

تأثير تمرينات نوعية في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للاعبي نادي الكوفة

م.د. غيث محمد كريم/العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. حسين حسون/العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. ميثم رزاق عبد مسلم/العراق. المديرية العامة لتربية النجف الاشرف

ghaithm.karim@uokufa.edu.iq

الملخص

أن التدريب في هذه لعبة الكرة الطائرة لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال اتباع الطرق والأساليب العلمية الحديثة في تحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى وفقاً لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة. اما مشكلة البحث ومن هنا جاءت مشكلة البحث في إعداد تمرينات نوعية وفق مراكز اللعب الهجومية من اجل تطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للوصول باللاعبين الى المستويات العليا وتحقيق النتائج المميزة في المباريات. اما اهم الاهداف إعداد تمرينات نوعية وفق مراكز اللعب الهجومية في تطوير بعض المهارية بالكرة الطائرة للاعبين. واهم الفروض هنالك تأثير إيجابي للتمرينات النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين. تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الشباب لنادي الكوفة الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2021-2022) البالغ عددهم (13) اما اجراءات البحث الميدانية والمتمثلة بالاختبارات المهارية والتجربة الاستطلاعية ومن خلال النتائج التي ظهرت تبين ان هناك افضلية للاختبارات البعدية وللمجموعتين وفي المقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين تبين ان هناك افضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب استخدام المجموعة التجريبية للتمارين النوعية مما ادى الى تطويرها بشكل اكبر من المجموعة الضابطة .

الكلمات المفتاحية: تمرينات نوعية, الضرب الساحق, الكرة الطائرة.

The effect of qualitative exercises in developing the skills of crushing and blocking in volleyball for Kufa club players

M.D. Ghaith Muhammad Karim/Iraq. University of Kufa. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Mr. Dr. Hussein Hassoun/Iraq. Karbala University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

millimeter. Maytham Razak Abdul Muslim/Iraq. The General Directorate of Education in Najaf

ghaithm.karim@uokufa.edu.iq

Summary

Training in this volleyball game is not different from any other game by following modern scientific methods and methods in achieving adaptation and raising the level of physical fitness of players, but it varies from one game to another according to the nature of performance and requirements of each game. As for the research problem, hence the research problem in preparing qualitative exercises according to the offensive playing centers in order to develop some skills in volleyball to reach the players to the higher levels and achieve distinguished results in the matches. The most important goals are to prepare qualitative exercises according to the offensive playing centers in developing some volleyball skills for the players. The most important hypothesis is that there is a positive effect of qualitative exercises according to the offensive playing centers in developing some basic volleyball skills for players. The research community was identified with the young players of the Kufa Sports Club in volleyball for the sports season (2021–2022), which numbered (13). As for the field research procedures, which are represented by skill tests and exploratory experiment, and through the results that appeared, it was found that there is a preference for the post tests and for the two groups and in the comparison between the post tests for the two groups It was found that there is a preference for the experimental group over the control group because of the experimental group's use of qualitative exercises, which led to its greater development than the control group

Keywords: qualitative exercises, smash hit, volleyball

1- المقدمة:

