



Effectiveness of a Training Program Using the Competitive Play Method in Developing the Blocking Skill Accuracy among Junior Volleyball Players

Dr. Farqad Farhan Hameed

Ministry of Education / Directorate of Education – Basra Governorate

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of a competitive play-based training program in enhancing blocking skill accuracy among **junior volleyball players**. An experimental design with two groups (experimental and control) and pre- and post-tests was employed. The sample consisted of **20 junior players** from the Youth and Sports Clubs of 'Ezzedine Salim' and 'Al-Qurna', divided into two equivalent groups. The experimental group participated in an **8-week training program**, comprising **three sessions per week**, while the control group followed their regular routine. A standardized skill test was administered to assess blocking accuracy. Statistical analysis revealed a **significant improvement** in the post-test performance of the experimental group compared to the control group, demonstrating the efficacy of the competitive play-based training approach. These findings suggest that this method can be effectively utilized to develop defensive skills in volleyball.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: Sports training, competitive play, load fluctuation, block, volleyball

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

٢٠٢٥

٢٠٢٥

فاعلية برنامج تدريبي بأسلوب اللعب التنافسي في تطوير دقة أداء مهارة حائط الصد لدى ناشئي الكرة الطائرة

م.د. فرقد فرحان حميد

وزارة التربية / مديرية تربية محافظة البصرة

alhijajf@basrahaoe.iq

0009-0008-4431-2758

المستخلص

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي بأسلوب اللعب التنافسي لتطوير دقة أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على هذه المهارة. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتمثلت عينة البحث بـ (20) لاعباً من فئة الناشئين ضمن منتدي شباب ورياضة (عز الدين سليم والقرنة)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين. خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً. تم استخدام اختبار مهاري مقنن لقياس دقة حائط الصد. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي تفوقاً معنوياً للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المعتمد على أسلوب اللعب التنافسي. وعليه، يوصي الباحث بتوظيف هذا الأسلوب في تطوير المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الاندفاع في المكتبة الوطنية 2439

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، اللعب التنافسي، تموج الحمل، حائط الصد، الكرة الطائرة.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تُعدّ الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب تكاملاً عالياً بين المهارات الدفاعية والهجومية، وتُعدّ مهارة حائظ الصد من أبرز المهارات الدفاعية الهجومية التي تُسهم في تقليل فعالية الهجوم المنافس، إذ تعتمد بدرجة كبيرة على دقة التمركز وسرعة التوقيت وامتداد الذراعين فوق الشبكة. وتشير الخبرة الميدانية إلى أن الاقتصار على التدريب التقليدي القائم على التكرار والنمطية لا يحقق الإعداد الكافي للاعب في مواجهة المواقف المتغيرة داخل اللعب الفعلي، الأمر الذي قد يحدّ من قدرته على التكيف السريع واتخاذ القرار المناسب أثناء المباراة (حسنين، 2002، ص152).. ولذلك برزت الحاجة إلى أساليب تدريبية أكثر فاعلية، مثل اللعب التنافسي، الذي يقوم على محاكاة ظروف المباراة الفعلية داخل الوحدة التدريبية، مما يسهم في تطوير المهارات الفنية والتكتيكية ضمن بيئة غنية بالتحديات الحركية والإدراكية (García-de-Alcaraz & Palao, 2019, p. 2). انطلاقاً من ذلك، تأتي أهمية هذا البحث في تطبيق برنامجاً تدريبياً باستخدام أسلوب اللعب التنافسي، بهدف تطوير أداء مهارة حائظ الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة من فئة الناشئين، ومقارنة أثره مع التدريب التقليدي المعتاد. كما يُضاف هذا البحث إلى المكتبة الرياضية كأحد التطبيقات العلمية لدمج التدريب المهاري مع المواقف التنافسية الواقعية.

2-1 مشكلة البحث

تُعدّ مهارة حائظ الصد من المهارات الدفاعية الهجومية الأساسية في الكرة الطائرة، والتي تتطلب دقة في التمركز، وسرعة في التوقيت، وقدرة على قراءة اتجاه الكرة، مما يجعل تطويرها أمراً معقداً لا يعتمد فقط على التكرار الحركي، بل يحتاج إلى تدريب يدمج بين الجانب المهاري والتكتيكي في آنٍ واحد. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية وملاحظاته أثناء التدريب، لاحظ أن عدداً من لاعبي فئة الناشئين يُؤدّون مهارة حائظ الصد بشكل يفترق إلى التكيف أثناء تغيير خطة اللعب، حيث يُظهر بعضهم ضعفاً في اتخاذ القرار، وتأخراً في التوقيت، وسوء تغطية للمساحات، رغم امتلاكهم للقدرات البدنية والفنية. ويرجع ذلك على الأرجح إلى اعتماد الوحدات التدريبية على نماذج تقليدية تركز على التكرار المعزول للحركة، دون دمجها في مواقف تنافسية تُحفّز اللاعب على أداء المهارة ضمن بيئة مشابهة للواقع التنافسي. وعليه، برزت الحاجة إلى دراسة أثر أسلوب تدريبي مختلف، مثل اللعب التنافسي، في تحسين أداء هذه المهارة الحيوية.

