Misan Journal for Physical Education Sciences
مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
Vol. 30 No.2, Year 2025
المجلد:30 العدد 2، السنة 2025
ISSN: 3007-7508

تأثير تمرينات نزول المرتفعات قصيرة المسافة على تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب

The Effect of Short-Distance Hill Descent Exercises on Speed Endurance and Some Defensive Skills in Youth Volleyball players

أ.م.د سناء علي احمد الراشد
Asst. Prof. Dr. Sana Ali Ahmed Al-Rashed
جامعة البصرة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
sana.ali@uobasrah.edu.iq
https://orcid.org/0000-0002-4988-7517

الملخص

تبرز الاهمية للبحث بإيجاد التمرينات التي تعزز مستوى التطور وخاصة في الجانب البدنية من ناحية السرعة لاعبي الكرة الطائرة اذ ان رفع المستوى البدني الضروري للعبة وخاصة في اداء المهارات الدفاعية هو تحمل السرعة للوصول للكرة واداء الصد او الاستقبال او غيرها من المهارات الدفاعية التي يتم تطويرها بصورة صحيحة في تمرينات المختارة وهي النزول على المنحدرات القصيرة. وكانت **مشكلة البحث:** أداء لاعبي الكرة الطائرة الشباب لاحظت هناك تدني في تحمل السرعة والذي اثر على الاداء المهاري الدفاعي الذ يتطلب استخدام السرعة ولفترات طويلة في اداء مهارات استقبال الارسال والدفاع عن الملعب وحائط الصد المستمرة اذا هناك بعض النقاط يطول زمنها مما يتطلب التحرك السريع مع طول تلك الفترة وهذا يرجع الى التدريب المستخدم والتمرينات الموضوعة مما تتطلب من الباحثة معالجة بتمرينات اكثر تأثيرا مثل تجريب تمرينات النزول على المنحدرات القصيرة لمعرفة مدى قدرة هذا التمرينات على تطوير تحمل السرعة ورفع مستوى لاعبي الكرة الطائرة الشباب . وكان **هدف البحث:** التعرف على تأثير تمرينات نزول المرتفعات قصيرة المسافة على تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب. واستخدم المنهج التجريبي، اما عينة البحث كانت لاعبي الكرة الطائرة لنادي غاز الجنوب بالكرة الطائرة. وبعد تطبيق التمرينات النزول على المنحدر تم التوصل الى اهم **الاستنتاجات.** تمرينات نزول المرتفعات قصيرة المسافة من التمرينات المستخدمة بصورة علمية وساعدت على تطور تحمل

السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب. وتم **التوصية.** اعتماد تمرينات نزول المرتفعات قصيرة المسافة المستخدمة في البحث لأنها تساعد على تطور تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب.

الكلمات المفتاحية: نزول المرتفعات، تحمل السرعة، مهارات الدفاعية

ABSTRACT

The importance of the research is highlighted by finding exercises that enhance the level of development, especially in the physical aspect in terms of speed for volleyball players, as raising the physical level necessary for the game, especially in performing defensive skills, requires enduring speed to reach the ball and perform blocking, receiving, or other defensive skills that are developed correctly in the selected exercises, which are descending on short slopes. The research problem was: The performance of young volleyball players. I noticed a decline in speed endurance, which affected the defensive skill performance, which requires the use of speed for long periods in performing the skills of receiving the serve, defending the court, and the continuous blocking wall. Therefore, there are some points that take a long time, which requires quick movement over that long period. This is due to the training used and the exercises set, which requires the researcher to address them with more effective exercises, such as trying short slope descent exercises, to determine the extent of the ability of these exercises to develop speed endurance and raise the level of young volleyball players. The aim of the research was to identify the effect of short-distance hill descent exercises on speed endurance and some defensive skills in youth volleyball. The experimental method was used, and the research sample was volleyball players of the Gas Al-Janoub Volleyball Club. After applying the slope descent exercises, the most important conclusions were reached. Short-distance hill descent exercises are among the exercises used scientifically and helped develop speed endurance and some defensive skills in youth volleyball. It was recommended to adopt the short-distance hill descent exercises used in the research because they help develop speed endurance and some defensive skills in youth volleyball.

