

تأثير منهاج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في بعض المهارات الدفاعية بكرة الطائرة

للشباب

م.د. ثائر سعدالله بلال

م.م. مروان سمير سعيد

الملخص

أن المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب يجب تعزيزها بصورة صحيحة وتطويرها نحو الأفضل. من خلال وضع منهاج تدريبي للمهارات مراعيًا مكونات حمل التدريب الرياضي.

يهدف البحث:-

الكشف عن تأثير منهاج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في بعض المهارات الدفاعية بكرة الطائرة للشباب.

فرض البحث :-

وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة للشباب بين الاختبارات القبلي والبعدي .
تم تنفيذ منهاج تمارين المهارات الدفاعية بطريقة التدريب التكراري على عينة من فئة الشباب أعمارهم (١٥ - ١٨) سنة لنادي سنجار الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعب اختيروا بالطريقة العمدية . واستخدم التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية إذ خضعت المجموعة لاختبار قبلي لمعرفة مستواهم قبل إدخال المتغير التجريبي ثم تعرضت للمتغير التجريبي وبعد ذلك تم الاختبار البعدي والفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي
واستغرق تنفيذ المنهاج (٦) أسابيع أي دورة تدريبية متوسطة واحدة ويتموج حمل (٥-١) وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع. واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث.

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :-

أحدث المنهاج التدريبي بطريقة التدريب التكراري تطوراً في جميع المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب.
تعد طريقة التدريب التكراري من الطرق التدريبية المهمة بالاعتماد على مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة).

ويوصي الباحثان الى :-

استخدام طريقة التدريب التكراري في تطبيق منهاج التمارين المهارية الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة والتي تتميز بالشدة المثالية والراحة الكاملة حتى استعادة الشفاء.
تؤدي هذه التمارين في بداية الوحدة التدريبية عندما يكون اللاعب مؤهلاً بدنياً ونفسياً وذهنياً لأداء هذه التمارين.

Summary

That the defensive skills of youth volleyball players must be properly promoted and developed towards the best. Through the development of a training curriculum for skills taking into account the components of carrying sports training.

The research aims for the following:

Disclosure of the impact of training curriculum training Recurring way in some defensive skills reel plane for youth.

Imposing Search: -

And no statistically significant in some defensive skills of volleyball players for youth difference between before and after the tests.

The implementation of the Platform defensive skills training exercises in a way Recurring on a sample of young people aged (16-19 years) of the sports club Sinjar totaling 12 players were selected purposively. Use a single experimental group experimental design since undergone Group to test me to see their level before the introduction of the experimental variable and then subjected to experimental variable was then posttest and the difference between the results of pre and post tests.

It took the implementation of the curriculum (6) weeks of any session of training medium and one Ptmuj carry (3.1) and by (3) training units per week, and then was the use of statistical truth based on the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, test-t-of the samples associated with the percentage, the simple pearson correlation coefficient, multiple correlation coefficient) were also using the relative change law.

They found the following conclusions: -

latest training curriculum and training in a way Recurring component of the exercises defensive skill development with players of volleyball to young people.

The method of training Recurring training of important ways, depending on the load components (intensity, size and comfort).

The researchers recommend to: -

Using Repetitive Training in Application Platform exercise skills in a game of volleyball, which is characterized by intensity idealistic and full comfort even restore healing.

These exercises are performed in the beginning of the module when the player is eligible both physically and psychologically and mentally to perform these exercises.

١. التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمة البحث

أصبحت لعبة الكرة الطائرة احد المظاهر المدنية الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء اللاعب الجديد فاللقاءات العالمية والاولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة أداء الفريق واللاعب في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة في أفضل صورها. وان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب ممارستها قدر من القوة العضلية والسرعة العالية لأداء الحركات المختلفة والمتكررة للمهارات الأساسية فضلا عن الكفاءة البدنية العالية ولا بد من البحث عن طرق تدريب معززة علميا بالتجارب على رفع الأداء البدني والمهاري للاعبين. وتعتبر مهارات الدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال وحائط الصد من أهم المهارات الأساسية التي تتوقف عليها لعبة الكرة الطائرة في تحقيق مستوى عالي من الأداء والتي من خلالها يمكن بناء هجوم جيد نتيجة تعزيز مستوى المهارات الدفاعية وتحقيق نتائج أفضل. (الجميل، ٢٠٠٦، ١٥)