لذلك، تتمحور مشكلة البحث في السؤال الآتي: 2439



ما مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على اللعب التنافسي في تطوير أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة من فئة الناشئين؟

1-3 أهداف البحث

1. إعداد برنامج تدريبي بأسلوب اللعب التنافسي في تطوير دقة أداء مهارة حائط الصد.
2. التعرف على مستوى أداء مهارة حائط الصد قبل وبعد تطبيق البرنامج لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

1-4 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة حائط الصد لدى لاعبي المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي لمهارة حائط الصد بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- أولاً: المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة من فئة الناشئين.
- ثانياً: المجال الزمني: الفترة من 2025/3/8 الى 2025/6/1
- ثالثاً: المجال المكاني: القاعة الرياضية لمنندى شباب ورياضة عز الدين سليم.

1-6 المصطلحات المستخدمة

أولاً: اللعب التنافسي: الأنشطة التدريبية التي تتخذ شكل مباريات مصغرة، أو تحديات مهارية ضمن فرق صغيرة، يتم فيها تحفيز اللاعبين على تحقيق أهداف فنية أو عددية في ظل منافسة مع الزملاء، بما يحاكي أجواء المباراة.

ثانياً: مهارة حائط الصد: الاستجابة الحركية المنظمة التي تهدف إلى اعتراض أو صد الكرة المهاجمة من الفريق المنافس، وتتطلب قفزاً عمودياً، ومدّ الذراعين فوق الشبكة في توقيت مناسب واتجاه دقيق (حسنين، 2002، ص152).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، إذ يسمح بقياس تأثير البرنامج التدريبي القائم على اللعب التنافسي في تطوير أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين، من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي. وقد تميز هذا التصميم بقدرته على ضبط المتغيرات الخارجية إلى حد كبير، مما يمنح نتائج البحث درجة عالية من الصدق الداخلي، ويوفر شروطاً مناسبة لدراسة أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي بأسلوب اللعب التنافسي) في المتغير التابع (أداء مهارة حائط الصد).

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث من لاعبي فئة الناشئين (15-17 سنة) الممارسين للكرة الطائرة ضمن منتديات مديرية شباب ورياضة البصرة، والبالغ عددهم (28) لاعباً موزعين بواقع (14) لاعباً من منتدى شباب ورياضة عز الدين سليم، و(14) لاعباً من منتدى شباب ورياضة القرنة، والذين تمارس فرقهم الوحدات التدريبية بشكل منتظم خلال الموسم التدريبي 2025. وقد تم اختيار العينة بأسلوب عمدي لملاءمتهم طبيعة البحث وخصائصه، على أن تتوافر في أفرادها الشروط الآتية:

- أن يكون اللاعب من فئة الناشئين (15-17 سنة) .
- يمارس اللعبة بصورة منتظمة في المنتدى التابع له.
- لم يتعرض لإصابة مزمنة تؤثر في الأداء.
- الالتزام بالحضور خلال مدة تنفيذ البرنامج التدريبي.

وقد تم استبعاد لاعبين اثنين من كل منتدى عن الاختبارات يشغلون مركز الليبرو لعدم مشاركتهم الفعلية في أداء مهارة حائط الصد أثناء المباريات ومن ثم استبعاد لاعبين آخرين عن الاختبارات من كل منتدى أُجريت عليهم التجربة الاستطلاعية الخاصة بأدوات البحث وإجراءاته. وعليه بلغ العدد النهائي لعينة البحث (20) لاعباً بواقع (10) لاعبين في المجموعة التجريبية من منتدى شباب ورياضة عز الدين سليم، و(10) لاعبين في المجموعة الضابطة من منتدى شباب ورياضة القرنة. وبذلك تكون نسبة العينة من المجتمع الأصلي 71.4% وهي نسبة ملائمة من حيث التمثيل لإجراء التجربة وتحقيق أهداف

البحث. ومن أجل التأكد من صلاحية أفراد العينة لإجراء التجربة والتأكد من عدم وجود فروقات جوهرية قد تؤثر في نتائج البحث، قام الباحث بتحليل التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي وكما مبين في الجدول (1، 2)

