

تأثير تمرينات خاصة بمقاومات ووسائل مساعدة في تطوير مهارتي حائط الصد ودقة الضرب الساحق المستقيم للاعبين منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة

م.م محمد رافد مهدي

رئاسة جامعة ديالى - قسم النشاطات الطلابية

mrafid7@gmail.com

م.د فؤاد عبد اللطيف غيدان

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Fouadghaidin12@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، مقاومات ، وسائل مساعدة ، حائط الصد ، الضرب الساحق المستقيم ، الكرة الطائرة .

ملخص البحث

هدف البحث الى تعرف تأثير التمرينات الخاصة بمقاومات ووسائل مساعدة في تطوير مهارتي حائط الصد ودقة الضرب الساحق المستقيم للاعبين منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة .
واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته مشكلة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعباً مقسمين على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة .
وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية والاختبارات تم استخدام برنامج (Spss) لمعالجات البيانات احصائيا للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج ومناقشتها .
وقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي حدوث تطور إيجابي لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة حائط الصد ومهارة دقة الضرب الساحق .
وقد اوصى الباحثان الى ضرورة استخدام التمرينات الخاصة والمنفذة بمقاومات ووسائل مساعدة مختلفة مع جميع الأندية في اثناء الوحدات التدريبية ومن قبل المدربين كافة لما لها من دور كبير وسريع في تطوير المهارتين .
فضلاً عن تجربة التمارين المذكورة قيد البحث مع مهارات أخرى قد تساعد في تطويرها ورفع الإنجاز لدى اللاعبين .
و أوصى الى ضرورة استخدام الوسائل التدريبية والاجهزة الحديثة ومواكبه التطور للارتقاء بالعملية التدريبية للوصول الى مستوى الإنجاز .

The impact of exercises on resistors and aids in the development of the skills of the wall of the wall and the accuracy of beating the straight straight to the players of the University of Diyala volleyball

Teacher Dr

Assistant teacher

Fouad Abdel ALatif Ghaidin

Mohammed Rafid Mahdi

Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Presidency of the University of Diyala

Fouadghaidin12@yahoo.com

Department of student activities

mrafid7@gmail.com

Keywords: Special exercises, Resistors, assistive devices, wall rebounds, straight volley batting, volleyball.

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of the exercises on resistors and aids in developing the skills of the wall of the wall and the accuracy of the crushing beating of the players of the University of Diyala volleyball team.

The researchers used the experimental approach to the problem of research, and the research community was chosen by the deliberate way they are players of the University of Diyala volleyball team (12) player divided into two equal experimental and control.

After the main experiment and tests were completed, the (Spss) program was used for statistical data processors to reach the results, after which the results were presented and discussed.

The researchers found the most important conclusion is a positive development in the experimental group in the post-test of the skill of the wall of the shock and the skill of the accuracy of beating overwhelming.

The researchers recommended that the use of special exercises and implemented with different resistances and aids with all clubs during the training modules and by all trainers because of their great role and rapid development of skills.

In addition to the experience of the exercises mentioned in the research with other skills may help in the development and raise the achievement of the players.

He also recommended the need to use the training tools and modern equipment and the corresponding development to upgrade the training process to reach the level of achievement.

1- المقدمة :

إن التقدم الرياضي الذي نلاحظه في هذه الأيام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية أدى إلى ظهور طرق جديدة في التدريب مستندا على الأساليب العلمية المتطورة سواء في الألعاب الجماعية او الفردية . لقد تعددت طرق التدريب التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهارى وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي " وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهارى" (محمد علي القط، 20، 1999) .

وان لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات متنوعة ينبغي على اللاعبين التدريب عليها وإتقانها بشكل عالٍ في من خلال إعداد البرامج التدريبية وأتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير وتحقيق أفضل النتائج لهم .

وفي تدريب الكرة الطائرة هناك وسائل عديدة منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات (المقاعد السويدية والصناديق الخشبية والشبكات الارتدادية وتدريب الأثقال وغيرها من الوسائل) .

و يلعب الأداء المهارى الجيد دوراً كبيراً في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق إذ تلعب آلية المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان طريقة اللعب بدرجة عالية ونجاحها مما يؤدي إلى إرباك فريق الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة .

وتعد مهارة حائط الصد والضرب الساحق واحدة من اهم المهارات الهجومية بكرة الطائرة اذ تعد مفتاح الفوز للفريق في المباريات و هنا تكمن اهمية البحث .

عن طريق الملاحظة الذاتية وخبرة الباحثين لاحظوا وجود ضعف في مهارة حائط الصد في اثناء التغطية فضلا عن اخطاء متكررة عند تنفيذ مهارة الضرب الساحق المستقيم لدى أغلب اللاعبين وعدم معرفة أهمية تلك المهارة بالنسبة للفريق الذي يمتلك لاعبين يجيدون تلك المهارة في تحقيق الفوز والتركيز عليها بشكل كبير لحسم النقاط فضلا عن عدم استخدام الوسائل التدريبية الحديثة في عملية التدريب و تحسين الاداء .

مما تقدم سعى الباحثان إلى إيجاد سبل تدريبية علمية متطورة حديثة تلعب دوراً إيجابياً وتساعد اللاعبين في تطوير المهارتين الا وهي التمرينات الخاصة بمقاومات متنوعة مصحوبة بوسائل مساعدة مختلفة .

يهدف البحث الى :

1. تعرف تأثير التمرينات الخاصة بمقاومات ووسائل مساعدة في تطوير مهارتي حائط الصد ودقة الضرب الساحق المستقيم للاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 **منهج البحث :** استخدم الباحثان المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كونه اكثر مائة لطبيعة البحث وصولا الى النتائج .

2-2 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة للعام (2017-2018) والبالغ عددهم (12) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية بصورة عشوائية عن طريق القرعة و تم اجراء التكافؤ لهما بناءً على درجات الاختبار القبلي .

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي لمهارتي حائط الصد والضرب الساحق المستقيم

بالكرة الطائرة

المهارة	المجموعة الضابطة قبلي	المجموعة التجريبية قبلي	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
مهارة حائط الصد	س 2.4	ع 1.9	.602	غير معنوي
دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم	ع 11	س 11.59	.700	غير معنوي

مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (10)

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- الملاحظة .

- المصادر العلمية العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث :

(ملعب كرة طائرة ، كرات عدد (10) ، المقاعد السويدية ، صافرة ، الأتقال ، حبال مطاطية ، ساعة توقيت ، شواخص ، قرطاسية) .

2-3-3 الأجهزة المستخدمة :

- جهاز (Rebound Net) .

2-4 اختبارات البحث :

2-4-1 (اختبار تكرار ميارة حائط الصد) : (الشوك،213،1996) .

2-4-2 اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم : (محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم ،

1997،247) .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2018/10/5 على 4 لاعبين

من نادي ههب الرياضي وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو تعرف المعوقات

والصعوبات التي قد تواجه الباحثين في اثناء اقامة الاختبار في التجربة الرئيسة على عينه

البحث وتطبيق التمرينات ومعرفة كفاءة الوسائل المساعدة (فريق العمل المساعد) ومعرفة قدرة اللاعبين على تنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث و زمن تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها .

2-6 الاختبارات القبلية :

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية على عينه البحث وذلك في الساعة الرابعة عصرا من يوم السبت الموافق 2018/10/6 وقد راعى الباحثان قدر الإمكان ضبط المتغيرات من حيث الوقت والمكان، وفريق العمل المساعد من أجل بقائها نفسها في الاختبارات البعدية ، وفيما بعد تم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين من أجل أن يعزو الباحثان الفرق في مستوى الأداء ان حدث فيما بعد الى المتغير المستقل للدراسة .

2-7 التجربة الرئيسة : 1998

تضمنت التجربة الرئيسة تنفيذ مفردات المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية اعتباراً من يوم الأحد الموافق 2018/10/7 باستخدام التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحثين أما المجموعة الضابطة فتطبق نفس منهجها المعد من قبل المدرب دون أي تدخل بالمنهج ، وقد بلغت عدد الوحدات التدريبية لمجمل مدة البحث (24) وحدة تدريبية بمعدل (90) دقيقة للوحدة الواحدة وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع .

