

تأثير تمرينات مقترحة بأدوات تدريبية في مهارتي استقبال الارسال ودقة الاعداد بالكرة الطائرة

The effect of suggested exercises with training tools on the skills of receiving the serve and the accuracy of the set in volleyball

م. أحمد عبيد رشيد سظام

أ.م.د. فؤاد حماد عسل

أ.م.د. علي خالد مخلف

Ahmadab19712023@g

Pa.fuaad_hamad@uoa

ail.k.muklef@uoan

mail.com

nbar.edu.iq

bar.edu.iq

07906717096

07819744410

07818988519

المديرية العامة لتربية الأنبار

جامعة الأنبار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص

تعتمد لعبة الكرة الطائرة على المهارات عدة مترابطة مع بعضها ومتسلسلة ومتداخلة كالإرسال واستقبال الارسال والاعداد والضرب الساحق وحائط الصد فضلا عن الدفاع عن الملعب، اذ ان الضعف في مستوى اداء احدى هذه المهارات او فقدانه سيؤدي الى خسارة كبيرة في النقاط ومن هذه المهارات مهارتي استقبال الارسال والاعداد بالكرة الطائرة، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات المقترحة بأدوات تدريبية في مهارتي استقبال الإرسال ودقة الإعداد بالكرة الطائرة، وافترض الباحثون إلى هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث، وأستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وأهدافه، وتمثل مجتمع البحث وعينته بلاعبين المركز الوطني للموهبة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي(2024 / 2025) (عينة الحصر الشامل)، والبالغ عددهم (20) لاعبا، واستنتج الباحثون إن التمرينات الموضوعية باستخدام في الأدوات التدريبية ساهمت في تطوير الاداء لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، ويوصي الباحثون اعتماد تمرينات مقترحة بأدوات تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

ABSTRACT

3st IPSSD-CONFERENCE

Volleyball depends on several skills that are interconnected, sequential and intertwined, such as serving, receiving the serve, setting up, smashing, and blocking, in addition to defending the court. Weakness in the performance level of one of these skills or its loss will lead to a significant loss in points. Among these skills are the skills of receiving the serve and setting up in volleyball. The research aims to identify the effect of the proposed exercises with training tools on the skills of receiving the serve and setting

accuracy in volleyball. The researchers assumed that there are statistically significant differences between the pre- and post-test of the research variables. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research and its objectives. The research community and sample are represented by the players of the National Center for Talent in Volleyball for the sports season (2024/2025) (comprehensive inventory sample), numbering (20) players. The researchers concluded that the exercises developed using training tools contributed to developing the performance of some basic skills in volleyball. The researchers recommend adopting suggested exercises with training tools to develop some physical abilities and basic skills in volleyball.