جدول (1) يبين تجانس العينة من حيث الطول والوزن والعمر التدريبي

المتغير	Levene's Statistic	Sig. (p)
الطول (سم)	0.678	0.421
الوزن (كغ)	0.903	0.355
سنوات الخبرة التدريبية	0.000	1.000

جميع قيم Sig. أكبر من 0.05، مما يشير إلى أن تباين المجموعتين متجانس لجميع المتغيرات. وبذلك فإن العينة الكلية تُعد مناسبة من حيث البناء البدني والخبرة التدريبية، مما يعزز من مصداقية تنفيذ المنهج التجريبي وتحقيق أهداف البحث. ومن خلال الاطلاع على جدول (2) يمكن القول إن المجموعتين متكافئتان قبلياً، مما يعزز من صحة نتائج البحث لاحقاً ويؤكد أن الفروق إن ظهرت بعد التجربة، فإنها تعود إلى تأثير المتغير المستقل وليس إلى فروق مسبقة.

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير المهاري (حائط الصد)

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	Sig	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
حائط الصد	3.30	0.538	3.20	0.611	0.123	0.904	غير معنوي

2-3 الأدوات والوسائل المستعملة في البحث

اعتمد الباحث على مجموعة من الوسائل والأدوات العلمية لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث، وكما يأتي:

1. مصادر المعلومات النظرية: مصادر عربية وأجنبية متخصصة في التدريب الرياضي والكرة الطائرة، رسائل جامعية وأبحاث علمية منشورة ، مواقع إلكترونية علمية موثوقة.
2. الاختبارات المهارية: تم استخدام اختبار مقنن ومناسب لقياس أداء مهارة حائط الصد الفردي في الكرة الطائرة، مع مراعاة شروط الصدق والثبات والموضوعية.
3. شريط قياس الطول وميزان طبي
4. أدوات تنفيذ البرنامج التدريبي: كرات طائرة قانونية نوع مولتن ، ساحات تدريبية مطابقة للمواصفات.

صافرة ، وساعات توقيت، ونماذج تقييم أداء ، استمارات تسجيل الأداء .

كاميرا تصوير فيديو نوع نيكون لتوثيق الأداء الفني وتحليل التغيرات عند الحاجة، لابتوب نوع HP

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-2 المتغيرات المستخدمة

يتناول هذا البحث متغيرين رئيسيين، هما:

1. **المتغير المستقل:** هو البرنامج التدريبي الذي يعتمد على أسلوب اللعب التنافسي، والذي تم تصميمه وتنفيذه من قبل الباحث بهدف تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة. ويُعرف تشغيلًا بأنه مجموع الوحدات التدريبية التي تحتوي على تمارين ومواقف تدريبية تحاكي ظروف المنافسة الفعلية داخل الملعب.

2. **المتغير التابع:** هو مستوى دقة أداء مهارة حائط الصد الفردي لدى اللاعبين، ويتم قياسه باستخدام اختبار دقة مهارة حائط الصد الذي يتضمن توجيه الكرة نحو مناطق محددة خلف الشبكة وفق نظام تسجيل محدد. ويمثل هذا المتغير التابع الأداء الفعلي للاعب في تنفيذ المهارة بناءً على درجات الاختبار.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة

تم اختيار واستخدام اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي لقياس المتغير التابع في البحث، حيث يُعد هذا الاختبار مناسبًا لقياس مدى إتقان اللاعب لمهارة الحائط في كرة الطائرة ضمن بيئة تدريبية محكمة.

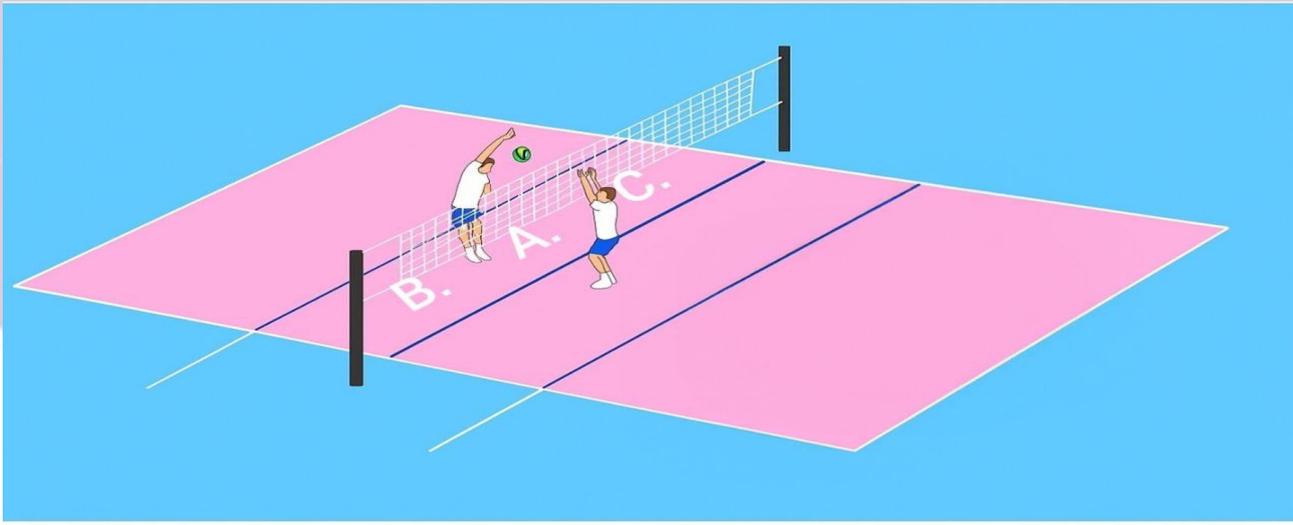
اسم الاختبار : اختبار دقة مهارة حائط الصد ، الدليمي (2015، ص112).