2-8 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وذلك في الساعة الرابعة عصرا من يوم السبت الموافق 2018/12/8 ، وحرص الباحثان على تهيئة الظروف المشابهة نفسها لظروف

الاختبارات القبلية ومن النواحي كافة الزمانية والمكانية وفريق العمل المساعد من أجل تعرف مدى التحسن الذي حصل على المهارة قيد الدراسة من قبل المتغير المستقل حصراً .

2- 9 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام برنامج (Spss) لمعالجات البيانات احصائيا للوصول إلى النتائج .

3- عرض النتائج ومناقشتها

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي لمهاتري حائط الصد والضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة

المهارة	المجموعة الضابطة قبلي	المجموعة التجريبية قبلي	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
مهارة حائط الصد	س	ع	0.602	غير معنوي
	ع	س	1.19	غير معنوي
دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم	س	ع	0.700	غير معنوي
	ع	س	2	غير معنوي

مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (10)

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهاتري حائط الصد والضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة

المهارة	المجموعة الضابطة قبلي	المجموعة الضابطة بعدي	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
مهارة حائط الصد	س	ع	0.000	معنوي
	ع	س	1	معنوي
دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم	س	ع	0.000	معنوي
	ع	س	2	معنوي

مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (5)

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهاتري حائط الصد والضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة

المهارة	المجموعة التجريبية قبلي		المجموعة التجريبية بعدي		مستوى الدلالة Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع		
مهارة حائط الصد	3	1.19	6.8	.8	.000	معنوي
	س	ع	س	ع		
دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم	11.59	2	16.4	1.8	.000	معنوي
	س	ع	س	ع		

مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (5)

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهاتري حائط الصد والضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة

المهارة	المجموعة الضابطة بعدي		المجموعة التجريبية بعدي		مستوى الدلالة Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع		
مهارة حائط الصد	4.6	1	6.8	.8	.000	معنوي
	س	ع	س	ع		
دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم	13	2	16.4	1.8	.000	معنوي
	س	ع	س	ع		

مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (10)

المناقشة :

من خلال جدول (1) وبعد ان اظهرت لنا نتائج الاختبار القبلي لاختبار مهارتي حائط الصد والضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة وللمجموعتين تبين لنا ان افراد العينة متكافئان بأداء مهارتين وهذا يعني ان المجموعتين سوف تبدأ بتطبيق المنهاج من نقطة شروع واحدة .

وأظهرت النتائج في جدول (2) إن نتائج الاختبار القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء مهارتين شهد تحسناً بسيطاً والسبب يعود الى طريقة التدريب المتبعة والتي تخلو من وجود اجهزة حديثة وادوات تساعد في رفع المستوى المهارى للاعبين بشكل كبير .

اما جدول (3) و(4) فقد اظهرت نتائج الاختبار إن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية واضحة بين اختبار المجموعة التجريبية القبلي والبعدي وبين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان هذا التفوق الحاصل الى الدور الكبير الذي قدمته التمارين الخاصة والمنفذة بمقاومات متنوعة مع استخدام الأجهزة والوسائل المساعدة والتي استخدمت خلال مدة البحث اذ اتسمت بالحدائثة والتشويق وهذا ما أشار إليه (محمد جميل، 55، 1993) " إن استخدام التمرينات المشوقة في التدريب يعد عاملا مهما للارتقاء بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب " .

فضلاً عن الجهاز الحديث المستخدم الى وهو جهاز (Rebound Net) والذي يعد من اهم الوسائل المساعدة والتي ساعدت وبشكل كبير على تحسين دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم للاعبين المجموعة التجريبية ويؤكد (عبد الحميد شرف 1996) إلى " إن الأدوات والأجهزة هي من العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج في التربية الرياضية " وقد أضاف للاعبين الدافعية والتعزيز .

4 - الخاتمة : من خلال نتائج البحث توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات والتوصيات وهي

: حدوث تطور إيجابي لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة حائط الصد حدوث تطور إيجابي في مهارة دقة الضرب الساحق المستقيم لدى المجموعة التجريبية .

