

تأثير تمرينات بوسائل تدريبية مساعدة في تطوير الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالكرة الطائرة حيدر زامل مهدي هادي عدم معرفي المدي عدم معرفي المدي عدم معرفي المدي معرفي المدي المدي عدم معرفي المدي المدي المدي المدي المدي المدي المدي المدي المدين ا

Draljamuly@yahoo.com www.haderza@yahoo.com

الملخص عربي:

هدفت الدراسة الى تطوير مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران من خلال اعداد تمرينات خاصة بأسس علمية رصينة بالإضافة الى ايجاد وسائل تدريبية مصممة خصيصا لغرض اداء مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بصورة صحيحة مما يجعل عملية التطور او التعلم الحركي اكثر فاعلية وايجابية ، لان استعمالها في العملية التدريبية له فوائد ووظائف عديدة ، من اهمها بناء التصور الحركي لدى الاعب الشاب وتطويره وغير ذلك من الفوائد المهمة التي تعمل على تحقيق اكبر قدر ممكن من الكفاية التعليمية ، فضلاً عن توفير الجهد والوقت المبذولين في الوحدة التعليمية .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المستقلة وحدد مجتمع البحث وهم شباب اندية الدرجة الاولى في الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للدوري الممتاز للعام ٢٠١٧ واختار عمدياً لاعبي شباب نادي الدغارة الرياضي احد الاندية المشاركة بالدوري الممتاز عينه للبحث و الذين يؤدون مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران وعددهم (١٢) لاعباً، وقسم الباحث العينة الى مجموعتين ظابطة وتجريبية ، وقد استغرق تطبيق التمرينات الخاصة المستخدمة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا لتبلغ مجموع الحدات التدريبية للتمرينات الخاصة (٤٢) وحدة تم تحديد هذه التمرينات بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية وتم تحديد الاختبار الملائم لقياس الرؤية المحيطية.

وتم أجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على المعوقات واجراء التجانس لعينة البحث وبعد ذلك اجراء الاختبار القبلي ومن ثم تطبيق مفردات التمرينات المقترحة واجرى الاختبار البعدي واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة والتي من خلالها استنتج الباحثان ان للتمرينات المقترحة تأثير ايجابي في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران لدى لاعبي نادي الدغلرة بالكرة الطائرة. اما اهم التوصيات فكانت امكانية استخدام هذه التمرينات في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: (التمرينات بوسائل تدريبية) (مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالكرة الطائرة)

The effect of training exercises in the development of the technical performance of the skill of defense of the stadium of aviation

Dr .Ali Mahdy Haadi:

Hayder Zamel Mahdy

Abstract

The aim of the research is to prepare proposed exercises to develop the peripheral vision skills of the players of Al Qadisiyah University football team and to identify the effect of these exercises in developing the peripheral vision skill. Where the problem of research was the absence of such exercises to develop this skill. The researcher assumed that these exercises have a positive impact in developing the skill of peripheral vision of the players.

The researchers used the experimental method in the style of the two equal groups to suit the nature of the research problem. The society and the sample of the research, represented by the players of Al.(Qadisiyah University football team, were defined as the total number of players (14

These exercises were identified using scientific sources and references and appropriate testing was determined for the measurement of peripheral vision

The experiment was conducted to identify the obstacles and homogeneity of the sample of the research and then carry out the tribal test and then apply the vocabulary of the proposed exercises (8) weeks and two units a week to be the total of training units (16) training unit and conducted the post-test and the use of appropriate statistical means, The researchers said that the proposed exercises have a positive effect in developing the peripheral vision skill in the players of Al Qadisiyah University football team. The most important recommendations were the possibility of using these exercises in developing the skill of peripheral vision of the players.



١ - المقدمة :

الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبيه يعود اكتشافها الى عام ١٩٠٠ في الولايات المتحدة الامريكية وفي عام ١٩٤٧ تم تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في باريس ، اما في الوطن العربي فقد تأسس الاتحاد الدولي العربي في العراق عام ١٩٧٥.