الغرض من الاختبار: قياس مدى دقة تنفيذ حائط الصد الفردي

الادوات المستخدمة : (ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات قانونية عدد (5- 10) ، شريط لاصق ملون لتحديد منطقة الهدف ، منصة بارتفاع (50 - 70) يقف عليها مسدد الكرة ، استمارة لتسجيل النتائج ، صافرة .

تعليمات الاداء: يتم تقسيم المنطقة الامامية للملعب المقابل للمختبر الى ثلاثة مناطق متساوية (B,A,C) كما موضح بالشكل (1) يقف المختبر في مركز (3) امام الشبكة وعلى بعد (50 سم) من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد ، اذ يقوم المدرب بأداء مهارة الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم اللاعب بتنفيذ مهارة حائط الصد كاملة، ويحاول اعتراض الكرة وتوجيهها نحو المنطقة المحددة خلف الشبكة. بم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

التسجيل: لكل مختبر (5) محاولات متتالية ، تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:
 المنطقة (A) ثلاث درجات ، المنطقتان (B ,C) درجتان ، خارج هذه المناطق صفر من الدرجات.
 الدرجة النهائية : تحسب للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علما ان الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة .



الشكل (1) يوضح اختبار دقة مهارة حائط الصد الفري بالكرة الطائرة

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

قبل الشروع في تنفيذ البحث الرئيس، أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة صغيرة من اللاعبين تم استبعادهم من العينة الرئيسية، حيث ضمت التجربة (4) لاعبين من منتديات شباب ورياضة عز الدين سليم والقرنة، بهدف التأكد من ملاءمة أدوات البحث وإجراءات تطبيق الاختبارات. وقد نُفذت التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2025/3/22، وشملت ما يلي:

اختبار وضوح وتعليمات أداء اختبار دقة مهارة حائط الصد.

تقييم مدى ملاءمة الأدوات والمعدات المستخدمة في الاختبار.

التعرف على الوقت اللازم لإنجاز الاختبار لكل لاعب.

تدريب المشرفين على كيفية تسجيل النتائج بدقة وموضوعية.

الكشف عن أية صعوبات أو معوقات قد تواجه الباحث أثناء التطبيق الفعلي.

أسهمت نتائج التجربة الاستطلاعية في تعديل بعض الإجراءات وتحسين آلية التنفيذ، مما عزز من جودة

وموثوقية تطبيق البحث الرئيس.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2-4-4 الاختبارات القبلية

قبل بدء تنفيذ البرنامج التدريبي، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على أفراد العينة التجريبية والضابطة بهدف قياس مستوى دقة أداء مهارة حائط الصد لديهم. تم تنفيذ هذه الاختبارات في يوم الاثنين الموافق 2025/3/24، تحت ظروف موحدة لكلا المجموعتين، مع الالتزام بنفس معايير وأدوات القياس والتعليمات لضمان الموضوعية والاتساق في النتائج. جاءت الاختبارات القبلية بغرض:

- تحديد مستوى اللاعبين في المهارة موضوع الدراسة.
- التأكد من تساوي المجموعتين قبل التدخل التدريبي، مما يضمن عدالة المقارنة في نتائج البحث.