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة أثناء المباريات فقد أصبحت هذه اللعبة تنسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة عند ممارستها، وهي تحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال. وأن التدريب في هذه اللعبة لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال اتباع الطرق والأساليب العلمية الحديثة في تحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى وفقاً لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة. وأصبحت التمرينات النوعية من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية. وفي هذا السياق ظهرت الحاجة الملحة إلى استعمال واتباع تمارين نوعية جديدة وطرائق مختلفة لرفع من مستويات القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين وخصوصاً مراكز اللعب الهجومي في الملعب ليكون التدريب نوعي وخاص مما يعطى تنافس بين اللاعبين في تقديم الأفضل وكذلك اختصار للوقت والجهد في تحقيق الأداء العالي، ومن أجل الارتقاء بالمستوى الفني للاعبين لابد من التركيز على القدرات البدنية الحركية والمهارية والارتقاء بها لأن مهارات لعبة كرة الطائرة أغلبها مهارات مفتوحة ومتغيرة الظروف لهذا تحتاج إلى تمارين مشابهة للأداء الفعلي في المباريات وحسب تخصص اللاعبين من أجل تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين كرة الطائرة والتي تحدث في ظروف تشبه ظروف المباريات إذ يجب أن يعي المدرب باختيار التمارين التي تشبه ما يحدث في المباريات مع ضرورة التدرج في أدائها حتى يتعود اللاعب على أدائها بالقوة والسرعة التي يجب أن تؤدي بها أثناء المباريات. ومن هنا تكمن أهمية البحث في وضع تمرينات نوعية حسب مراكز اللعب الهجومي من أجل تطوير أهم المهارات بالكرة الطائرة للاعبين بمنهاج علمي سليم يتوافق مع المستوى العمري والتدريبي للاعبين. ومن خلال خبرة وملاحظة الباحثين ومتابعتهم المباريات الدوري ولمستجدات التطور في لعبة كرة الطائرة ومتابعتهم العمليات التدريبية لفرق الشباب كونهم لاعبين سابقين ومدربين بالكرة الطائرة وجدوا أن أغلب المدربين يضعون في مناهجهم التدريبية تمارين لتطوير المهارات بشكل عام ولجميع اللاعبين دون التركيز على المراكز اللعب الهجومي للاعبين من أجل حسم المباريات، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في إعداد تمرينات نوعية وفق مراكز اللعب الهجومية من أجل تطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للوصول باللاعبين إلى المستويات العليا وتحقيق النتائج المميزة في المباريات.

ويهدف البحث الى:

- 1- إعداد تمارين نوعية وفق مراكز اللعب الهجومية في تطوير بعض المهارية بالكرة الطائرة للاعبين.
- 2- التعرف على تأثير التمارين النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية في تطوير اهم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين.
- 3- التعرف على الأفضلية في التأثير بين التمارين النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية والأسلوب المتبع من قبل المدرب في تطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للاعبين.

- فروض البحث:

- 1- هنالك تأثير إيجابي للتمارين النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين.
- 2- للتمارين النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية الأفضلية في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين.

- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبين نادي الكوفة للشباب بكرة الطائرة
 المجال الزماني: 2022/3/11 - 2022/5/22
 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لنادي الكوفة الرياضي.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الشباب لنادي الكوفة الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2021-2022) البالغ عددهم (13) واستبعد الباحثين اللاعب الحر (الليبرو) , وبهذا اصبح العدد الكلي لمجتمع البحث (12) لاعباً , وتم توزيعهم على مجموعتين (ضابطة , تجريبية) بالتساوي بالطريقة العشوائية .

- تجانس العينة وتكافؤ مجاميع البحث:

- تجانس العينة:

من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثين في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول , وكتلة الجسم , والعمر الزمني , والعمر التدريبي) اذ استعمل الباحثين معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (الضابطة , والتجريبية) بحسب ما هو مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	18.15	15.8	0.914
الطول	سم	184.416	170	0.667
العمر التدريبي	سم	1.583	1.5	0.448
الكتلة	كغم	63.741	58.3	0.874

من نتائج الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء اصغر من (± 1) مما يدل على تجانس عينة مجتمع البحث في جميع المتغيرات.

- تكافؤ مجموعتي البحث :

قبل البدء بتنفيذ التمرينات النوعية ، لجأ الباحثين الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات متغيرات الدراسة ، بحسب ما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات متغيرات الدراسة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.254	1.211	10.33	1.048	10.5	درجة	دقة مهارة الضرب الساحق
غير معنوي	0.146	2.001	7	1.94	6.833	درجة	دقة مهارة حائط الصد
قيمة (t) الجدولية = (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11)							

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- الاستبانة.
- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد(12) نوع (Mikasa) اصلي .
- شريط لاصق ملون عدد(4) .
- شريط قياس (20 متر) .
- صافرة عدد (1) .
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) عدد (1) .
- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع عدد (1) .
- استمارات تسجيل البيانات.

2-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة، بالإضافة للمقابلات الشخصية لبعض الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة الذي تم الاشارة اليهم سابقا ، تم تحديد الاختبارات لقياس متغيرات البحث ، والتي يمكن أن تقيس وتعبر في قياسها لمتغيرات البحث .

1- اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة: (علي مصطفى ، 1999 ، ص3)

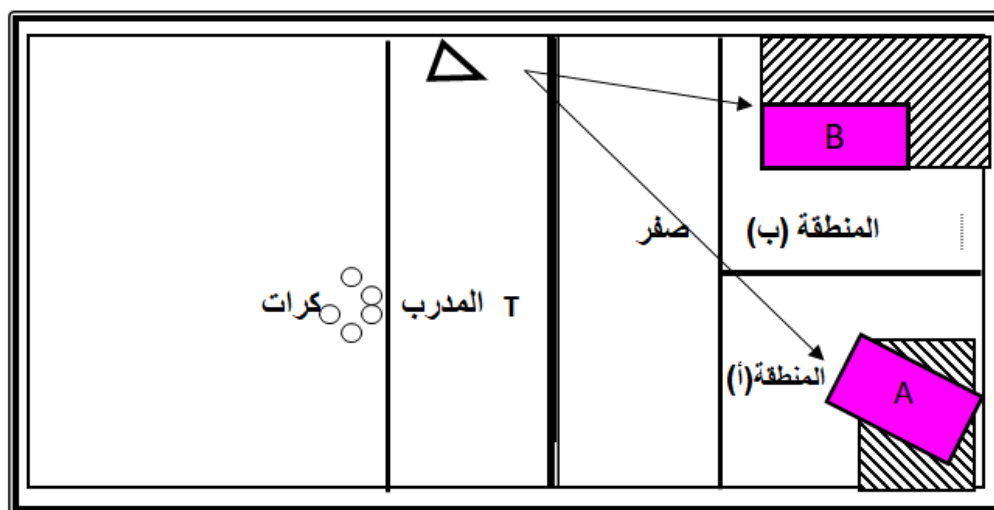
- الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل وكما في الشكل (1).
- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم المدرب بإعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة .

- شروط الأداء:

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (A).
- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (B).
- يجب أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة و يعطى المختبر درجة المنطقة التي تقع بها الكرة.

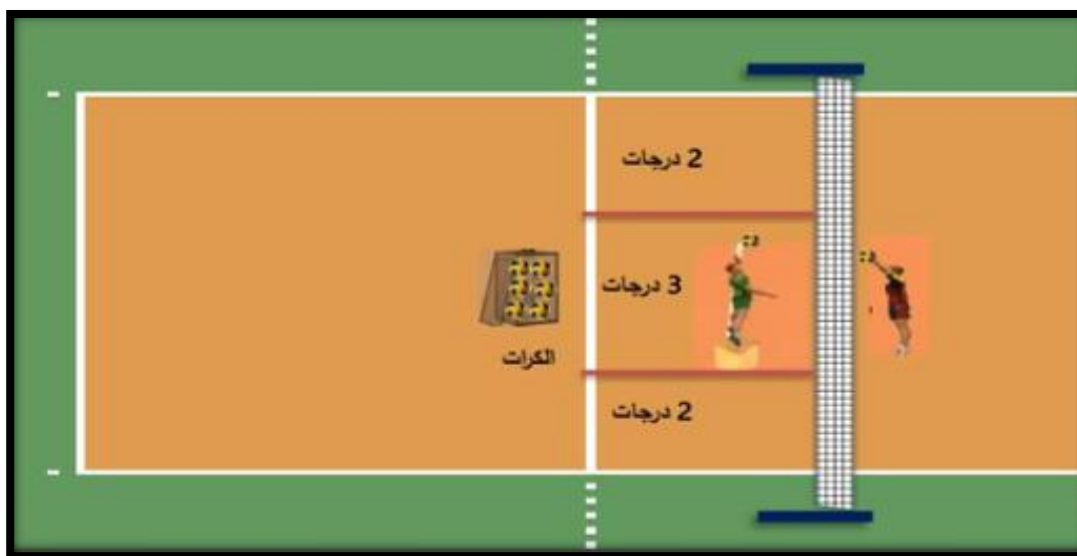
- التسجيل:

- (4) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) أو (B).
- (3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة.
- (2) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و (ب).
- (صفر) لكل ضربة ساحقة تسقط خارج الملعب.
- الدرجة الكلية لكل منطقة هي (20) درجة حيث تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و (B) هي (40) درجة.