1-1 مقدمة البحث

تعتمد لعبة الكرة الطائرة على المهارات عدة مترابطة مع بعضها ومتسلسلة ومتداخلة كالأرسال واستقبال الأرسال والاعداد والضرب الساحق وحائط الصد فضلا عن الدفاع عن الملعب ،اذ ان الضعف في مستوى اداء احدى هذه المهارات او فقدانه سيؤدي الى خسارة كبيرة في النقاط ومن هذه المهارات مهارتي استقبال الأرسال والاعداد بالكرة الطائرة ،يجب ان يهتم المدرب بالأعداد البدني الخاص لما لها من اهمية كبيرة في اعداد لاعب الكرة الطائرة ،اذ يرتبط بالأعداد المهارى ولخططي ارتباطا وثيقا مستندة الى تخطيطا علمي مبرمج وصولا الى الانجاز العالي إذ تتطلب هذه اللعبة بان يمتلك اللاعب المهارات بمستوى عال لا مكانية استخدام هذه المهارات في مختلف ظروف المباراة، ان اختيار طرق واساليب تدريبية جديدة ومتنوعة من اجل تطوير مهارتي في الكرة الطائرة بأفضل حال ،فكان من الضروري اعداد تمرينات مقترحة بادوات تدريبية في مهارتي استقبال الأرسال ودقة الاعداد بالكرة الطائرة ،وكما تعد مهارة استقبال الأرسال من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة من خلال قدرة هذه المهارة في التحكم بنجاح او فشل بناء هجمات الفريق المستقبل فضلا عن بدء الفريق المستقبل بهذه المهارة واعتبارها مفتاح للعبة وهجومه ،وان مهارة الاعداد ليس بالإمكان اي لاعب اجاده الاعداد على الشبكة والتحضير للضرب الساحق لان مميزات اللاعب المعد الجيد من الامور الصعبة ،ونرى ان الفريق الذي لديه معد جيد يستطيع من التغلب من اكثر الصعوبات والاطفاء التي يقوم بها الفريق اثناء استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب واعدادها بدقة تكون حسم النقطة الى الفريق وتعد الادوات التدريبية مهمة جدا في تطوير اللاعبين كما تعزز القدرات الذهنية والمهارية وهذا يرفع من مستوى الفريق وتحسين ادائهم في تطوير مهارتي الاستقبال الأرسال ودقة الاعداد بالكرة الطائرة ،اذ تلعب هذه التمرينات دورا كبيرا في نجاح العملية التدريبية، وان هدف هذه التمرينات هو تطوير القدرات الحركية والخططيه والذهنية المهارات بالكرة الطائرة وتنميتها لتحسين المستوى الاداء المهارى بشكل افضل وبالنظر الى طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة وسريعة اثناء المباراة وان معظم هذه الحركات ذات

طابع سريع ومفاجئ واتخاذ سرعة الاستجابة لمتطلبات اللعب، ولكي تعم الفائدة على اللاعبين اذ يشير (عامر جبار 1988) ان مهارة استقبال الارسال مرتبطة ارتباطا وثيقا بنوعية ارسال الفريق المنافس لذا كان من الضروري مراقبة لاعبي الارسال جيدا ومعرفة اي نوع سوف يستعمل من الارسالات فضلا عن مكان الارسال او جهة توجيهه لأنه يجب ان يكون اللاعب المستقبل خلف الكرة ويكون التسلسل التالي على خط مستقيم، اللاعب المستقبل، الكرة، (المعد)⁽¹⁾، جاءت أهمية هذه المتغيرات من حيث كونه يحاول من خلال هذه التمرينات وابتاع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتدريب من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال تمرينات مقترحة بأدوات تدريبية للوصول للاعب بشكل أفضل.

1-2 المشكلة:

إن الطرق التقليدية المتبعة في تدريب القدرات البدنية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي تأخذ وقتاً طويلاً وجهداً أكبر، مما دفع الباحثون إلى الاستعانة بالأدوات التدريبية عند أداء التمرينات، ومن خلال خبراتهم الميدانية وإطلاعهم على بعض المراكز الوطنية للموهبة بالكرة الطائرة، لاحظوا أن هنالك تدنياً في أداء مهارة الاستقبال ودقة الإعداد والجوانب والمهارية عند لاعبو المركز الوطني للموهبة ولقلة تطبيق أسلوب التمرينات المقترحة بأدوات تدريبية في الوحدات التدريبية، أراد الباحثون إعداد تمرينات مقترحة بأدوات تدريبية في مهارتي استقبال الارسال ودقة الإعداد بالكرة الطائرة والأساليب الخاصة بهذه التمرينات لاكتساب القدرة المهارية للاعبين بالكرة الطائرة.

1-3 هدف البحث:

- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة بأدوات تدريبية في مهارتي استقبال الإرسال ودقة الإعداد بالكرة الطائرة .

1-4 فرض البحث:

هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز الوطني للموهبة بالكرة الطائرة 2025/2024.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2025/5/13 ولغاية 2025 /7/13

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في هيت.

1-2 منهج البحث :

(¹) عامر جبار: مهارة استقبال الارسال في النهج الهجومي بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1988، ص57.

أستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته.