2-5 التجربة الرئيسية

2-5-1 المنهج التدريبي (المتغير المستقل)

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية والتأكد من تكافؤ المجموعتين في المتغير قيد الدراسة، باشر الباحث بتنفيذ المنهج التجريبي المعتمد في البحث، وذلك ابتداءً من يوم السبت الموافق 2025/3/29، وقد تم تصميمه وفق أسس التدريب الرياضي الحديثة، والتكامل بين الجوانب البدنية والمهارية والذهنية. وتم اختيار أسلوب اللعب التنافسي كأسلوب أساسي في تنفيذ مفردات البرنامج، لما له من تأثير في تنمية الدقة وتحفيز اللاعبين لأداء المهارات تحت ظروف مشابهة للمباريات الواقعية وحسب الارشادات ملحقة (1). تكون البرنامج من ثمانية أسابيع تدريبية، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ليكون المجموع الكلي (24) وحدة تدريبية، واستخدم مبدأ توج الحمل (2 مرتفعة الشدة مقابل 1 منخفضة الشدة) بما يتماشى مع قدرات أفراد العينة وأهداف البحث. بلغت مدة كل وحدة تدريبية (90) دقيقة موزعة على ثلاثة أقسام:

- القسم التحضيري (20 دقيقة): تضمن الإحماء العام والخاص وتمارين التهيئة العصبية العضلية.
 - القسم الرئيسي (60 دقيقة): احتوى على تمارين بدنية خاصة بالقفز والتوازن والقوة الانفجارية، وتمارين مهارية متنوعة لحائط الصد وباقي المهارات، إضافة إلى وحدات تدريبية تنافسية (3 ضد 3، 4 ضد 4، أو 5 ضد 5) تحاكي ظروف اللعب الحقيقي.
 - القسم الختامي (10 دقائق): اشتمل على تمارين الاسترخاء والتقويم والمراجعة الذهنية.
- وقد صُممت مفردات الوحدات التدريبية لتناسب مع مستوى لاعبي عينة البحث من فئة الناشئين (15-17 سنة)، وبما يخدم تطوير دقة تنفيذ حائط الصد الفردي ضمن مواقف اللعب المختلفة، مثل الهجمات الخادعة، الانتقال الدفاعي، والكرات السريعة الجانبية. وكما مبين في ملحق (2، 3، 4)

2-5-2 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية واستكمال مدة التجربة المحددة بثمانية أسابيع، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) في يوم السبت الموافق 2025/5/24 باستخدام نفس أدوات القياس والاختبار المعتمد في القياس القبلي وبنفس الترتيب الزمني والمكاني، بإشراف الفريق التدريبي ذاته وذلك لضمان دقة المقارنة وتحقيق الثبات في الإجراءات.

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة

لإجراء التحليل الإحصائي قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS Ver. 26).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبارات دقة مهارة حائط الصد القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ومستوى الدلالة في اختبار حائط الصد القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة Sig	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير المهاري
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.027	-5.659	0.372	5.5	0.538	3.3	حائط الصد

3-1-1 تحليل النتائج ومناقشتها

يتضح من الجدول (3) أن هناك فرقاً معنوياً بين متوسط الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في أداء مهارة حائط الصد، وهذه النتيجة تشير إلى تحسن جزئي في أداء مهارة حائط الصد لدى المجموعة الضابطة رغم عدم خضوعها للبرنامج التدريبي المقترح، ويُعزى ذلك إلى الخبرة التراكمية الناتجة عن استمرار التدريب التقليدي، وهو ما يتوافق مع ما أشار إليه (عبد الحميد، 2001) بأن التكرار المستمر حتى في البرامج التقليدية قد يحدث تحسناً في بعض جوانب الأداء المهاري، لكن غالباً ما يكون ذلك التحسن محدوداً في الدقة أو التوقيت.



3-2 عرض نتائج اختبارات دقة مهارة حائط الصد القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ومستوى الدلالة في اختبار حائط الصد القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة Sig	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير المهاري
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	21	0.71	8.8	0.611	3.2	حائط الصد

3-2-1 تحليل النتائج ومناقشتها

تشير نتائج الجدول (4) إلى وجود فروق معنوية دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، وهذا الفرق الكبير يُعد مؤشراً واضحاً على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على أسلوب اللعب التنافسي في تطوير دقة مهارة حائط الصد. ويعود هذا التحسن إلى الطبيعة التحفيزية والتفاعلية للعب التنافسي، حيث يؤدي اللاعبون المهارات في مواقف قريبة من الواقع التنافسي مما يعزز من تركيزهم وتفاعلهم العصبي العضلي (عمر، 2012، ص133).

وقد أكد (Wein, 2004, p.89) أن التدريب التنافسي يزيد من قدرة اللاعبين على اتخاذ القرار، وتحسين التوقيت والدقة في المهارات الدفاعية مثل حائط الصد، لأنهم يُجبرون على التصرف في مواقف متغيرة بسرعة، مشابهة للواقع التنافسي.