شكل (1) يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

- 2- اختبار دقة مهارة حائط الصد:
- (علي مصطفى , 1999 , ص3)
- اختبار دقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
 - اسم الاختبار: دقة مهارة حائط الصد .
 - الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
 - الادوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني, وكرات طائرة قانونية عدد (5), وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
 - مواصفات الاداء: يقف المختبر في مركز (3) امام الشبكة على بعد (50) سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد , يقوم المعلم بأداء مهارة الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم المختبر بأداء مهارة حائط الصد عند سماع الصوت , وعلى نحو ما هو مبين في الشكل (2) .
 - شروط الاداء: لكل مختبر (5) محاولات متتالية ويجب ان يكون الضرب الساحق جيداً في كل محاولة وتحسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة وعلى النحو الاتي :
 - في المركز 2 درجتان .
 - في المركز 3 ثلاث درجات .
 - في المركز 4 درجتان.
 - في خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات.
 - التسجيل: تحسب للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس علماً ان الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة .



شكل (2) يوضح اختبار دقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

2-5 التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية المستخدمة:

قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في يوم الاثنين الموافق (2022/3/14) على عينة من مكونة من (3) لاعبين يمثلون نادي الكوفة الرياضي من نفس عينة البحث في على قاعة نادي الكوفة الرياضي الساعة الرابعة عصراً .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية للاختبارات ما يأتي:

- 1- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات المستخدمة وملائمتها للاختبارات .
 - 2- التأكد من ملائمة مكونات الاحمال التدريبية لا فراد مجتمع البحث .
 - 3- تهيئة فريق العمل المساعد , فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم .
 - 4- معرفة مدى استعداد العينة لأداء الاختبارات , وكذلك الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .
 - 5- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثين خلال تطبيق التمرينات .
- وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية، تم تحقيق الأهداف التي وضعت وكما يأتي:
- 1- وضوح الاختبارات وتعليماتها .
 - 2- تمتع فريق العمل المساعد بإمكانية ودقة عالية في أثناء إجراءات تنفيذ الاختبارات .
 - 3- ملائمة التمرينات لافراد عينة البحث .

2-6 الاختبارات القبلية:

قام الباحثين بإجراء الاختبارات القبلية على مجتمع البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) الخاصة بمتغيرات الدراسة في يوم 2022/3/20 ,

اختبار الدقة لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة, تمت اختبارات الدقة وتسجيل نتائجها بشكل مباشر من خلال استمارة التقييم المعدة لذلك مسبقاً .

تطبيق التمرينات النوعية:

قام الباحثين بإعداد وتنظيم التمرينات النوعية اعتماداً على الخبرة الشخصية للسادة الباحثين , فضلاً عن الاستفادة من آراء بعض المختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة والمشار اليهم سابقاً , وبدأ بتطبيق المنهج على المجموعة التجريبية بتاريخ (2022/3/21) ولغاية (2022/5/21) , مراعي فيها (الشدة , التكرارات , فترات الراحة المناسبة) اذ كانت التمارين مبنية على أساس علمي, وكذلك القابلية البدنية والمهارية لمجتمع البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التدريب , ليكون قادراً على تطوير المهارات قيد البحث بالكرة الطائرة لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .

وجاءت تفاصيل التمرينات النوعية في المنهج التدريبي كالآتي:

- 1- عدد الوحدات التدريبية الكلية تضمنت التمرينات النوعية (24) وحدة .
- 2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التمرينات النوعية (3) وحدة ولمدة (8) أسابيع.
- 3- زمن التمرينات النوعية في الوحدة التدريبية الواحدة (45-50) دقيقة (القسم الرئيسي فقط).
- 4- أعتمد الباحثين طريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة) وطريقة التدريب التكراري في كافة الوحدات التدريبية
- 5- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت , الاثنين , الاربعاء) .
- 6- هدف التمرينات النوعية تطوير مهارات الكرة الطائرة قيد الدراسة .