Keywords: Downhill, speed endurance, defensive skills

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

بالبحث العلمي ترتقي الشعوب وتقدم ما هو أفضل من خلال معالجة المشكال العلمية والتعليمية والتربوية وحتى الرياضية وتقديم المقترحات والتطورات التي تخدم الانسان.

وفي المجال الرياضي يلعب البحث العلمي دورا كبيرة للنهوض بالمستوى الرياضي من خلال معالجة المشاكل التدريب والضعف والمستوى وتقديم أفضل التمرينات والاساليب التدريبية التي تساعد في تطوير متطلبات اللعبة البدنية والمهارية والخططية لمختلف الالعاب سواء الفردية منها او الفرقية وبذلك نتمكن من النهوض بمستوى اللاعبين في خوض المنافسات الرياضية وخاصة في لعبة الكرة الطائرة.

ولهذا نجد هناك تطور وتقدم بالمستوى الرياضي وخاصة في لعبة الكرة الطائرة من خلال تطوير الجانب البدني الضروري في الاداء ومتطلباته سواء الهجومي او الدفاعي وفي الناحية الدفاعية فان الحركات التي يؤديها اللاعب تتطلب مستوى عالي من القدرات البدينة وخاصة تحمل السرعة في سرعة الانتقال وسرعة استقبال الكرة والدفاع عن الملعب ولهذا فان تدريب مثل هذه المتطلبات تحتاج الى مستوى عالي من التدريبات التي تزيد من السرعة مثل النزول من المرتفعات القصيرة اذ يرى (حيدر فائق علي ، 2013) " الوسائل التدريبية باستخدام الأسطح الرملية والأسطح الطينية والوعرة وكذلك التدريب على المنحدرات والتلال للتدريب حيث يستخدم في العالم الآن بكثره لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصفات المترابطة معها من خلال استخدام تمارين لها علاقة مباشرة بالأداء الرياضي ومن هذه الصفات التحمل الخاص ، اذ يعد التحمل الخاص عنصرا مهما من بين عناصر اللياقة البدنية الأساسية الذي له ارتباطا كبير بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من عناصر مركبة مثل (تحمل القوة وتحمل السرعة) " (حيدر ، 2013 : 240).

بينما يرى (Paradisis, Bissas, & Cooke ، 2009) " المنحدرات هي أسطح مستوية ترتفع احدى نهاياتها عن الأرض بمسافة معينة لتشكل مع الأرض زاوية تتناسب مع ذلك الارتفاع بحيث تكون على شكل مثلث قائم الزاوية يمثل الوتر سطحها العلوي، وتشكل بيئة جيدة للتدريبات اذ ان التدريبات على المنحدرات هي تدريبات شائعة الاستخدام لكثير من الألعاب الرياضية، لما لها من تأثيرات إيجابية في تطوير القدرات البدنية والحركية" (Paradisis, Bissas, & Cooke ، 2009 : 229)

وعلى ضوء ذلك تبين لنا دور واهمية التمرينات على المنحدرات القصيرة في تطوير تحمل السرعة لما لها اهمية في الجانب الدفاعي بالكرة الطائرة.

ومن هنا تبرز الاهمية للبحث بإيجاد التمرينات التي تعزز مستوى التطور وخاصة في الجانب البدنية من ناحية السرعة لاعبي الكرة الطائرة اذ ان رفع المستوى البدني الضروري للعبة وخاصة في اداء المهارات الدفاعية هو تحمل السرعة للوصول للكرة واداء الصد او الاستقبال او غيرها من المهارات الدفاعية التي يتم تطويرها بصورة صحيحة في تمرينات المختارة وهي النزول على المنحدرات القصيرة.

2-1 مشكلة البحث:

تحمل السرعة مطلب مهم واساسي في الدفاع وان ضعف هذه القدرة يؤثر على النتائج بلعبة الكرة الطائرة مما يتطلب تطويرها باستخدام التمرينات المناسبة مثل التدريب بالنزول على المنحدرات القصيرة التي ساهمت في رفع هذه القدرة البدنية لمختلف الالعاب الرياضية .