٢-١ مشكلة البحث

تعد المهارات الدفاعية من المهارات الأساسية والمهمة جداً وتتطلب إجابة كافية من أجل الحصول على أفضل النتائج حيث أن المهمة الأساسية لهذه المهارات هي المحافظة على ساحة الفريق وإبعاد الكرة عن تلك الساحة وتوجيهها إلى الفريق المنافس. ونتيجة لمتابعه المستجدات والتطور في هذه اللعبة، لوحظ أن هناك قصور في أداء بعض المهارات الدفاعية للكرة الطائرة مقارنة بالمهارات الهجومية لهذه اللعبة في محافظتنا. ومن هنا تأتي مشكلة البحث في أداء اللاعبين الشباب للمهارات الدفاعية نتيجة للقصور في إعطاء التمارين الدفاعية خلال المناهج التدريبية والتركيز على التمارين الخاصة بمهارات الهجومية. لذلك أرتى الباحثان تطوير وإتقان أداء المهارات الدفاعية عن طريق منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري.

٣-١ هدف البحث

الكشف عن تأثير منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في بعض المهارات الدفاعية بكرة الطائرة للشباب.

٤-١ فروض البحث

وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة للشباب بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: - شباب نادي سنجار الرياضي

٢-٥-١ المجال المكاني: - قاعة الملعب الخاصة بلنادي

٣-٥-١ المجال الزمني: - من ٢٠١٦/٢/١٨ - ٢٠١٦/٤/١٣

٢ الإطار النظري:-

١-٢ التدريب التكراري:-

لا شك إن هذه الطريقة تعد من الطرائق المهمة الأساسية في العملية التدريبية والتعليمية وقد يقصد بها إعادة العمل المتضمن جزء من متطلبات المسابقة الحاصلة لمرات عدة خلال الوحدة التدريبية وان تكون الشدة المستخدمة فيها منسجمة مع المستوى الذي عليه الرياضي أو مع هدف المستوى المرسوم للمنافسة السنوية وتسعى هذه الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات البدنية كهدف، منها (السرعة الانتقالية، القوة السريعة، القوة العظمى) وقد يستخدمها البعض في تنمية صفة مطاولة القوة و تتميز طريقة التدريب التكراري بخصائص مهمة منها شدة التمرينات حيث إن استخدامها في تدريبات تقويم مستوى اللاعبين خلال فترة المنافسات. (اللامي، ٢٣٢، ٢٠١٠-٢٣٣)

٢-٢ المهارات الدفاعية بكرة الطائرة:

١-٢-٢ مهارة استقبال الإرسال :

مهارة الاستقبال إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة الاستقبال الجيد يتيح إجراء تركيبية هجومية مختلفة وفي حالة فشله فإنه يعطي الفريق الخصم نقطة واستخدام كرة سهلة تمكنه من القيام بهجوم مضاد ، كما (وهو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه أتمريره من الأسفل ويعد من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة، وفي حالة حدوث خطأ فيه يعطى للفريق المنافس المجال في اكتساب نقطة أو القيام بهجوم مضاد على فريقه، أو في حالة الاستقبال الجديد يتيح الفرص لفريقه لإجراء هجوم جيد ضد فريق المنافس). إن تطور الأداء المهاري لهذه المهارة نتيجة لتنوع الإرسال وزيادة فاعليته فمنذ إن نشأت الكرة الطائرة حتى الوقت الحاضر تنوعت وتتابع الطرائق المستخدمة في استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين بعد إن كانت تؤدي من الأعلى. (الجميل، ٢٠٠٢، ٨٦)

٢-٢-٢ مهارة الدفاع عن الملعب :

تعد هذه المهارة من المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد هجوم المنافس بأنواعه وتسمى أحيانا " (بالتغطية) وإهمالها يؤدي إلى الفشل وتنفيذ من الانثناءات بأنواعه ومن الركض بأنواعه والدرجة الجانبية والخلفية والسقوط الأمامي والقفز بأنواعه وجميع أجزاء الجسم . وتعد من المهارات الصعبة في الكرة الطائرة لدقة متطلباتها من المكونات البدنية في القوة العضلية وتقديرا لقدرات وقدرات رد الفعل والتركيز والتوازن والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل والقدرة على التحكم والشجاعة في إنقاذ الكرة من السقوط .