أن التغير السريع في ايقاع اللعب في فعالية الكرة الطائرة فضلاً عن تطور الجانب الهجومي على المهارات الدفاعية جعل من الاهمية الاهمية السعي والعمل من قبل الباحثين والمدربين والمهتمين بمكان ان تحتل مهارات الدفاع عن الملعب الصدارة في الاهمية لخلق حالة التوازن ومواكبة الجمل الهجومية السريعة، ومهارة الدفاع عن الملعب من الطيران هي احدى المهارات الدفاعية المهمة بالكرة الطائرة كونها مهارة مفتوحه وتحتاج الى صفات بدنية وقدرات حركية من قوة وسرعة ورد فعل سريع وتوقع وتركيز وانتباه وحالة بدنية جيدة لذا كان لابد من وضع تمارين ووسائل تدريبية جديدة تساهم في تطوير الاداء الفني لهذه المهارة.

٢- الغرض من البحث:

١-١ اعداد تمرينات بوسائل تدريبية غير تقليدية لتحسين تحمل الأداء والمتغيرات المدروسة.

٢-٢ التعرف على تأثير التمرينات بوسائل تدريبية في تطوير الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالكرة الطائرة للشباب.

٣- اجراءات البحث:

٣-١ مجتمع البحث وعينته:

يعرف مجتمع البحث بأنه " مجموعة العناصر أو الأفراد الذين تناولتهم الدراسة المتعلقة بالمشكلة التي تم تحديدها "(٢٠:١)، ، وعلى هذا الاساس فقد تم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثل بلاعبي نادي الدغارة الشباب بكرة الطائرة للعام ٢٠١٦ – ٢٠١٧ والبالغ عددهم (١٢) لاعبا وبطريقة الحصر الشامل ليشكلوا نسبة (٢١)) من مجتمع البحث الكلي .

٣-٢ تصميم الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المستقلة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تناولت هذه الدراسة مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران

الدفاع عن الملعب من الطيران:

هيَ القدرة على منع الكرة من ملامسة ارض الملعب بعد الهجوم ، وبالأخص الكرات القريبة عن الارض ، ويمكن تنفيذ هذه المهارة من وضع الثبات او الحركة وكذلك من خلال الطيران بقدم واحدة اوكلتا القدمين ، ومهارة الدفاع عن الملعب من الطيران يمكن ادائها بذراع واحدة او كلتا الذراعين وتحتاج الى رد فعل سريع وكبير بالمقارنة مع طرق الدفاع الاخرى ، وبعض التكتيكات الخاصة بأداء هذه المهارة يقوم الاعب برمي جسمه في الهواء وتحريكه للأمام في محاولة لإنقاذ الكرة واستقبال الارض بصدره عندما ينزلق على الارض بعد ضرب الكرة لاستعادة الوضع (٢)

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-١ تحديد مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران واختبارها:

تم تحديد مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية والبحوث السابقة وتم ادراجها في استمارة استبيان (**) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (**) لاستطلاع اراءهم في مدى صلاحية هذه المهارة واختبارها. وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تبين صلاحيتها وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١) يبين صلاحية اختبار مهارة الرؤية المحيطية

| الدلالة | قيمة كا٢ المحسوبة | لا يصلح | يصلح | ت اسم الاختبار | | | | |
|---------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| معنوية | ۲. | | ۲. | مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران مركز(۱ ــ °) للاعبين الشباب بالكرة الطانرة | | | | |
| | ٣. | قيمة (كا) الجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠٠٠٠) تساوي ٣.٨٤ | | | | | | |

٣-٤-٢ توصيف اختبار مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران:

^(*) ينظر ملحق (١)

^(**) ينظر ملحق (٢)

(r)

اسم الاختبار: اختبار مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران مركز (١ – ٥) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة عن المعب من الطيران مركز (١ – ٥) بالكرة الطائرة. عرض الاختبار: عياس دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران من مركز (١-٥) بالكرة الطائرة. الدوات الاختبار: ملعب الكرة الطائرة كما في الشكل رقم (١) – شريط لتحديد ألأهداف شريط قياس (١٠)كرات طائرة.. طريقة الاداء: -

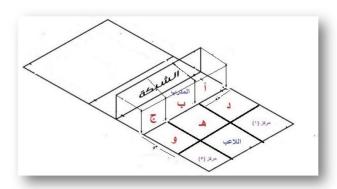
- 1- يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب الضارب من مركز ($^{\circ}$) بنفس الملعب برمي الكرات للاعب المختبر الواقف في مركز ($^{\circ}$) اذ يقوم المدرب برمي الكرة وبدون تحديد او معرفة اللاعب المختبر على مركزي ($^{\circ}$) فيقوم بالأداء مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران موجها الكرة نحو مركز ($^{\circ}$) المنطقة (أ)، ل ($^{\circ}$) محاولات في مركز ($^{\circ}$)، وثلاث محاولات في مركز ($^{\circ}$).
 - ٢- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
 - ٣- تلغى المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطا قانوني.