تمثل مجتمع البحث وعينته بلاعبى المركز الوطني للموهبة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2024 / 2025)
(عينة الحصر الشامل)، والبالغ عددهم (20) لاعباً.

2-3 الأدوات والاجهزة المستعملة ووسائل جمع المعلومات.

2-3-1 الأجهزة المستعملة:

- حاسوب شخصي نوع (HP).

- حاسبة يدوية.

- ساعة ايقاف عدد 2.

2-3-2 الأدوات المستعملة :

- ملعب الكرة الطائرة.

- كرات عدد 10.

- شريط قياس حبال.

- شواخص عدد 12. ارتفاع 20.30.40.

- مقعد عدد 2.

- حلقة سلة .

- اقماع تدريبية عدد 6.

- حبال مطاطية

2-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع

- الملاحظة

- الاختبارات والقياس

2-4 تحديد متغيرات البحث

حدد الباحثون متغيرات البحث التابعة والمتمثلة.

- متغيرات البحث المستقلة (تمارينات مقترحة بأدوات تدريبية).

- متغيرات البحث التابعة (استقبال الارسال ، ودقة مهارة الاعداد بالكرة الطائرة).

2-5 الاختبارات المستعملة:

- الاختبار الأول: (استقبال الارسال) ⁽¹⁾.
- الاختبار الثاني: ((دقة الاعداد) ⁽²⁾.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على لاعبي المركز الوطني للموهبة بالكرة الطائرة يوم الثلاثاء الموافق (2025/5/13) الساعة الخامسة عصرًا على القاعة الرياضية المغلقة في هيت للتأكيد من ملائمة التمرينات المعدة والاختبارات المهارية، وتقديم بعض الأمور ذات العلاقة بالزمن والقياسات وكفاية فريق العمل المساعد.

2-7 تجربة البحث الرئيسية:

2-7-1 الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث يوم الخميس الموافق (2025/5/15) الساعة الثالثة عصرًا على قاعة هيت وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-7-2 تجربة البحث الميدانية:

تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية يوم الأحد الموافق (2025/5/18) الساعة الثالثة عصرًا على قاعة هيت، إذ استمر التطبيق (8) أسابيع وبواقع (2) وحدات تدريبية للأسبوع الواحد ولأيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس)، طبقت فيها تمرينات (تمرينات مقترحة بأدوات تدريبية في مهارتي استقبال الارسال ودقة الاعداد بالكرة الطائرة) في (30) الدقيقة الأولى من الجزء التطبيقي للقسم الرئيسي في الوحدة التدريبية، وقد أعيدت هذه التمرينات مرات عدة لغرض تأثير وتنشيط حركة اللاعبين، اعتمد الباحثون طريقتي التدريب (مرتفع الشدة، والتكرار)، وانتهت تجربة البحث يوم الخميس الموافق (2025/7/10).

2-7-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدي في يوم الأحد الموافق (2025/7/13) وتحت ظروف مشابهة لظروف الاختبارات القبلية ذاتها من حيث (الزمن - المكان)، وفريق العمل المساعد.

⁽¹⁾ علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي؛ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004، ص 88.

⁽²⁾ محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليل)، ط1، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997)، ص 202، 203.

2-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) ودلالاتها بين الاختبارات القبلية والبعديّة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
استقبال الارسال	درجة	14.45	2.258	16.1	2.845	1.7	1.417	5.379	دال
دقة الاعداد	درجة	59.9	10.279	65.4	10.174	5.5	3.993	6.165	دال
امام درجة حرية (1-19) وتحت مستوى دلالة (0.05) وقيمة (T) الجدولية (2.039)									

الجدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث كانت أكبر من القيمة الجدولية، ومن خلال نتائج الجدول أعلاه وخاصة بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث تبين أنّ هناك فروق دالة إحصائية، ولصالح الاختبار البعدي، ويدل ذلك على الأثر الإيجابي للتمرينات المقترحة بأدوات تدريبية لتطوير مهارة الاستقبال ودقة الإعداد بالكرة الطائرة من قبل الباحثون من أجل المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة، وإن أهمية الدفاع عن الارسال بان اي خطأ يمكن ان يحدث اثناء الاستقبال ينتج الى خسارة نقطة مباشرة وإن الاستقبال الارسال الغير الجيد فان ذلك يؤثر على نوعية الاعداد وبالتالي يؤثر على مهارة الضرب الساحق بحيث يستطيع الفريق المقابل ان يستلم الكرة من الفريق المهاجم دون بذل مجهود اضافي، ان استقبال الارسال الكرة بالساعدين يساعد اللاعب بشكل جيد وامين ثم ذهابها الى اللاعب المعد بشكل قوس وتساوده على التصرف بالأعداد مثلما يرغب وحسب متطلبات اللعب، وإن اكتساب خبرة للدفاع عن جميع الانواع الارسلات والتعود على استقبال كل نوع بدقة وتلعب الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوعية الارسال القادم دورا هاما في اخذ المكان المناسب والتهيؤ اللازم له، يوجب على اللاعب التركيز والانتباه عند اداء هذه المهارة في ظروف اللعب المختلفة لان اي خطأ ينتج عن خسارة نقطة للفريق، كما ويذكر (حمدي عبد المنعم 1984) بالنسبة لاتجاه وقفة اللاعبين عند استقبال الكرة فتكون حسب موقع اللاعب المستقبل في الملعب على ان يكون الجسم خلف الكرة عند استلامها واتجاهه نحو منطقة اقبال الكرة الى المعد⁽¹⁾، لذا كان على اللاعب المحافظة على عاملي

⁽¹⁾ حمدي عبد المنعم؛ الكرة الطائرة، خطط، قانون، (مصر مؤسسة كليو باترا) ، 1999، ص94.



الثبات والسرعة عند تحرك اللاعب جانبا واماما وخلفا ليأخذ الوضع المناسب لاستقبال الكرة , ان نجاح الضرب الساحق يحتاج الى اعداد على قدر عال من الدقة والتنوع من حيث البعد والقرب وكذلك من حيث سرعتها وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة واللاعب المعد يحتاج الى تمرين بأدوات تدريبية متواصلة وطويل السنوات عديدة حتى يتقن هذه المهارة بأنواعها المختلفة وادائها بدقة في جميع مراحل اللعب واستعمال كل نوع من التمرير في اللحظة المناسبة والى المكان المناسب , ويرى الباحثون , ان خبرة الرفع او المعد الطويلة من خلال التمرينات المتواصلة لاكتساب الحساسية والشعور بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة بحيث تكون الكرة صعبة او بسيطة ويجب التدريب على الكرة المحلقة لتطوير الاداء من خلال الادوات التدريبية الخاصة لهذه المهارة , والاعداد يغير مسار اللعب من الدفاع الى الهجوم , ويتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة بطريقة صحيحة وقانونية، وهذا يعني ارتباط مهارة الاعداد بمهارة الضرب الساحق وخطط اللعب الهجومية والدفاعية، ويذكر اكرم الخطابية: (ان مهارة الاعداد او المناولة من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة وهو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من ارسال المنافس او من ضربة ساحقة او من مرور وفي اغلب ما يكون من اللمسة الثاني)⁽¹⁾، وان تطوير مهارة الاعداد والوصول الى الاداء الجيد لا يأتي من فراغ وانما من خلال التكرار والممارسة وان كلما كررت هذه المهارة اعطت الثبات بالأداء مما يكون الحفاظ عليها، وان الادوات التدريبية المساعدة مهمة جدا والتي تسهم في تطوير العملية التدريبية وايصالها بالطريقة المثلى للاعب وان استعمال هذه الادوات التدريبية لها اهداف عديدة تساعد المدرب على تحقيق الاهداف التدريبية وان الاهتمام بالتدريب بالأدوات التدريبية التي تزيد من تحسين اللاعبين من الجانب اللياقة البدنية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة، ويعرفها(بلال خلف 201: مجموعة من الاجهزة والمعدات التي تستخدم لتحسين مهارات وتطوير اللاعبين التي تساعد على رفع مستوى في العملية التدريبية)⁽²⁾، وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المقترحة بأدوات تدريبية والتي أدخلت في المنهج التدريبي للاعبين المركز الوطني للموهبة بالكرة الطائرة، لتطوير المهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة، ويعزو الباحثون التطور الذي حدث في هذه المهارتين إلى الأداء الجيد والاندفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة والتشويق الموجودة ضمن التمرينات المقترحة بأدوات تدريبية ، ويرى الباحثون أن وظائف الاستقبال هي حماية الملعب، وإتاحة الفرصة لبدء عمل المعد ثم الانتقال بشكل سليم للناحية الهجومية، ان الاتجاه العام في الاستقبال هو تناقص عدد المستقبلين لدى جميع المستويات، إذ لا يستقبل الا أفضل اللاعبين، اضافة إلى محاولة إزالة العبء النفسي عن اللاعبين