٣-٢-٢ مهارة حائط الصد الدفاعي:

تعد هذه المهارة إحدى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إذ أنها مهارة دفاعية هجومية في الوقت نفسه ويعرف حائط الصد (عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة معا " من المنطقة الأمامية مواجهها " للشبكة أو قريبا منها ، وذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة).

يعتبر حائط الصد من المهارات الأساسية المهمة في عملية الدفاع عن الملعب أمام كافة أنواع الهجوم إذ يعد وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال صد الكرة ومنع عبورها فوق الشبكة أو امتصاص قوة ضرب الكرة بالإضافة إلى أنه يعتبر هجوم مضاد ويعطي الوقت الكافي للاعبين الآخرين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية والتركيز. (طه، ١٩٩٩، ١٣٧)



٣ - منهج البحث و إجراءاته:

٣-١ منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي , لكونه ملائماً لطبيعة البحث واهدافه.

٣-٢ عينة البحث:

تكون عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة الشباب لنادي سنجار الرياضي للموسم (٢٠١٥ - ٢٠١٦) والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وقد اختيرت بالطريقة العمدية وتكونت التجربة الرئيسية من (١١) لاعباً. وبذلك مثلت نسبة العينة (٩١,٦٦٪) من عينة البحث الكلي , علماً إن تم تجانس العينة من خلال العمر الزمني للاعبين والبالغ (١٨) عام والعمر التدريبي بحدود (٣-٤) سنوات, وقد تم استبعاد اللاعب المعد , وذلك لأن لاعب المعد لا يمكنه الاشتراك في أداء المهارات الدفاعية للعبة الكرة الطائرة والجدول (١) يوضح تفاصيل عينة البحث.

جدول (١) يوضح عينة البحث

العينة	اسم الفريق	العدد الكلي	المستبعدين	عينة البحث
	نادي سنجار الرياضي	١٢	١	١١

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

كرات طائرة عدد (١٠) , صافرة عدد (٢) , شريط قياس ٥٠ متر عدد (١) , أقلام ماجك , أشرطة لاصقة ملونة , كامرة تصوير نوع Ganon , حاسبة لاب توب نوع acer , صندوق قفز , ساعة إيقاف , شبكة , مقعد .

٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية , المقابلات الشخصية , الاستبيانات , الاختبارات .

٣-٣-٤ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-١ تحديد المهارات الدفاعية والاختبار المناسب لكل من هذه المهارات:

تم تصميم استمارة استبيان الملحق (١). وتضمنت المهارات الدفاعية والاختبارات المناسبة لها التي تخدم البحث وتم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب والكرة الطائرة والقياس والتقويم. وتم تفريغ الاستمارات واعتمد على المهارات والاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر كما اشار بلوم والجدولان (٢-٣). يوضحان النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين لكل من المهارات الدفاعية والاختبارات المناسبة لها.

الجدول (٢)

يوضح النسبة المئوية لاتفاق السادة المختصين لتحديد المهارات الدفاعية

ت	المهارات الدفاعية	عدد المختصين	عدد الخبراء المتفقين	النسبة المئوية
١	مهارة استقبال الإرسال	٨	٨	%١٠٠
٢	مهارة حائط الصد		٧	%٨٧,٥
٣	مهارة الدفاع عن الملعب		٨	%١٠٠

الجدول (٣)

يوضح النسبة المئوية لاتفاق السادة المختصين لتحديد الاختبارات المهارية

ت	الاختبارات	عدد المختصين	عدد الخبراء المتفقين	النسبة المئوية
١	اختبار دقة الاستقبال من الإرسال	٨	٧	%٨٧,٥
٢	اختبار حائط الصد		٦	%٧٥
٣	اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب		٦	%٧٥

٣-٥ مواصفات الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ اختبار دقة الاستقبال من الإرسال

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال من الإرسال.