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في لعبة الكرة الطائرة كونها لاعبة ومدربة سابقة ومن خلال المشاهدة لمستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة الشباب لاحظت هناك تدني في تحمل السرعة والذي اثر على الاداء المهاري الدفاعي الذ يتطلب استخدام السرعة ولفترات طويلة في اداء مهارات استقبال الارسال والدفاع عن الملعب وحائط الصد المستمرة اذا هناك بعض النقاط يطول زمنها مما يتطلب

التحرك السريع مع طول تلك الفترة وهذا يرجع الى التدريب المستخدم والتمرينات الموضوعة مما تتطلب من الباحثة معالجة بتمرينات اكثر تأثيرا مثل تجريب تمرينات النزول على المنحدرات القصيرة لمعرفة مدى قدرة هذا التمرينات على تطوير تحمل السرعة ورفع مستوى لاعبي الكرة الطائرة الشباب .

1-3 اهداف البحث :

1-التعرف على تأثير تمرينات نزول المرتفعات قصيرة المسافة على تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب .

2-التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب.

3-التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب.

1-4 فرضيات البحث:

1-وجود تأثير ايجابي لتمرينات نزول المرتفعات قصيرة المسافة على تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب .

2-وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب .

3-وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصال المجموعة التجريبية تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب.

5- مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الكرة الطائرة للشباب في نادي غاز الجنوب بالكرة الطائرة .

2-5-1 المجال المكاني : قاعة البصرة المغلقة لممثلية اللجنة الاولمبية في محافظة البصرة.

3-5-1 المجال ألزماني : للمدة من 2024/1/14 ولغاية 2024/3/19.

2-منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

2-1 منهج البحث : استخدام الباحثة المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبلية والبعدية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث المتمثلة باللاعبين الشباب بالكرة الطائرة لنادي غاز الجنوب في محافظة البصرة وبلغ عددهم (22 لاعب). وتم اختيار العينة والبالغة (12) لاعب وهم يشكلون نسبة (54.54%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعب. وتم تجانس العينتين كما في جدول (1) وتكافؤهما كما في جدول (2) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

جدول (1)

يبين التجانس لكل مجموعة في متغيرات البحث

القياسات	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	سم	165.24	1.745	1.056	165.53	1.965	1.187
الوزن	كغم	62.425	0.895	1.433	62.54	0.967	1.546

جدول (2)
يبين التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

القياسات والاختبارات	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
تحمل السرعة	ثانية	30.52	0.754	2.47	30.41	0.865	2.844	0.214	غير معنوي
مهارة استقبال الارسال	درجة	22.24	0.563	2.531	22.54	0.745	3.305	0.719	غير معنوي
مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	23.25	0.452	1.944	23.56	0.674	2.86	0.856	غير معنوي
حائط الصد	درجة	10.452	0.632	6.046	10.54	0.574	5.44	0.23	غير معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا (0.05) تبلغ(**2.228**)

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر العربية والأجنبية.
2-الاختبارات والقياسات .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-ملعب الكرة الطائرة قانوني
2-كرات طائرة عدد (15)
3-ساعة توقيت الكترونية .
4-شريط قياس متري
5-ميزان طبي.
6-شواخص عدد (3) ملعب.
7- صافرة .
8-صندوق خشبي ارتفاع (1) متر عدد 3 .
9- طباشير او شريط لاصق .
10- حلقة قطر (1)م موضوعة على حامل حديدي .
11- شريط ملون.
12- منحدر .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد اختبارات البحث: بعد مراجعة المصادر والمراجع وحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكلة البحث ومعالجتها تم تحديد الاختبارات التي تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

2-4-2-1 اختبار تحمل السرعة : (فارس ، ليث ، 2016 : 413).

- **اسم الاختبار :** تحمل السرعة بوجود ثلاثة شواخص.
- **الغرض من الاختبار** : قياس زمن تحمل السرعة(الثانية وأجزاؤها)
- **الأدوات المستخدمة** : شواخص عدد (3) ملعب، صافرة، ساعة توقيت الكترونية.
- **وصف الأداء :**يقف اللاعب عند نقطة البداية والتي تكون في منتصف خط القاعدة بمنطقة التصويب من جهة اليمين وعند سماع الصافرة يقوم بالانطلاق إلى الشاخص (1) والذي يكون في منتصف خط

الثلاث نقاط والدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية وتكرر (4) مرات ، ثم الانطلاق إلى الشاخص الثاني والذي هو في منتصف الملعب والدوران حوله (3) مرات والرجوع إلى نقطة البداية، ثم الاتجاه إلى الشاخص الثالث والذي هو في منتصف خط الثلاث نقاط في الجهة الأخرى من الملعب والدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية وتكرر(2) مرة والرجوع إلى نقطة البداية، وكما في الشكل (4) .