2-7 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحثين وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لمجتمع البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات النوعية, وكان ذلك يوم والجمعة الموافق (2022/5/21) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية , اذ راع الباحثين نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

اعتمد الباحثين الوسائل الإحصائية المناسبة: (محمد جاسم , 2002 , ص5)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية الأولى والثانية للمتغيرات قيد البحث:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة في للمتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	5.21	2.073	16.5	1.048	10.5	درجة	دقة مهارة الضرب الساحق
معنوي	3.793	0.547	9.5	1.94	6.833	درجة	دقة مهارة حائط الصد
قيمة (t) الجدولية = (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (5)							

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	11.041	0.894	20	1.211	10.33	درجة	دقة مهارة الضرب الساحق
معنوي	4.54	0.752	11.83	2.001	7	درجة	دقة مهارة حائط الصد
قيمة (t) الجدولية = (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (5)							

3-1-3 عرض ومناقشة نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين للمتغيرات قيد البحث :

جدول (5) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين للمتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	3.789	0.894	20	2.073	16.5	درجة	دقة مهارة الضرب الساحق
معنوي	5.656	0.752	11.83	0.547	9.5	درجة	دقة مهارة حائط الصد
قيمة (t) الجدولية = (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11)							

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي عرضت في الجدولين (3-4) والخاصة باختبارات (دقة مهارة الضرب الساحق , دقة مهارة حائط الصد) بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية , يلاحظ ان هناك وجود فروق معنوية بين الاخباريين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة , ويرى الباحثين ان سبب الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الى طرق واساليب التدريب التي تم استخدامها وتطبيقها من قبل المدرب على افراد المجموعة الضابطة , اذ ان التدريب يعطي نتائج وتحسن للرياضي حتى وان كانت مكونات الحمل التدريبي لم تكن مقننة بشكل منتظم بسبب تعرض الرياضي لجهد بدني فيحدث تكيف بمستوى معين خلال مدة التدريب . اما عن الفرق الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحثين الى استخدامهم للتمرينات النوعية التي اعدوها وفق مراكز اللعب الهجومية اذ كانت مقننة على وفق الاسلوب العلمي الصحيح وبما يتناسب وامكانيات اللاعبين الملائمة, ويرى

الباحثين بأن التمرينات المهارية النوعية ساعدت على تطوير الدقة لمهارتي حائط الصد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لأفراد المجموعة التجريبية وهذا يساعد على اكتساب نوع من التثبيت للبرامج الحركية في ذهن اللاعبين نتيجة الزمن الذي استغرقه البرنامج فأدى إلى أول بدايات اكتساب نوع من الخبرة وهذا عامل آخر ومهم في تطوير مستوى المتعلمين، فيذكر (liba.1971) و (mohr.1960)

(Liba.1971.p9)

(Mohr.1960.p7)

"أن التدريب لمدة محددة يؤدي إلى تحسن الدقة وإن الخبرة تتناسب طردياً مع الدقة". وإن هذه التمرينات النوعية المهارية كان لها اثر مباشر في تطوير مجال الدقة وكذلك سرعة الاستجابة الحركية فضلاً على زيادة مقدرة المتعلمين على تفسير المعلومات ويؤكد (Iván.2011)

(Iván.2011.p8)

على "إن امتلاك اللاعب لمجال رؤية واسع يكون أكثر قدرة على تفسير المعلومات وإدراكها وإعطاء الاستجابة الحركية المطلوبة بدقة وجودة عالية". كما يرى الباحثين إن استعمال تمرينات متنوعة بوجود وسائل تدريبية متنوعة في الوحدة التدريبية الواحدة تحتم على اللاعبين الاستجابة لأكثر من متغير خلال أداء هذه التمارين ويؤدي ذلك إلى تطوير قدرة اللاعبين على تقسيم الأداء الفني والمهاري نحو متغيرات معينة ويتفق مع ذلك (محمد الزاملي) إذ يرى "أن أداء المهارات الأساسية بوجود المنافس يؤدي إلى أن يكون تنفيذها مشابهاً للمنافسة ويكون أدائها أوتوماتيكياً وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على مثيرات أخرى

(محمد علي , 2011 , ص6)