الأدوات: ملعب كرة طائرة، ومنصة تمرينات موضوعة على الجزء العلوي من صندوق الوثب بحيث يكون

الارتفاع (١٨٠) سم، وكرة طائرة

مواصفات الأداء: توضع المرتبة على الصندوق في المركز ٢، ويقف المختبر في المركز (٦)، يقوم لاعب آخر

بالإرسال من المنطقة المخصصة للإرسال في نصف الملعب الآخر برمي الكرة إلى المختبر الذي يمررها بدوره

لتسقط الكرة على المرتبة. ويؤدي المختبر عشر محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية "مركز رقم (١)،

ومركز رقم (٦)، ومركز رقم (٥) " يستخدم تمريره الكرة بالذراعين كما موضح في الشكل رقم (١)

التسجيل:

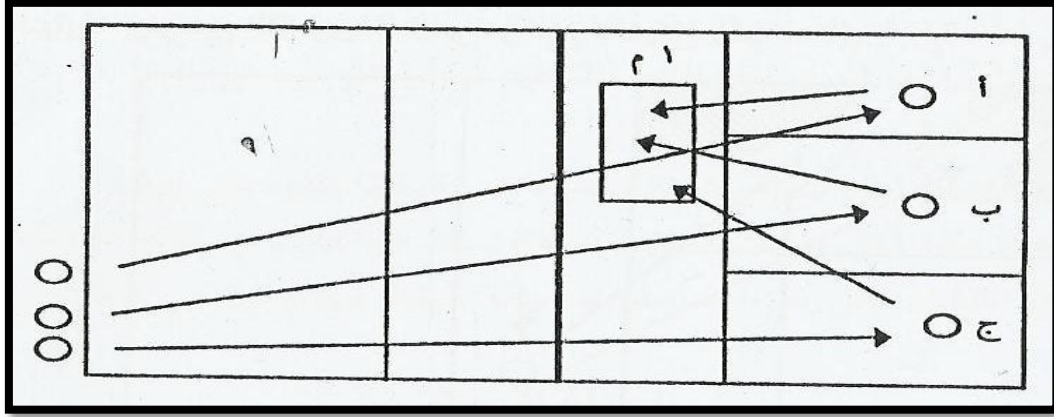
(٤) نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.



(٢) نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة.

نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة الـ ٣م.

والدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (١٢٠) درجة. (حسانين وعبد المنعم ، ١٩٩٧، ٢٠٥-٢٠٦)



الشكل (١) يوضح اختبار قياس دقة الاستقبال من الإرسال

٣-٥-٢ اختبار حائط الصد:

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.

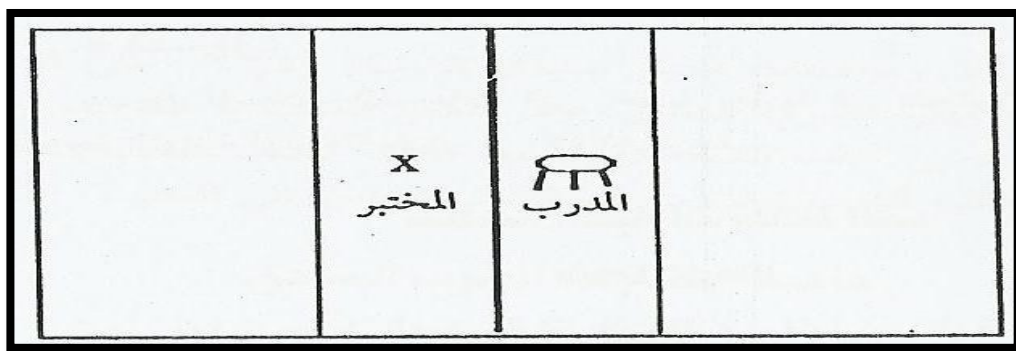
الأدوات: ملعب كرة الطائرة ، ومقعد ، وكرة طائرة ، وساعة إيقاف ، وشبكة بارتفاع قانوني مواصفات الأداء: يوضع المقعد خلف الشبكة وفي منتصفها وعلى بعد ٥٠ سم ، يقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى مستوى من الشبكة بمقدار ٢٠ سم ، يقف اللاعب (المختبر) داخل منطقة الـ ٣م في نصف الملعب الثاني لأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض. يكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشر ثوان

الشروط:

- ١- في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط صد تلزمه ملاسة الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة.
- ٢- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يسمع إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- ٣- يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة أداء المختبر للاختبار.
- ٤- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة فيه ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال الـ ١٠ ث المحددة للاختبار. (حسانين

وعبد المنعم، ٢٥٠، ١٩٩٧)



الشكل (٢) يوضح اختبار تكرار حائط الصد

٣-٥-٣ اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب:

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (٦)

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة مقسم كما بالشكل - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس -

كرات طائرة

مواصفات الأداء: يقوم المدرب بإعداد الكرة للضارب فتوجه الكرة نحو المختبر فيقوم بالدفاع من مركز (٦)

موجهاً الكرة نحو مركز (٢) المنطقة (أ).