- شروط الاختبار:

- تنفيذ الاختبار بسرعة.
- محاولتان للاختبار.

- إدارة الاختبار:

* **مؤقت :** إعطاء إشارة البداية والنهاية عبر الصافرة لحساب الوقت.
* **مسجل** : يقوم بالنداء على الأسماء مع الملاحظة وتسجيل وقت الاختبار.
* **حساب الدرجة** :يسجل للاعب وقت المحاولة(أفضل محاولة من محاولتين)في أداء الاختبار باعتماد صافرة البداية والنهاية .

2-4-2-2 اختبار مهارة استقبال الارسال : (ايلين ، 1990 : 163)

اسم الاختبار : اختبار دقة استقبال الارسال بالأصابع.

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة استقبال الارسال بالأصابع.

الادوات : ملعب الكرة الطائرة قانوني ، صندوق خشبي ارتفاع (1) متر عدد 3، طباشير او شريط لاصق ، كرات عدد (15)، حلقة قطر (1)م موضوعة على حامل حديدي ، صافرة.

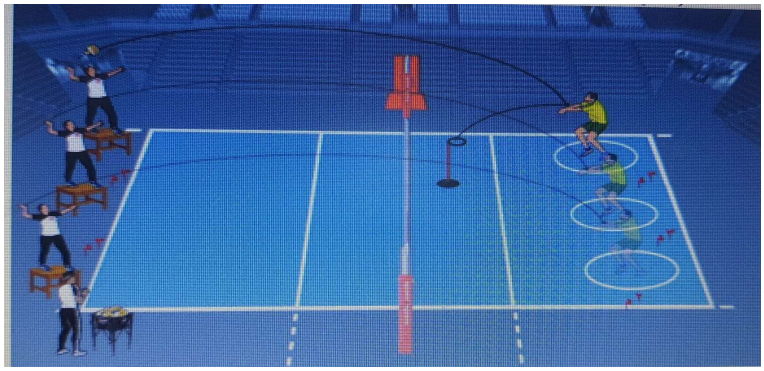
وصف الاداء : توضع الصناديق الخشبية قرب خط الارسال بحيث تكون المسافة بينهما (3) م ليقف عليها(3) مدربين ، ترسم (3) دوائر في العلب المقابل قطرها (2)م والبعد بينهما (3) ، يوضع الحامل بين المركزين (2-3)يقف المختبر في الدائرة مركز (1) عند الصافرة يقوم المدرب الاول بأرسال الكرات اتجاه المختبر ليقوم باستقبالها من الاعلى بالأصابع نحو الحلقة ثن ينتقل الى الدائرة الثانية والثالثة.

شروط الاختبار :

1- يجب ان يستقبل المختبر الكرات داخل الدائرة ومن الاعلى بالأصابع.
2- لكل مركز (5) محاولات .
3- تلغى المحاولة التي يرتكب فيها المدرب خطا الارسال.

التسجيل:

- 3 نقاط لكل محاولة تسقط فيها الكرة داخل الحلقة.
- 2 نقطة لكل محاولة تمس الكرة الحلقة وتسقط داخل الحلقة .
- 1 نقطة لكل محاولة تمس الكرة الحلقة وتسقط خارج الحلقة.
- صفر نقطة لكل محاولة تذهب خارجا".
- الدرجة العظمى للاختبار (45) درجة.



شكل (1)
يوضح اختبار استقبال الارسال

3-2-4-2 اختبار مهارة الدفاع عن الملعب : (ايلين ، 1990 : 164)

اسم الاختبار : اختبار دقة مهارة الدفاع عن الملعب.

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب للمركز بين (5-6) بالتعاقب.

الادوات : نصف ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات عدد (10)، شريط ملون ، صندوق خشبي ، صافرة .