كما أن حالة التشويق والاثارة والتدريب المنتظم من العوامل الأساسية التي تمكن العينة من الامتياز والتفوق وارتفاع مستوى انجازهم المهاري وذلك يؤدي إلى تنفيذ الواجب الحركي بدقة وكفاءة عاليتين . إذ ان اللاعب الذي يمتلك توافقاً حركياً جيداً مع سيطرة تامة على المثيرات في اثناء الاداء ستزيد عنده نواتج الاداء وهذا ما سعى الى تحقيقه الباحثين في كافة الوحدات التدريبية لمجموعة البحث التجريبية من خلال الارتباط العالي بين التوافق الحركي والمهاري الذي يمكن من خلاله ان نشخص ونقوم فن ومستوى الاداء المهاري بشكل صحيح ودقيق , تم تنفيذ تلك الوحدات بشكل علمي مما خلق حالة من التكافؤ بين الحمل التدريبي وتطور القدرات البدنية والحركية للاعب والذي انعكس بدوره على مستوى الاداء المهاري , فضلاً عن حالة التكرار والتركيز على تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء والذي أكسب اللاعبين صفة الدقة للمهارتين من خلال تقدير المسافة واتجاه الكرة , كذلك ان نسبة كبيرة من تلك التمرينات كانت تشابهه لحالة المنافسة , مع مراعاة تكرار التمرين بصورة مستمرة , فضلاً عن التدرج في مستوى الصعوبة والتي تضمن الأداء من قبل الجميع كما وإن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التدريب , ويؤكد ذلك (احمد يوسف) "ان تقنين شدة وحجم وكثافة الاحمال التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة لتطوير تحمل الاداء يكون بتسليط عبئاً تدريبياً مؤثراً على العضلات والاجهزة الحيوية وبما يضمن اداء اللاعبين تحت تأثير

مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضروريا لتطوير التحمل الخاص" .
(احمد يوسف , 2003 ، ص1)

واظهر الجدول (5) وجود فروق معنوية بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصاح افراد المجموعة التجريبية في اختبارات (دقة مهارة الضرب الساحق , دقة مهارة حائط الصد) ويعزو الباحثين ظهور هذه الفروق لصالح افراد المجموعة التجريبية إلى دور التمرينات النوعية اذ كان لها أثر فعال في تحقيق ذلك إذ عمد الباحثين في إعدادها أن يكون لها أثر تنشيطي للمهارات ، كما يعزو الباحثين الى ما تم تطبيقه من تمرينات نوعية مهارية قام بأعدادها وتنفيذها على افراد المجموعة التجريبية اذ ركزت على تفاصيل اقسام الحركة الثلاثة (التحضيرى , الرئيس , الختامى) فضلاً عن ذلك ان غالبية التمرينات كانت تراعى جانب المباغته وتعدد الاتجاهات فضلاً عن الدقة في توجيه الكرات اذ راعت التمرينات المعدة في الدراسة الحالية التمرينات التي تحتوي على جانب الدقة من خلال الوسائل التدريبية بما تخدم الاستجابة الحركية المتعلقة بالأداء المهاري والدقة ولكون لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تمتاز بسرعة الأداء والتغير المفاجئ في مركبات اللعب لذا يتطلب سرعة الاداء في مواقف اللعب المختلفة والتعامل مع هذه المواقف بدرجة استجابة ايجابية تساعد اللاعب على تحقيق الفوز، من خلال الاداء الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة الموقف الحركي وتحقيق الأهداف المنشودة ، وهذا ما عمل عليه الباحثين عند اعدادهم وتنفيذهم التمرينات الخاصة المهارية كما إن تطبيق التمرينات النوعية وفرت تفاعلاً كبيراً واندماجاً وخلقت أجواء تنافسية بين اللاعبين مما ساعد على زيادة دافعهم وتطور مستوى الاداء كما إن تطبيق التمرينات الخاصة بوسائل مساعدة وفرت تفاعلاً كبيراً واندماجاً وخلقت أجواء تنافسية بين اللاعبين مما ساعد على زيادة دافعهم وتطور مستوى الاداء ، ويعطي المتعلم القناعة وتولد الرغبة لديه في بذل جهد أعلى للتعلم وهذا ما أكدّه (صبحي حمدان أبو جلاله) الذي يعتقد إن "عملية التعليم تعد موقفاً يتميز بالتفاعل بين المعلم والمتعلم ولكل منهما دوره الذي يمارسه لتحقيق أهداف معينة، لذلك أصبحت عملية التعليم هي خبرات تعليمية يخطط لها المعلم وينفذها من أجل مساعدة المتعلمين على تحقيق أهداف تعليمية معينة"