- ٤

التسجيل :-

يكون التسجيل حسب الجدول الاتى

| السبب | الدرجة | الموقع |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|
| الموقع المثالي للأعداد الذي يخدم التكتيكات الهجومية بجودة عالية | 7 | Í |
| الموقع مثالي للأعداد الذي يخدم التكتيكات الهجومية بجودة اقل من موقع (أ) | ٥ | ŀ |
| بعيد عن الموقع المثالي لكن في الخط الامامي للملعب اذ هناك اكثر من تكتيك هجومي ممكن | £ | <u>ح</u> |
| قريب من موقع الاعداد لكن في الخط الخلفي للملعب اذ هناك تكتيكات هجومية غير ممكنة | ٣ | د |
| بعيد عن موقع الاعداد لكن في الخط الخلفي للملعب اذ هناك تكتيكات هجومية غير ممكنة | ۲ | ٥ |
| بعيد عن موقع الاعداد في الخط الخلفي مما يسبب غياب عدد من التكتيكات الهجومية | ١ | و |
| (۳۱) درجة | الدرجة الكلية | |



شكل (١) يوضح اختبار مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران

٣-٤-٣ تجانس افراد العينة:-

لغرض تجنب المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج البحث والمتمثلة بالفروق الفردية بين افراد عينة البحث ، قام الباحثان بأجراء تجانس للعينة في متغيرات (الطول – الوزن – العمر – الرؤية المحيطية) وكما مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢) تجانس أفراد المجموعة الضابطة

| معامل الاختلاف | معامل الالتواء | الوسيط | ± ع | سَ | وحدة القياس | المتغيرات | المجموعات | Ü |
|----------------|----------------|---------|---------|----------|-------------|------------|-----------|---|
| ۲,٥٩٦ | ·.0££— | 140 | 1.77.90 | 188.8888 | سنتمتر | الطول | | 1 |
| ٦,٣٣٦ | -377. | ٧٨.٠٠٠ | £.A£Y\A | ٧٦.٥٠٠٠ | كيلو غرام | الوزن | التجريبية | * |
| ۲,٧٠٨ | ٠,٢٤٨ - | ٦٤,٥٠٠٠ | 1,70119 | 78,777 | ن/د | مؤشر النبض | | ٣ |



| ۸,19٧ | ٠.٧٧٤ | 14.0 | 1.01701 | 14.0 | سنة | العمر | | ŧ |
|--------|--------|---------|---------|------------------|-----------|----------------|---------|---|
| 18,.77 | ٣١٣- | £ | ٧٥٢٧٧ | £.177V | سنة | العمر التدريبي | | |
| ۲,٠٩٦ | ۲۸۳.۰ | 147.0 | ۳.۸۲۹۷۱ | 187.777 | سنتمتر | الطول | | ٥ |
| ٤,٦١٨٨ | *.** | ٧٥ | ٣.٤٦٤١٠ | ٧٥.٠٠٠ | كيلو غرام | الوزن | الضابطة | ٦ |
| ٥,٧٣٧ | ٠,٧٥٠- | ٦٦,٥٠٠٠ | ٣,٧٦٧٩ | 1 <i>0,</i> 111Y | ن/د | مؤشر النبض | | ٧ |
| ٧,٣١٩ | ۸۸۹٠ | 14.0 | 1.77777 | 18.3338 | سنة | العمر | | ٨ |
| 17,171 | *.** | 2.0 | 0177 | ٤.٥٠٠ | سنة | العمر التدريبي | | |

٣-٤-٤ اعداد التمرينات المقترحة

تم اعداد التمرينات المقترحة (***) من خلال المصادر والمراجع العلمية ومناهج تدريب لاعبي الكرة الطائرة المعدة من قبل المدربين فقد راعي الباحثان ان تكون هذه التمرينات قريبة لحالات اللعب الحقيقية .