3-3 عرض نتائج اختبارات دقة مهارة حائط الصد البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ومستوى الدلالة في اختبار حائط الصد البعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة Sig	قيمة t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغير المهاري
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.001	-4.107	0.71	8.8	372	5.5	حائط الصد

3-3-1 تحليل النتائج ومناقشتها

من الجدول (5)، نجد أن هناك فرقاً معنوياً دالاً إحصائياً بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي، هذه النتيجة تؤكد أن التحسن في أداء المجموعة التجريبية لا يُعزى إلى الصدفة أو التدريب التقليدي، بل إلى

تأثير البرنامج التدريبي الخاص المعتمد على التنافس الموجه، وهو ما يتوافق مع ما أشار إليه (سالم، 2018، ص92) بأن "تكرار التفاعل مع مواقف اللعب التنافسي يعزز التكامل بين التكنيك والوعي الموقفي، وهو أساس التفوق في المهارات الدفاعية." كذلك أشار (Bompa & Carrera, 2005, p.147) إلى أن البرامج التي تُبنى على مبدأ التموج في الحمل التدريبي وتضم مواقف لعب تنافسية تسهم في تطوير المهارات الحركية المركبة مثل الصد أكثر من البرامج الخطية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

في ضوء تحليل نتائج اختبارات مهارة حائط الصد القبلية والبعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة والمستقلة، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن استخدام البرنامج التدريبي المبني على أسلوب اللعب التنافسي وتموج الحمل (2 مرتفع + 1 منخفض) قد أسهم بشكل واضح في تطوير دقة أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
2. تفوقت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة بفروق دالة إحصائية، مما يدل على أن المنهج المستخدم أكثر فاعلية من التدريب التقليدي.
3. أظهرت المجموعة الضابطة تحسناً طفيفاً في الأداء المهاري في الاختبار البعدي، ويُعزى ذلك إلى أثر التدريب الاعتيادي والروتيني التدريبي، دون أن يرقى ذلك إلى مستوى التحسن الذي تحقق لدى التجريبية.
4. إن توظيف مواقف تنافسية تدريبية واقعية في البرنامج التجريبي حفّز اللاعبين على التفاعل واتخاذ القرار السريع، مما أدى إلى تحسين التكامل العصبي-العظلي وتحقيق دقة أكبر في تنفيذ المهارة.
5. إن اعتماد مبدأ تموج الأحمال ساهم في توزيع الجهد التدريبي بشكل يضمن استشفاءً وظيفياً مناسباً، ما ساعد في تحسين أداء اللاعبين وتثبيت الاستجابات مهارية.

4-2 التوصيات

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث، يوصي الباحث بما يأتي:

1. اعتماد أسلوب اللعب التنافسي ضمن البرامج التدريبية الموجهة للاعبي الكرة الطائرة، لتطوير المهارات الدفاعية، وبالأخص مهارة حائط الصد.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2. اعتماد التموج في الحمل التدريبي ضمن الخطط الأسبوعية لضمان الاستشفاء الكافي وتحقيق نتائج تدريبية مثمرة.
3. تضمين الوحدات التدريبية بتمارين محاكية للواقع التنافسي لتنمية القدرات الإدراكية والمهارية لدى اللاعبين.
4. ضرورة مراجعة برامج التدريب التقليدية وتطويرها بما يتلاءم مع التغيرات الحديثة في أساليب التدريب الرياضي.
5. إجراء بحوث مستقبلية تتناول تأثير اللعب التنافسي على مهارات أخرى في الكرة الطائرة مثل الإرسال الساحق، أو الاستقبال، أو الدفاع عن الملعب الخلفي.
6. تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أو مستويات مهارية مختلفة (كاللاعبين الناشئين أو لاعبي النخبة) للتحقق من فاعليته في بيئات متعددة.

أولاً: المصادر العربية

1. حسنين، س. م. (2002). الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ص. 152. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. الدليمي، ن. ع. ز. (2015) الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية. بيروت: دار الكتب العلمية.
3. سالم، مروان عبد الحسين. (2018). أساليب التدريب وتأثيرها في تطوير بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، 30(2)، ص92.
4. عبد الحميد، محمد. (2001). أسس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. عمر، حسن أحمد. (2012). التدريب التنافسي وأثره على تطوير الأداء المهاري في الألعاب الجماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

ثانياً : المصادر الاجنبية

1. Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). Periodization Training for Sports (2nd ed.). Human Kinetics.
2. García-de-Alcaraz, A., & Palao, J. M. (2019). The effect of game-based training on skill performance in young volleyball players. Sports, 7(8), 189. <https://doi.org/10.3390/sports7080189>
3. Wein, H. (2004). Developing Game Intelligence in Soccer. Reedswain Inc.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

ملحق (1) إرشادات تطبيق البرنامج التدريبي وتقييم النتائج**أولاً: إرشادات تطبيق البرنامج التدريبي**