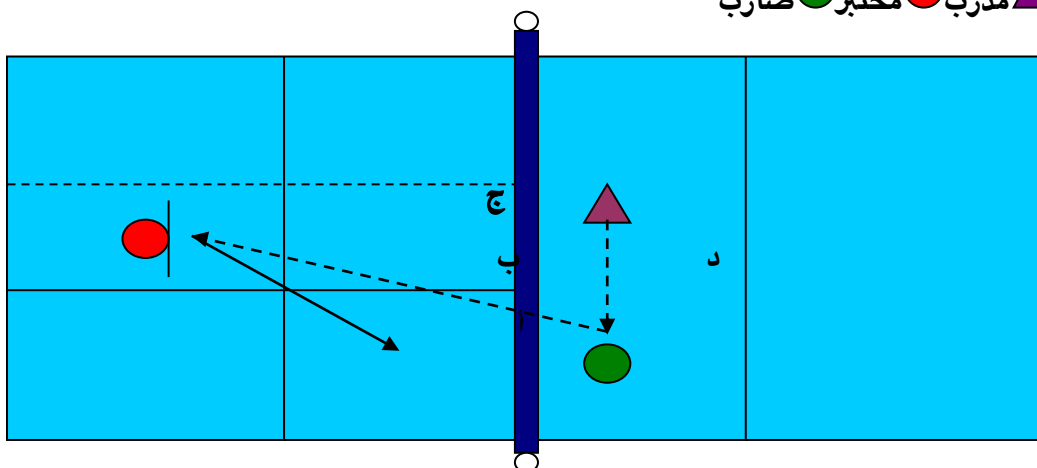
شروط التسجيل: (٤) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة أ, (٣) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ب, (٢) نقطتان

لكل محاولة داخل المنطقة ج, (١) نقطة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة د, صفر عند سقوط الكرة خارج هذه

المناطق, عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى, تلغى المحاولة التي

يرتكب فيها المختبر خطأ قانونياً، والدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٤٠) درجة..(هادي واخرون, ٢٠٠٧,

٢٢) ▲ مدرّب ● مختبر ● ضارب



الشكل (٣) يوضح اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (٦)

٣-٦ الشروط العلمية للاختبارات

إن الاختبار المقنن هو "الاختبار الذي إذا ما اجري استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها" (ناجي وبسطويسى , ١٩٨٧ , ١٣٩).

٣-٦-١ صدق الاختبارات

"الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من أجل قياسه" (عبيدات, ١٩٩٦ , ١٩٥) , ومن أجل ذلك قام الباحث باستخدام نوعين من الصدق وهما الصدق الظاهري والصدق الذاتي وذلك لغرض التأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث الحالي.

٣-٦-١-١ الصدق الظاهري

تم الحصول على الصدق الظاهري من خلال استطلاع آراء السادة المختصين حول مدى صلاحية الاختبارات حيث تم عرض الاختبارات المهارية الدفاعية لغرض التأكد من صدق الاختبارات المهارية واعتمدت الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق عالية .

٣-٦-٢ الصدق الذاتي

تم استخراج الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات كما في المعادلة الآتية:

الصدق الذاتي = معامل الثبات

وهو يعد بمثابة الحد الأقصى لما يمكن أن يصل إليه معامل صدق الاختبار.
(كماش ومشتت, ٢٠١٣ , ١٥٤) والجدول (٤) يوضح الصدق الذاتي للاختبارات.

٣-٦-٣ ثبات الاختبارات المهارية

وقد تم احتساب معامل ثبات الاختبار من خلال تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار نفسه على مجموعة واحدة من الأفراد تتألف من (١١) لاعبا مرتين متتاليتين بفواصل زمنية مناسبة, ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار. ومن أجل ذلك تم اختبار عينة البحث بتاريخ (٢٠١٦/٢/٧) ثم أعيدت جميع الاختبارات بعد مرور (٧) أيام بتاريخ (٢٠١٦/٢/١٥), وتم احتساب معامل الثبات (معامل الاستقرار) من خلال اعتماد معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) بين درجات الاختبارين والتي ظهرت علاقة ارتباط عالية في كافة الاختبارات كما في الجدول (٤) وهذا يؤكد ثبات الاختبارات. (كماش ومشتت, ٢٠١٣ , ١٦٠ - ١٦١)