٣-٤-٥ التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية لذلك فهي "عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث الاستطلاعية في يوم الأحد الموافق ١٠/ ٢/ ٢/ ٢٠١٧ في الساعة الماشرة صباحا وعلى قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية على عينة مكونة من (٦) لاعبين من مجتمع البحث لاختبار مهارة الرؤية المحيطية ولمغرض الوقوف على المعوقات والسلبيات التي ستواجه الباحث اثناء إجراء الاختبار وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبار للعينة.
- ٢- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد (****).
- ٣- التعرف على مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبار.
 - ٤- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار.
 - ٥- ضمان سلامة اللاعبين.
 - ٦- ايجاد المعاملات العلمية.

٣-٤-٦ الاسس العلمية للاختبار:

إن الدور المهم والإيجابي الذي تؤديه المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات ، الموضوعية) في النتائج التي يمكن الحصول عليها لا يمكن اخفائه خصوصاً في مجال البحوث العلمية والتي تعد الاختبار والقياس أدواتها الهامة والفاعلة ، وهنا يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبار للحصول على اختبار خاضع للأسس العلمية و بدرجة عالية من الثقة .

٣-٤-٦-١ صدق الاختبار:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس. ويعرف الصدق على انه" الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من اجله"(٣) ٥٣٨).

وقد اعتمد الباحث على نوعين من الصدق للتأكد من صدق الاختبار وهما:-

اولا- صدق المحكمين(الصدق الظاهري):-

يهدف هذا النوع من الصدق الى معرفة مدى تمثيل الاختبار لجوانب السمة او الصفة المطلوب قياسها، وعما اذا كان الاختبار يقيس جانبا محدودا من هذه الظاهرة ام يقيسها كلها. " اي مدى مطابقة محتواه لما يريد قياسه. ويستخدم في تحديده أراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه" (٤ : ٢٥٨)

وقد تحقق هذا الصدق عندما عرض اختبار مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران مركز (١ – ٥) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والكرة الطائرة لإقرار صلاحية مكوناته الأساسية ثانياً صدق التكوين الفرضى: -

^(***) ينظر ملحق (٣)

^(ُ****) ينظر ملحق (٤)



ويسمى أيضا صدق البناء، و "هو اكثر انواع الصدق تعقيدا كونه يعتمد على افتراضات نظرية يتحقق منها تجريبيا" (٥- ١٠).

٣-٤-٦-٢ ثبات الاختبار:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في الاختبار ويتعين توفره في الاختبار لكي يكون صالحاً للاستعمال وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون اختباراً ثابتاً ولكن لا يمكن القول بمفهوم الصدق يكون اختباراً ثابتاً ولكن لا يمكن القول بعكس ذلك ان الاختبار الثابت هو ان يكون صادقاً دائماً ،وتم حساب الثبات بالاختبار وإعادة الاختبار.

٣-٤-٢ موضوعية الاختبار:

أن من أهم سمات الاختبار المقتن الدرجة العالية من الموضوعية وتعود موضوعية الاختبار الى وضوح التعليمات من ادارة الاختبار واعطاء الدرجة ويتصف الاختبار بموضوعية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون (7:10.1). ولذلك قام محكمان بتسجيل الدرجات لاختبار مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران مركز (1-0) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة وقد كانت درجة الموضعية بينهما (9,10.1) وكما مبين في الجدول رقم (10.1)

جدول (٣) يبين المعاملات العلمية لاختبار تحمل الاداء لمهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالكرة الطائرة للشباب في البحث

| معامل الموضوعية | معامل الصدق الذاتي | معامل الثبات | الاختبار |
|-----------------|--------------------|--------------|--------------------------------------|
| % 4 . | % 9 £ | % 9 | مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران |

٣-٥ الاختبار القبلى:

تم اجراء الاختبار القبلي لمهارة الدفاع عن الملعب من الطيران يوم الثلاثاء الموافق ١/ ٥ / ٢٠١٧ .