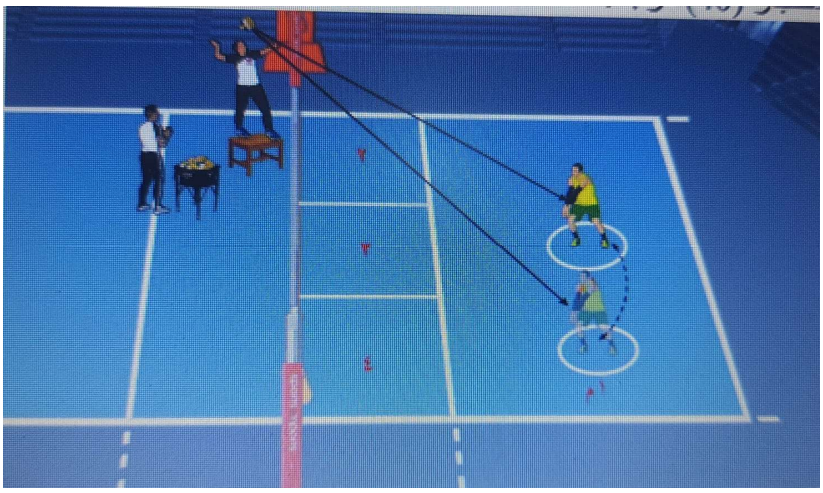
وصف الاداء : تقسم المنطقة الهجومية الى ثلاثة مربعات متساوية (3×3) وترسم دائرتين قطرهما (1) م في المركزين (5-6)م، يقف المدرب على صندوق خشبي ارتفاع (1) م خلف الشبكة ،عند الصافرة يقوم المدرب بضرب الكرة ساحقا" اتجاه المختبر المتواجد في المركز (5) ثم يتحرك المختبر الى المركز (6) بسرعة للدفاع عن كرة ثانية وتوجيهها الى المربعات.

شروط الاختبار :

- يجب ان يتواجد المختبر في الدائرة اثناء ضرب الكرة.
- يستخدم الضرب الساحق فقط اثناء اداء الاختبار.
- تهمل الكرة التي لا تتجه الى الدائرة.
- لكل مختبر 10 محاولات (5) محاولات لكل مركز.

التسجيل :

- 4 نقاط لكل محاولة تسقط فيها الكرة بالمركز(2).
- 3 نقاط لكل محاولة تسقط فيها الكرة بالمركز(3).
- 2 نقاط لكل محاولة تسقط فيها الكرة بالمركز (4).
- 1 نقطة لكل محاولة تسقط فيها الكرة بالمنطقة الخلفية للملعب.
- صفر نقطة لكل محاولة تذهب فيها الكرة خارجا" او تعبر الشبكة الى الجهة الاخرى من الملعب.
- الدرجة العظمى للاختبار (40) درجة.



شكل (2)
يوضح اختبار الدفاع عن الملعب

4-2-4-2 اختبار مهارة حائط الصد : (ايلين ، 1990 : 165)

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي.

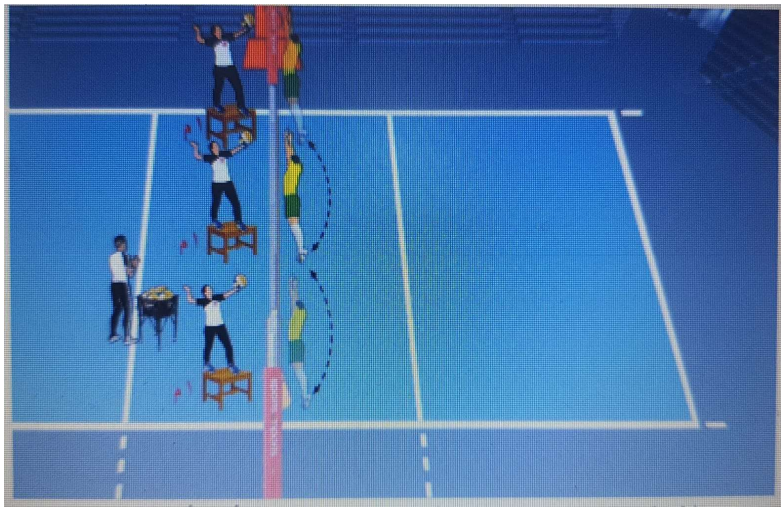
الادوات : ملعب الكرة الطائرة قانوني ، كرات عدد (5) ، صناديق خشبية ارتفاع (1)م.