(1) أكرم زكي خطابية؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1996)، ص129.

(2) بلال خلف السكران؛ اتجاهات حديثة في التدريب، (عمان دار الميسرة للنشر والتوزيع 2011)، ص191.

الضعفاء في الاستقبال، والقيام بالعمل الهجومي، "إن أي خطأ يرتكبه اللاعب أثناء استقبال الإرسال معناه فقدان الفريق نقطة محققة لذا فإن على جميع اللاعبين إتقان مهارة استقبال الإرسال لأهميتها"⁽¹⁾، وفي ضوء ما تقدم كلة يجب الاهتمام بهاتين مهارتين بالكرة الطائرة لانهما من المهارات بل لان كل منها تعد المهارة الاولى للفريق وان مهارة الاستقبال الارسال التي تبدأ به الفريق المستقبل لعبة فضلا عن العلاقة الوثيقة بين المهارتين بين استقبال الارسال ودقة الاعداد بالكرة الطائرة،

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- التمرينات الموضوعة باستخدام في الأدوات التدريبية ساهمت في تطوير الاداء لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- إن استخدام الوسائل التدريبية الحديثة ساعدت على تطوير مهارتي استقبال الارسال والاعداد والواجب الحركي المطلوب.
- إن التنوع في استخدام الأدوات التدريبية ال خاصة بالكرة الطائرة ساعدت تقدما كبيرا في رفع مستوى اداء عينة البحث.

4-2 التوصيات

- يوصي الباحثون اعتماد تمرينات مقترحة بأدوات تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- ضرورة استخدام الأدوات التدريبية في تطوير مهارتي استقبال الارسال ودقة الاعداد بالكرة الطائرة. والاستفادة من النتائج التي خرج بها البحث.

(¹) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2000)، ص63.

المصادر

- أكرم زكي خطايبه؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1996).
- بلال خلف السكران؛ اتجاهات حديثة في التدريب، (عمان دار الميسرة للنشر والتوزيع 2011).
- حمدي عبد المنعم؛ الكرة الطائرة، خطط، قانون، (مصر مؤسسة كليو باترا) ، 1999.
- عامر جبار: مهارة استقبال الارسال في النهج الهجومي بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988.
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004.
- محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليل)، ط1، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997).
- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2000).

المكان

الوحدة التدريبية

القاعة الرياضية في هيت

عدد اللاعبين (20)

هدف الوحدة التدريبية: (مهاري) استقبال الإرسال –

زمن الوحدة التدريبية: (25-30) دقيقة

مرحلة الاعداد الخاص

مهارة الإعداد

ت	المتغيرات	زمن أداء التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة الكلي	زمن الأداء الفعلي	المجموع الكلي للتمرين
1	استقبال الإرسال	50 ثا	3	60 ثا	2	120 ثا	8 د	300 د	13 د
2	دقة الإعداد	60 ثا	3	60 ثا	2	120 ثا	8 د	360 د	14 د