٣-٦ تطبيق التمرينات المقترحة:

تم تطبيق التمرينات المقترحة للفترة من يوم الاثنين الموافق ٢/ ٥ / ٢٠١٧ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٥ / ٦ / ٢٠١٧

٣-٧ الاختبار البعدى:

تم اجراء الاختبار البعدي لمهارة الرؤية المحيطية يوم الاثنين الموافق ٢٦/ ٦ / ٢٠١٧ وقد راعى الباحثان ان تكون ظروف الاختبار مشابهة لظروف الاختبار القبلي من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المتغير المدروس للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:-

جدول (٤) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران للمجموعة الضابطة

| | • ' | <u> </u> | <i>"</i> | | ۔ پ ہر | | |) |
|---------|----------|-----------------|----------|--------|----------|--------|------------------|----------|
| الدلالة | قيمة t | الاختبار البعدي | | القبلي | الاختبار | وحدة | المتغيرات | Ü |
| | المحسوبة | ع | س | ٤ | <u>"</u> | القياس | | |
| ٠.٠٨٠ | ۲.۱۹۳ | ۲.۱٦٠ | 19.777 | 1.474 | 17.77 | | الدفاع عن الملعب | ١ |

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٤) الفروق في مهارة الدفاع عن الملعب في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة لم تظهر فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق لم يظهر فروقاً معنوية حيث بلغت قيمتها المحسوبة (٢٠٩٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢٠٥٠) عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠٠٠٠) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

٤-١-١ مناقشة النتائج:-

تشير نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الجداول (٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الدفاع عن الملعب يعزو الباحث سبب عدم التطور الحاصل لعينة البحث الى طبيعة التدريبات المعتمدة من قبل المدرب ذات الطابع التقليدي المتعارف عليه من قبل لاعبي المجموعة الضابطة ، أي عدم استخدام مناهج وطرائق او وسائل تدريبية من شانها رفع قابلية اللاعبين المهارية والعقلية والبدنية لمختلف المواقف اثناء التدريب او المنافسة في مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالكرة الطائرة (٧: ١٧).

٤-٢ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المتغير المدروس للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها جدول (٥)



يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران للمجموعة التجريبية

| | | | <u> </u> | | <u> </u> | | | |
|---------|----------|-------------|---------------|--------|----------|--------|------------------|---|
| الدلالة | قيمة t | البعدي | الاختبار | القبلي | الاختبار | وحدة | | ت |
| | | | 1 | | T | | المتغيرات | |
| | المحسوبة | ع | س | ع | س | القياس | | |
| | | | | | | | | |
| | 10.711 | 1 44 | ٣٣.٣٣٣ | 1.471 | 14.0 | | الدفاع عن الملعب | ١ |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (°) الفروق في مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمتها المحسوبة (١٥٠٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢٠٥٧) عند درجة حرية (°) ومستوى دلالة (٢٠٥٠) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢-١ مناقشة النتائج:-

تشير نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الجداول (٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في بعض مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران قيد الدراسة ويعزو الباحث سبب تطور عينة البحث إلى تأثير المنهج المعد من قبل الباحث بوسائل تدريبية والدفاع عن الملعب الى تأثير الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث مع تحسن في قدرة اللاعبين البدنية والفسيولوجية بحسب ما ملاحظ ، وهذا نتج من خلال التكيف السريع للأحمال التدريبية عند تعرض اللاعبين الى تكرارات في عملية التدريب، إذ أن التدريبات التي خضعت اليها المجموعة التجريبية قد أدت الى زيادة كفاءة الاجهزة الوظيفية وان استمرار التدريب له تأثير ايجابي وهذا بدوره يعد انجاز في عملية تحسين الاداء اللاعبين وتطور في الحالة البدنية والفسيولوجية والذي ينعكس إيجابا على مواصلة التدريب بشكل في عملية تدسين الاداء اللاعبد الفتاح) الى أن "التدريب المنظم يؤدي الى احداث تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم من القلب والدورة الدموية، فالأفراد المدربون بصورة جيدة يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في أجهزة الجسم من جراء الجهد العضلي والاستمرار بهذا الجهد (٨٦:٨).