وصف الاداء: يقف المختبر في وسط الملعب قرب الشبكة ثم يقوم بأداء حائط الصد ضد كرات مضروبة ساحقا" من (3) مدربين موزعين على المراكز (3-4-2).

شروط الاختبار : لكل مختبر (5) محاولات يتم فيها ارجاع الكرة الى داخل الملعب.

شروط التسجيل :

- (4) نقاط لكل كرة تسقط في المنطقة (أ).
- (3) نقاط لكل كرة تسقط في المنطقة (ب).
- (2) نقاط لكل كرة تسقط في المنطقة (ج).
- (1) نقطة لكل كرة تسقط في المنطقة (د).
- (0) نقطة لكل كرة تذهب خارجا".



شكل (3) يوضح اختبار حائط الصد

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/1/14 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية لمعرفة تقنين التمرينات والتدريب المستخدم وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة. وكذلك معرف الصعوبات التي تواجه الباحث.

2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات المقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/1/21

2-5-2 التدريب المستخدم:

تم وضع مجموعة من التمرينات الخاصة بنزول المنحدر والتي تمت على جسور من مسافة قصيرة وكذلك نزول الدرج وتم تطبيق هذه التمرينات خلال شهرين اي (8) أسابيع. اما عدد الوحدات كانت (24) وحدة تدريبية. وتمت خلال الأحد ، الثلاثاء ، الخميس. اما الشدة تراوحت الشدة (90-100%) وكان الحجم تم تحديد الحجم وفق الشدة القصوي. وبخصوص الراحة تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د). وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2024/1/22 وانتهى بتاريخ 2024/3/18

2-5-3 الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/3/19 .

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما ما يلي: 1-الوسط الحسابي. 2-الانحراف المعياري.3-معامل الاختلاف.4-النسبة المئوية.5-اختبار (ت) للعينات المترابطة.6- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
تحمل السرعة	ثانية	30.52	28.23	0.874	2.62	معنوي
مهارة استقبال الارسال	درجة	22.24	24.65	0.74	3.256	معنوي
مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	23.25	25.47	0.88	2.522	معنوي
حائط الصد	درجة	10.452	12.45	0.85	2.35	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عنده درجة حرية (5) وتحت احتمال خطا (0.05) بلغت =**2.015**

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
تحمل السرعة	ثانية	30.41	26.17	1.234	3.435	معنوي
مهارة استقبال الارسال	درجة	22.54	26.045	0.969	3.617	معنوي
مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	23.56	27.06	0.868	4.032	معنوي
حائط الصد	درجة	10.54	14.56	1.21	3.322	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عنده درجة حرية (5) وتحت احتمال خطا (0.05) بلغت = 2.015

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية البعدية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع		
تحمل السرعة	ثانية	28.23	0.874	26.17	0.864	3.752	معنوي
مهارة استقبال الارسال	درجة	24.65	0.684	26.045	0.652	3.305	معنوي
مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	25.47	0.745	27.06	0.674	3.541	معنوي
حائط الصد	درجة	12.45	0.562	14.56	0.665	5.424	معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا (0.05) تبلغ(**2.228**)

من خلال عرض جدولي (3) و(4) تبين لنا هناك تطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحمل السرعة وكذلك المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة وهذا حقق الهدف من التدريب الرياضي اذ يرى كل من (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ،2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب"(مروان ، محمد ، 2010: 22).

بينما يؤكد (حنفي محمد مختار ، 1989) الذي ذكر " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية "(حنفي ، 1989: 96) .

إما الجدول (5) بين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من ناحية تطور تحمل السرعة والاداء المهاري الدفاعي بالكرة الطائرة وهذا يدل على التدريب بالنزول على المنحدرات له اهمية بدنية كبيرة وخاصة السرعة ، ان استثارة الجهاز العصبي في إيصال السيلات العصبية للوحدات الحركية التي يتطلب التغلب عليها أثناء النزول من المنحدر وهذا ما اكده (قاسم حسن حسين ، 1998) " الذي اكد على إن أسباب استعمال تمارين السرعة القصيرة الزمن يكمن في التكيف الجهاز العصبي - العضلي على الرغم من صعوبتها واستثارة الوحدات الحركية وبالتالي تطور الرشاقة والتي هي على تماس وثيق السرعة الحركية والسرعة القصوى" (قاسم ، 1998 : 117).