- الالتزام بالجدول الزمني: يجب تنفيذ الوحدات التدريبية الثلاث في الأسبوع وفق الترتيب المقرر (مرتفعة، مرتفعة، منخفضة الشدة) مع الحفاظ على زمن كل وحدة (90 دقيقة).
- تهيئة اللاعبين: قبل كل وحدة، يتم إجراء إحماء شامل (عام وخاص) لتجنب الإصابات وتحضير الجهاز العصبي والعضلي.
- تنوع التمارين: الحرص على تنوع التمارين داخل القسم الرئيسي لتشمل تمارين بدنية، مهارية، وتدريب تنافسي كما هو محدد.
- المتابعة الفردية: متابعة أداء كل لاعب وتصحيح الأخطاء الفنية والتقنية بشكل فوري خلال التدريب.
- التغذية والراحة: توعية اللاعبين بأهمية التغذية الجيدة والنوم الكافي لدعم جهود التدريب.
- تدوين الملاحظات: تسجيل ملاحظات المدرب حول كل وحدة تدريبية لتقييم الأداء العام وأي صعوبات أو تحسن ملحوظ.
- ثانياً: تقييم النتائج ومراقبة التقدم
- الفترات الزمنية للتقويم: يفضل إجراء تقويم شامل بعد كل أسبوعين (أي بعد كل 6 وحدات تدريبية) لقياس تطور مهارة حائط الصد ودقة الأداء.
- طرق التقويم:
 - الاختبارات المهارية: إعادة اختبار دقة مهارة حائط الصد باستخدام نفس طريقة الاختبار المعياري المستخدم في الاختبار القبلي.
 - التقييم الفني: مراجعة تسجيلات الفيديو لأداء اللاعبين خلال التدريبات والمباريات المصغرة.
 - الملاحظة المباشرة: ملاحظات المدرب حول ردود أفعال اللاعبين، سرعة التنفيذ، ودقة الصد.
 - استبيانات الأداء الذاتي: يمكن استخدام استبيانات لتقييم شعور اللاعب بالتقدم والثقة بنفسه.
 - تعديل البرنامج: بناءً على نتائج التقويم، يمكن تعديل شدة التدريبات أو زيادة التركيز على بعض الجوانب التقنية.
 - ثالثاً: توصيات عامة
 - الاستمرارية: الالتزام بالتدريب بشكل منتظم وعدم التغيب إلا للضرورة.
 - التوازن بين الشدة والراحة: احترام نظام تموج الحمل (2 مرتفع + 1 منخفض) لتفادي الإجهاد الزائد.
 - الدعم النفسي: تشجيع اللاعبين وإعطاء التغذية الراجعة الإيجابية.
 - تجنب الإصابات: في حال ظهور أعراض إجهاد أو إصابة يجب التعامل معها فوراً مع تقليل الشدة أو إيقاف التدريب.

ملحق (2) يبين اهداف الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لتطوير دقة مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة

عدد الاسابيع: (8) عدد الوحدات: 24 وحدة 3 وحدات أسبوعياً زمن الوحدة: 90 دقيقة تموج الحمل: 2 مرتفع + 1 منخفض

الأسبوع	رقم الوحدة	اليوم	نوع الشدة	الهدف
1	1	السبت	مرتفعة	تنمية القوة الانفجارية للساقين وتحسين التوقيت في مهارة حائط الصد
1	2	الأثنين	مرتفعة	تحسين الاستجابة السريعة للقفز الصدّي والدفاع عن الملعب
1	3	الأربعاء	منخفضة	مراجعة الأسس المهارية لحائط الصد و تنمية مهارة الارسل
2	4	السبت	مرتفعة	تنمية التوافق الحركي والتوازن أثناء الصد واعادة بناء الهجوم المركب
2	5	الإثنين	مرتفعة	تطوير التوقيت في حائط الصد ضد الضربات المتأخرة وتنمية مهارة الاستقبال
2	6	الأربعاء	منخفضة	تعزيز الثقة الذاتية أثناء تنفيذ حائط الصد وتغطية فراغات الملعب