4-٣ عرض نتائج الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في مهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية وتحليلها :-الجدول (٦) يبين الفروق في الاختبار البعدي في مهارة الدفاع عن الملعب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| الدلالة | قيمة t | مجموعة التجريبية | | مجموعة الضابطة | | وحدة | المتغيرات الدفاع عن الملعب | ت |
|---------|----------|------------------|--------------|----------------|--------|--------|-------------------------------|---|
| | المحسوية | ٤ | س | ع | س | القياس | 3 " | |
| | 14.777 | 1 ٣٣ | TT.TT | ۲.۱٦٠ | 19.777 | | الدفاع عن الملعب | ١ |

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (١٤) الفروق في مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمتها المحسوبة (١٤٣٢٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢٢٢٨) عند درجة حرية (١٠) ومستوي دلالة (٢٠٢٨) في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٣-١- مناقشة النتائج

ومن خلال النتائج التي ظهرت في الجدول المذكور انفا (٦) ان المجموعة التجريبية هي الافضل بين المجموعتين في الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى الاختبار البعدي للمجموعتين أحدث تطور بالنسبة الى المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة اعطاء المنهج التدريبي والمواظبة عليه وتعدد مفرداته ضمن التموج والتدرج بتدريبات باستخدام الوسائل التدريبية مع تكيف الفسيولوجي للاجهزة الوظيفية والجهاز التنفسي بشكل ملحوظ مع تكيف عمل ومطاطية الرئتين وعضلة الحجاب الحاجز التي لها دور في التقلص والانبساط اثناء عملية الشهيق والزفير وكذالك مطاطية عمل العضلات مابين الاضلاع هذا من ناحية ومن ناحيه اخرى ان عملية الشهيق العميق بالمقابل يتبعها زفير واسع بنسبة متوافقة مع عمل الشهيق نتيجة لتمدد التجويف الصدري ومطاطية الرئتين بالتوسع اى تمدد وتقلص وكل هذا نتيجة الى المنهج التدريبي الذي تعرضة له المجموعة التجريبية وحصل تطور فيها بسبب مفردات المنهج التي تدربت بتدريبات بوسائل تدريبية مما يدل على إن عدد التكرارات في المنهج زادت مع قلة مدة الراحة مما خلق تكيف المجموعة وتكيف الجهاز التناسق الحركي التنفسي مع مستوى التكرارات والاحمال التدريبية اذ يمكن بواسطة الحمل التدريبي "زيادة امكانيات تأثير التناسق الحركي وزيادة ظاهرة تكييف القدرات ونموها وتعبئتها بشكل افضل للاستفادة من الحمل والراحة ومصدر الطاقة وتحسين المعايير وزيادة ظاهرة تكييف القدرات ونموها وتعبئتها بشكل افضل للاستفادة من الحمل والراحة ومصدر الطاقة وتحسين المعايير

الوظيفية".(٩ :١٤٨)،ويعتمد مقدار حجم الزفير القسري في الثانية الاولى على قوة وكفاية العضلات الصدرية وعلى سعّة الصدر ومحيطة وعمقه والعمر وهذه المميزات يمكن ملاحظتها لدى رياضي القوة والسرعة اكثر من الرياضيين الاخرين (٢٥:١٠)

- ٥- الاستنتاجات والتوصيات:-
 - ٥- ١ الاستنتاجات:
- ١- وجود تطور للاختبارات البعدية لكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية .
 - ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .
 - ٥-٢ التوصيات: يوصبي الباحث بما يلي: -
- ١- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات لتحسين مهارة الرؤية المحيطية خلال الوحدات التدريبية
 - ٢- اجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى لتكون الفائدة اوسع واشمل .

المصادر

1-) فريد كامل أبو زينة وآخرون : مناهج البحث العلمي والإحصاء في البحث العلمي، ط٢، دار الميسرة لنشر والتوزيع و ، ٢٠٠٧، ١٠٠٠. مص٢٠. (http://.volleyballadviors.com/volleyball-skills-digging.html).

٣- ليندال دافيدوف : مدخل علم النفس (ترجمة)سيد طواب واخرُون ،ط٣،دار ماكروجيل ،القاهرة ١٩٨٨ ، ص٣٨٥

٤-) محمد حسن علاوي ومحمّد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ،القاهرة ، ٢٠٠٠ ،ص٢٥٨

.Cronbach, L.J. op. Cit, P. - 0

٦- ذوقان عبيداتُ ، وأخرون : البحث العلمي – مفهومه – ادواته – اساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر ، ١٩٨٨ .