كما ان تدريب النزول على المنحدر يساعد اللاعب على تكيف العضلات على السرعة العالي والتي ربما يحتاج اقل منها في اللعب وهذا يدل انه بالمسار الصحيح للتدريب وهذا ما يراه (محمد عبد الله ، 1997) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب إثناء التدريب "(محمد ، 1997: 42).

كما استخدام الأسلوب التدريبي المؤثر على الجانب العضلي وخصوصا إذا كانت تمرينات السرعة باستخدام النزول من المنحدر سوف تساعد على نجاح الجانب البدني والمهاري في إن واحد وهذا ما يراه (صريح عبد الكريم يذكر ، 1986) " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة"(صريح ، 1986: 44).

ومن أنواع القدرات البدنية التي تم تطويرها للاعبي الكرة الطائرة هي تحمل السرعة وهي مهمة جدا في الدفاع التي يتطلب من اللاعب العودة بالسرعة الممكنة في كل لحظة اثناء حائط الصد او استقبال الكرة في المكان المناسب وعلى طول فترات المباراة مما يتطلب من اللاعب المحافظة على

نفس وتيرة السرعة على طول السباق وهذا ما وضحه السيد عبد المقصود (1991) نقلا عن (آنيا سفكسي) " مطاولة السرعة هو مقدرة اللاعب في الحفاظ على مستوى سرعة يعادل سرعة أداء المنافسة " (السيد ، 1991 : 19).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات.

1- تمرينات نزول المرتفعات قصيرة المسافة من التمرينات المستخدمة بصورة علمية وساعدت على تطور تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب .

2- تحمل السرعة مطلب مهم واساسي لتحقيق الدفاع الجيد بلعبة الكرة الطائرة وتطورها يدل على تطور الاداء وتحقيق النتائج الجيدة.

4-2 التوصيات.

1- اعتماد تمرينات نزول المرتفعات قصيرة المسافة المستخدمة في البحث لانها تساعد على تطور تحمل السرعة وبعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب .

2- التأكيد على التدريب واستخدام التمرينات التي تساعد على رفع مستوى تحمل السرعة كونها مطلب مهم واساسي لتحقيق الدفاع الجيد بلعبة الكرة الطائرة وتطورها يدل على تطور الاداء وتحقيق النتائج الجيدة .

المصادر:

1- ايلين وديع فرج. الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب : الاسكندرية ، دار المعارف،1990.
2- السيد عبد المقصود . تدريب وفسيولوجيا التحمل : مطبعة الشباب الحر ، مصر ،1991 .
3- حيدر فائق علي . تأثير التدريب على الاسطح الرملية في تحمل الخاص والانجاز لفعالية ركض 200 متر موانع للناشئين . مجلة كربلاء للعلوم الرياضية ، العدد 3 ، 2013.
4- حنفي محمود المختار . المدير الفني بكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،1998.
5- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 1986.
6- فارس سامي يوسف ، ليث محمد عبد الرزاق . بناء وتقنين اختبارات بدنية لقدرة تحمل السرعة بكرة السلة للشباب : بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، مجلد 28 ، عدد4 ، 2016 .
7- قاسم حسن حسين . تعلم قواعد التربية البدنية : دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1998 .
8- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
9- مروان عبد المجيد إبراهيم ، محمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
10- Paradisis, G., Bissas, A., & Cooke, C. (2009). Combined Uphill and Downhill Sprint Running Training Is More Efficacious Than Horizontal. International Journal of Sports Physiology and Performance, 4(2).

ملحق (1)
(نموذج من الوحدات التدريبية)

الأسبوع : الأول **الشدة: 90%**
الوحدة التدريبية (1) **زمن التمرينات: 50-52 دقيقة**

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	2.45	1-نزول من منحدر مسافة (5)متر .	2×5	رجوع النبض (130-120) ض/د	رجوع النبض (120-110) ض/د
	2.30	2-نزول من منحدر مسافة (10).	2×5		
	2.40	3-نزول من درج مسافة (10) مدرجات.	2× 4		
	2.30	4- نزول من مدرج مسافة (12) متر.	2×5		