تحسين الأداء تحت الضغط البدني لتكوين حائط الصد	مرتفعة	السبت	7	3
زيادة فعالية القفز من الحركة وتطوير نكتيك الارسال بمساعدة حائط الصد	مرتفعة	الاثنين	8	3
مراجعة تقنية الصد الفردي	منخفضة	الأربعاء	9	3
تطوير دقة التوجيه في حائط الصد ودقة الارسال الساحق	مرتفعة	السبت	10	4
تحسين الصد الجماعي وتبادل الأدوار	مرتفعة	الاثنين	11	4
دعم الجانب النفسي والتفاعل التعاوني	منخفضة	الأربعاء	12	4
تعزيز دقة الصد في المواقف الانتقالية والدفاع عن الملعب	مرتفعة	السبت	13	5
تطوير اتخاذ القرار في مواقف الصد اثناء الكرات المرتدة	مرتفعة	الاثنين	14	5
تثبيت آليات الأداء المهاري لمهارة حائط الصد	منخفضة	الأربعاء	15	5
تطوير مهارة الصد بعد حركات الخداع الهجومي	مرتفعة	السبت	16	6
تنمية الثبات الذهني اثناء الصد وكذلك لعب الارسال تحت الضغط	مرتفعة	الاثنين	17	6
مراجعة الخطوات الفنية الصحيحة	منخفضة	الأربعاء	18	6
تعزيز الصد ضد مهاجمين متنوعي الاتجاهات	مرتفعة	السبت	19	7
تطوير سرعة رد الفعل والدفاع عن الملعب	مرتفعة	الاثنين	20	7
تعزيز الثقة في الأداء قبل الاختبارات	منخفضة	الأربعاء	21	7
تأكيد الكفاءة في ظروف المباريات الرسمية	مرتفعة	السبت	22	8
محاكاة مواقف الضغط والنتائج المتقاربة	مرتفعة	الاثنين	23	8
الاستشفاء والمراجعة الشاملة قبل الاختبارات	منخفضة	الأربعاء	24	8

ملحق 3 يبين توزيع البرنامج التدريبي حسب الأسابيع

الأسبوع	أيام التدريب	نوع الحمل كل يوم	الأهداف العامة للأسبوع
1	السبت، الإثنين، الأربعاء	مرتفعة، مرتفعة، منخفضة	تنمية القوة والتقنية الأساسية في الصد والارسال
2	السبت، الإثنين، الأربعاء	مرتفعة، مرتفعة، منخفضة	تطوير التوازن والتوقيت في المواقف الحقيقية
3	السبت، الإثنين، الأربعاء	مرتفعة، مرتفعة، منخفضة	زيادة التحمل الفني والذهني تحت الضغط
4	السبت، الإثنين، الأربعاء	مرتفعة، مرتفعة، منخفضة	تحسين الصد الجماعي والتعاون الدفاعي
5	السبت، الإثنين، الأربعاء	مرتفعة، مرتفعة، منخفضة	تعزيز دقة اتخاذ القرار في الصد والدفاع عن الملعب
6	السبت، الإثنين، الأربعاء	مرتفعة، مرتفعة، منخفضة	التكيف مع خداع الهجوم وتنمية الثبات الذهني
7	السبت، الإثنين، الأربعاء	مرتفعة، مرتفعة، منخفضة	تعميق سرعة رد الفعل والمراجعة الذهنية
8	السبت، الإثنين، الأربعاء	مرتفعة، مرتفعة، منخفضة	محاكاة المباريات الرسمية والمراجعة النهائية قبل الاختبار النهائي



ملحق (4) نموذج من الوحدات التدريبية

الاسبوع الاول : (الوحدة الاولى)

اليوم : السبت
التاريخ :الهدف : تنمية القوة الانفجارية للسائقين وتحسين التوقيت في مهارة حائط الصد
المكان : قاعة منتدى شباب ورياضة عز الدين سليم
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
شدة الحمل التدريبي : 90%

الملاحظات	المحتوى	التقسيم الزمني	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على الاحماء الجيد لتجنب الاصابات	تمارين عامة (ركض خفيف، دوائر مفصلية) تمارين اطالة من الثبات تمارين خاصة (قفز بالحبل، اندفاع أمامي)	20 دقيقة	الإحماء
الحرص على عودة النبض عند الراحة من 120-130 بين المجموعات	تمارين بدنية : قفزات عمودية على الصندوق (3×10) قفزات متتالية على سلم أرضي (4 مجموعات × 20 ثانية)	15 دقيقة	
بعد الارسال والاستقبال والاعداد يكون لعب الكرة من اللاعب المهاجم عن طريق المناولة من الاعلى باتجاه حائط الصد والذي يقوم بدوره بتوجيه الكرة على قدمي اللاعب المهاجم	تدريبات تنافسية : تقسيم اللاعبين لمجموعتين وتطبيق لعبة تنافسية بتوجيه الكرات نحو مناطق محددة خلف الشبكة	35 دقيقة	القسم الرئيسي
يتم احتساب النقاط بناءً على دقة الصد مع امكانية التبادل بين اللاعبين	مباريات مصغرة (3 ضد 3)		
يكون التصحيح مباشر	تمارين مهارية : صد كرات مسقطه من المدرب صد جماعي (2 لاعبين) مع التصحيح	10 دقيقة	
	التهديئة تمارين إطالة وتنفس عميق	10 دقيقة	القسم الختامي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439