٧- ريسان خريبط مجيد واحمد ابراهيم : مبادئ الندريب الرياضي،ط١،عمان ، دار وائل للنشر ٢٠٠٥.

٨- ابو العلا احمد عبد الفتاح: تنمية وقياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين لمتسابقي الجري للمسافات المتوسطة والطويلة، القاهرة، الاتحاد الدولي
لالعاب القوى للهواة، مركز التنمية الاقليمي، العدد الرابع والعشرون، ١٩٩٩،

9-Brauha, L.,: Physiological Reactions of men and woman during Muscular Activity and Recovery in .various Environments. J. Appl. Physical, 1991

10-R.A.L. Brewis: Lecture notes on Respiratory disease, Third Edition Black well scientific publication, .London, 1995.

ملحق (۱) استمارة استبيان

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تمرينات بوسائل تدريبية في تطوير الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالكرة الطائرة)

ولما نعهده فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصكم وآراءكم العلمية السديدة يضع الباحث بين ايديكم هذه الاستمارة ويرجى ابداء الرأي حول صلاحية هذا الاختبار . ابداء الرأي حول صلاحية هذا الاختبار .

مع فائق الشكر والتقدير.

الأسم :

الجامعة :

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التوقيع :

التاريخ:

| يصلح بعد التعديل | لا يصلح | يصلح | اسم الاختبار | ij |
|------------------|---------|------|------------------------------------------|----|
| | | | اختبار مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران | ١ |



| مكان العمل | الاختصاص | الأسم | اللقب | ت |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|-------|----|
| جامعة ديالي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | إدارة وتنظيم – الكرة الطائرة | نصير قاسم خلف | اً ِد | ١ |
| جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | إدارة وتنظيم | قصي فوزي خلف | ا ِد | ۲ |
| جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | تدريب رياضي – الكرة الطائرة | عادل مجيد خلف | اً.د | ٣ |
| جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | إدارة وتنظيم | عبد الحليم جبر | اً.د | ٤ |
| جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | فسلجة – الكرة الطائرة | اسعد عدنان عزيز | اً.د | ٥ |
| جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | قياس وتقويم | علاء جبار عبود | 1 | ٦ |
| جامعة القاسم الخضراء | إدارة وتنظيم – الكرة الطائرة | عايد كريم عبد عون | ١_م.د | ٧ |
| جامعة القاسم الخضراء | إدارة وتنظيم | جاسم جابر محمد | ا.م.د | ٨ |
| جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | إدارة وتنظيم | مضر عبد الباقي | أ_م_د | ٩ |
| جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | اختبارات – الكرة الطائرة | علاء كاظم عرموط | أ.م.د | ١. |
| جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | ادراة وتنظيم | ساجت مجيد جعفر | ا_م_د | 11 |
| جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | إدارة وتنظيم | فايز حسن عبد السادة | ا_م_د | ١٢ |

ملحق (٣) التمرينات المقترحة

التمرين ١:-

استخدام وسيلة مساعدة تتكون من شكل عمودي بارتفاع (٢ متر) ومثبت بقاعدة بقياس (١ متر) ، يوضع في اعلى قمتها كرة مطاطية كبيرة مثبتة في قاعدة لمنع حركتها ، اذ يقوم المدرب بالضرب الساحق على الكرة المطاطية التي توضع في متصف المنطقة الامامية القريبة من مركز (٣)، يقوم اللاعب المختبر الواقف في مركز (٦) لتهيئة والاستعداد للدفاع عن الكرات المضروبة من المدرب في مركزي (١-٥) بواقع (٥ محاولات)في مركز (١) وخمس محاولات في مركز (٥).

التمرين ٢ :-

استخدام وسيلة تدريبية مساعدة على شكل دارئي بقياس (0 , م) ذات قاعدة حديدية متحركة لسهولة التحكم في الارتفاع يوضع بمسافة مناسبة عن اللاعب على منتصف الخط الامامي للمنطقة الهجومية(0 , م) اذ يقوم المدرب بضرب الكرة على الجزء القابل للارتداد بعدها ينطلق اللاعب الواقف في مركز (1) بالانطلاق بسرعة للالتقاط الكرات قبل سقوطها على الارض وبواقع خمس محاولات للمركز (1) وخمس محاولات لمركز (0) لكل لاعب مختبر .