(صبحي حمدان , 2011 ، ص2)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية تأثير إيجابي في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للاعبين.
- 2- ان استعمال التمرينات النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية كان أكثر تأثيراً من الأسلوب المتبع من قبل المدرب في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للاعبين

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي الكرة الطائرة.
- 2- ضرورة تقنين حمل التدريب للتمرينات النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية بما يناسب نوعية الممارسين من حيث الجنس والعمر البيولوجي والتدريبي، لما له من مردود ايجابي عالٍ على الجسم اثناء الاداء.
- 3- ضرورة ادخال التمرينات النوعية وفق مراكز اللعب الهجومية البرنامج التدريبي لباقي الالعاب الرياضية.
- 4- اجراء دراسات مشابهة على مهارات هجومية بالكرة الطائرة وفعاليات فردية وجماعية أخرى، وعلى فئات عمرية مختلفة.

المصادر

- احمد يوسف متعب: تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /2003.
- صبحي حمدان أبو جلاله : التعليم تلقين أم مشاركة، منتديات المعرفة , <http://www.almarefa.net/vb/indexphpsf=21>.
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون , القاهرة , جامعة حلوان , دار الفكر العربي , 1999.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية, ط1, عمان , مؤسسة الوراق, 2002.
- محمد على حسين هاشم الزامللي : علاقة بعض القدرات العقلية في بعض المتغيرات (النفس - جسمية) لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بخماسي كرة القدم, مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية , المجلد 11, العدد 3 , 2011.
- Mohr d. r .the contributions of physical activity to skill learning. (Research quarterly ,1960),
- Iván González García& Luis Casáis Martínez; Comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level on their expertis, International Journal of Sport Science, ISSN: 18853137 , 2011, 7,.
- Liba , marie R. Effcts of activity in Larson, leonard a. and herrmann, (Donald e. (eds). Encyclopedia of sport sciences and medicine, new York: the macmillan company, 1971),

نموذج الوحدة التدريبية لتطوير دقة الضرب الساحق

اليوم والتاريخ:

زمن التمرينات: (46.77) دقيقة

الوحدة التدريبية:

شدة الوحدة التدريبية: 92%

ت	رقم التمرين	الشدة %	زمن اداء التمرين	التكرار	المجاميع	الراحة		
						بين التكرارات	بين المجاميع	بين التمارين
-1	وضع سلم على الارض بطول (4م) : يقوم اللاعب بأداء ترددات على السلم للأمام وبعدها اداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) في المنطقة المحددة في الملعب المقابل	92	11,5	4	2	90 ثانية	120 ثانية	180 ثانية
-2	ثلاث كرات معلقة فوق الشبكة بارتفاع (25سم) في مراكز (2.3.4) ويقف اللاعب في مركز (4) ويقوم بأداء مهارة الضرب الساحق من المراكز (2.3.4) في المنطقة المحددة في الملعب المقابل ويعود لتكرار التمرين	92	10 ثانية	3	2	90 ثانية	120 ثانية	180 ثانية
-3	وضع اربع موانع بارتفاع (60سم) المسافة بين الموانع (1م) يقوم اللاعب باجتياز الموانع بكتلا الرجلين بالقفز وبعدها يؤدي مهارة الضرب الساحق في المنطقة المحددة في الملعب المقابل	92	12 ثانية	3	2	90 ثانية	120 ثانية	180 ثانية
-4	وضع ثلاث حواجز بارتفاع (40سم) المسافة بينهما (1م) يقوم اللاعب بعبور الحواجز ثم الركض على السلم بمسافة (4م) بعدها الانطلاق لاداء مهارة الضرب الساحق من مركز (3) للمنطقة المحددة في الملعب المقابل	92	12,5 ثانية	5	1	90 ثانية	—	—