠٢). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات (المجلد ١). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد صبحي حسانين. (٢٠٠١). القياس والتقويم في التربية البدنية ، الجزء الاول (المجلد ٤). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد عثمان. (١٩٨٧). التعلم الحركي والتدريب الرياضي (المجلد ١ط). الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. (٢٠٠١). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة (المجلد ١ط). عمان: مؤسسة الوراق للنشر.
- موفق صينخ جعفر الحجاج. (٢٠١٩). تأثير منهج تعليمي على وفق متطلبات اللعب الحديث في تطوير الاداء الفني والخططي للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للناشئين. اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، البصرة.
- نوري ابراهيم الشوك، و رافع صالح الكبيسي. (٢٠٠٤). دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة دار المشهد.
- وجيه محجوب. (١٩٨٨). طرائق البحث العلمي ومناهجه (المجلد ١). بغداد: دار الكتب للنشر.