اما التوصيات فكانت : ضرورة استخدام التمرينات الخاصة بمقاومات متنوعة مع وسائل مساعدة مع جميع الأندية اثناء الوحدات التدريبية ومن قبل كافة المدربين لما لها من دور كبير وسريع في تطوير المهارتين . تجربة التمارين المذكورة قيد البحث مع مهارات أخرى قد تساعد في تطويرها ورفع الإنجاز لدى اللاعبين . ضرورة استخدام الوسائل التدريبية والاجهزة الحديثة ومواكبه التطور للارتقاء بالعملية التدريبية والوصول الى مستوى الإنجاز .

المصادر والمراجع العربية

- شرف عبد الحميد ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مصر ، مركز الكتاب للنشر، 1996 .
- عبد القادر محمد جميل ؛ التربية الرياضية الحديثة ، بيروت ، دار الجبل ، 1993 .
- حسانين محمد صبحي والمنعم حمد عبد ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1997.
- القط محمد علي ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .

ملحق (1)

نموذج لبعض التمارين المستخدمة في البحث بطريقة التدريب (التكراري منخفض الشدة)

التمرين (1) :

الغرض: الهجوم

عدد اللاعبين: 8 لاعبين، مدرب.

الاحتياجات: حزام مطاطي، 15 مرة.

وصف الأداء: يلبس اللاعب عند خط الهجوم ويقوم المدرب في مركز (3) ويمسك اللاعب نهاية الحزام المطاطي وعند الإشارة يقوم المدرب برمي الكرة للقيام بعملية الهجوم والرجوع تكرر (5) مرات.

التمرين (2) :

الغرض: الهجوم

عدد اللاعبين: 8 لاعبين، مدرب.

الاحتياجات: موانع، كرة طبية وزن (2كغم).

وصف الأداء: وضع علامة موانع قرب الشبكة مركز (4) المسافة بينهما (40سم) يقف اللاعب جانب الموانع حاملاً كرة طبية عند الإشارة يقوم بالتحرك الجانبي فوق الموانع بالتبادل ثم القفز على الشبكة وإسقاط الكرة الطبية في الملعب المقابل.

التمرين (3) :

الغرض: الهجوم

عدد اللاعبين: 8 لاعبين، مدرب.

الاحتياجات: صناديق، المدرب

وصف الأداء: ثلاثة صناديق ارتفاع (40سم) توضع المراكز (2، 3، 4) والمدرب مركز (3) عند الإشارة يقوم اللاعب بالقفز على الصندوق وعند النزول ترمى له كرة بعملية الهجوم ثم يقوم بالرجوع إلى الخلف والقفز على الصندوق الثاني وهكذا.

التمرين (4) :

الغرض: حائط صد

عدد اللاعبين: 8 لاعبين، مدرب.

الاحتياجات: كرة طبية (4) عدد

وصف الأداء: يقف اللاعبون أمام الشبكة كل لاعب يحمل كرة طبية وعند الإشارة يقوم اللاعبون بعمل ديني كامل ثم النهوض والقفز لضرب الكرة بقوة بالارض في الملعب المقابل.

التمرين (5) :

الغرض: هجوم

عدد اللاعبين: 8 لاعبين، مدرب.

الاحتياجات: ثقالات وزن (1كغم) والمدرب.

وصف الأداء: يلبس اللاعب ثقالات وزن (1كغم) في الرجلين الوقوف عند خط الهجوم والمدرب مركز (3) عند الإشارة يرمي المدرب الكرة للاعب ليقوم بالهجوم إلى الملعب المقابل يستخدم (3) لاعبين في كل مرة.

التمرين (6) :

الغرض: إعداد، ضرب هجومي، حائط الصد.

عدد اللاعبين: 4 لاعبين.

الاحتياجات: 8 كرات.

وصف الأداء: يقف المدرب في المنطقة الخلفية في مركز (6) بينما يقف اللاعب (المعد) في مركز (2) بالقرب من الشبكة واللاعبون على هيئة قاطرة بالقرب من خط المنقطة الهجوم ويبدأ المدرب برمي الكرة إلى اللاعب (المعد) الذي يقوم بإعداد الكرة إلى اللاعب الموجود في مركز (4) الذي يتحرك باتجاه الكرة لأداء الضرب الهجومي بوجود حائط الصد الفردي الذي يتحرك من مركز (3) إلى مركز (2).