التمرين ٣ :-

استخدام وسيلة تدريبية مساعدة على شكل الحزام المطاطي المثبت على الجدار الذي يوضع على خصر اللاعب المختبر الواقف في مركز (١) على خط الارسال اذ يقوم بأداء مهارة الدفاع عن الملعب من السقوط للامام وذلك لزيادة مقاومة

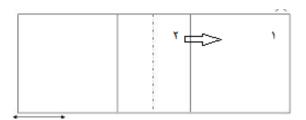
م الله و اندفاع اللاعب للكرات الساقطة في مركز وبواقع (١٠) محاولات لمركز(١) و (١٠) محاولات لمركز (٥) لكلُّ لاعب مختبر ..

التمرين ٤ :-

يقف اللاعب مواجها الى الجدار بمسافة (١-٥,١م) ، يقوم المدرب الذي يقف خلف اللاعب المختبر بمسافة بضرب الكرة من من خلف اللاعب على الجدار بنقاط مثبتة ومختلفة اذ اللاعب بالتحرك بعد سماع صافرة من قبل المدرببعد ارتاد الكرة من الجدار ويكرر التمرين ل (١٥) مرة لكل لاعب مختبر .

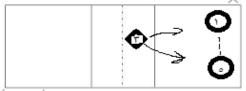
التمرين ٥: ـ

لاعبان الاعب الاول يقف في مركز (٢) والاعب الثاني في مركز (١)يقوم الاعب في مركز (١) بالدحرجة الامامية وعند النهوض يقوم الاعب في مركز (١) الذي يقوم بأداء مهارة النهوض يقوم الاعب مركز (١) الذي يقوم بأداء مهارة الدفاع عن الملعب من الطيران بالكرة الطائرة . كما في الشكل ادناه :-



التمرين ٦ :-

يقف الاعب المختبر في مركز (٦) في منتصف الخط الخلفي تحديدا ،اذ يقوم المدرب برمي الكرة في مركزي (١) و (٥) القريب من الخط الامامي بارتفاعات قريبة جدا من ارض الملعب مشابهة بالكرات الساقطة والمرتدة من حائط الصد ،اذ يتحرك الاعب المختبر بأقصى سرعة وبتكنيك عالي لالتقاط الكرات الساقطة بيد واحدة لمهارة الدفاع عن الملعب من الطيران وبواقع (خمس محاولات) لمركز (١) و (خمس محاولات) لمركز (٥) لكل لاعب مختبر كما في الشكل ادناه :-



التمرين ٧ :-

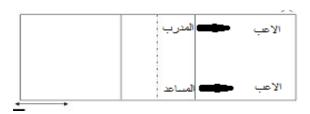
يقف لاعبان في مركز ١ ومركز ٥ على خط الارسال وظهرهما على المدرب والمساعد الذين يكونان في مركز ٢ و ٤ وفي يدهما كرة طائرة وعند الاشارة يستدير الاعبان ويحاولا انقاذ الكرة من السقوط الامامي كما في الشكل ادناه :-



التمرين ٨ :-

نفس التمرين السابق الاعبين يقومان بالحركة الجانبية وبعدها يقوم المدرب والمساعد بضرب الكرة ومحاولة الاعبين انقاذها من السقوط الامامي كما في الشكل ادناه :-





ملحق (٤) اسماء فريق العمل المساعد

| العنوان الوظيفي | التحصيل الدراسي | الاسم | ت |
|-----------------|--------------------------------------------------|-----------------|---|
| أستاذ دكتور | دكتوراه / التربية البدنية و علوم الرياضة | اسعد عدنان عزيز | |
| مدرس جامعي | ماجستير / التربية البدنية و علوم الرياضة | علي زامل مهدي | ۲ |
| مدرس | بكالوريوس/ التربية البدنية و علوم الرياضة | فراس علي حسن | ۴ |
| | بكالوريوس /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | حيدر جويد | ٤ |
| | طالب/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | امجد حمید حمادة | 0 |