الجدول (٤) يوضح معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي للاختبارات المهارية

ت	الاختبارات المهارية	معامل الثبات	الصدق الذاتي
١	دقة الاستقبال من الإرسال	٠,٩٣١	٠,٩٦٤
٢	حائط الصد	٠,٨٢٣	٠,٩٠٧
٣	الدفاع عن الملعب	٠,٩٧٨	٠,٩٨٨

٧-٣ التجربة الرئيسية للاختبارات :

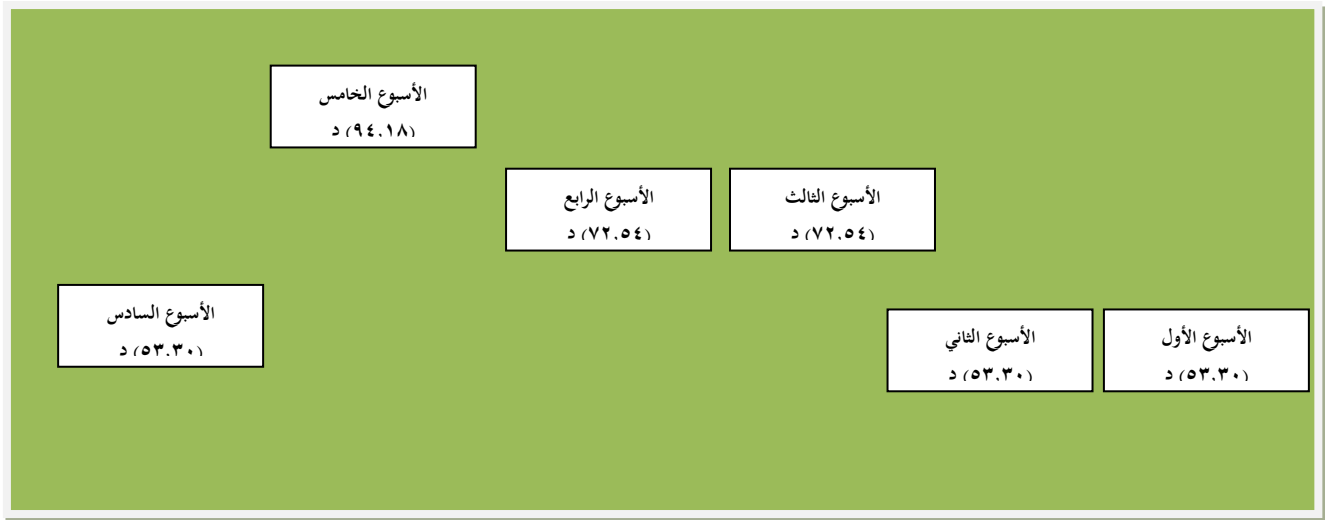
١-٧-٣ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (الخميس) الموافق ٢٠١٦/٢/١٨ في القاعة الرياضية وليوم واحد وقد تم مراعاة قدر الامكان تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات (المكان، الادوات، المستلزمات، طريقة التنفيذ، فريق العمل المساعد) من اجل توافرها في الاختبار النهائي (البعدي).

٢-٧-٣ تطبيق المنهج التدريبي :

تم تنفيذ المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري للمهارات الدفاعية مراعيًا النقاط الآتية

- نفذت المهارة الدفاعية بعد الإحماء مباشرةً أي بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- تتراوح مدة هذه التمارين من (١٧,٥٠ – ٣١,٢٦) دقيقة .
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ المهارات الدفاعية التي تمتاز بشدة الاداء المثالي .
- تم تنفيذ البرنامج بدورة تدريبية متوسطة واحدة تتكون من (٦) اسابيع ويتموج حمل (٥-١) بواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع أي مجموع (١٨) وحدة تدريبية .
- تتراوح فترة دوام التمرين ما بين (٢ ثا – ٥ ثا) ثانية . تختلف باختلاف التمرين .
- فترة الراحة بين التكرارات (٣٠) ثانية أي إرجاع النبض (١١٠-١٢٠) ض/د وحتى استعادة الشفاء .
- فترة الراحة بين تمرين وآخر (٣) دقيقة أي إرجاع النبض (٩٠-١٠٠) ض/د
- تم التحكم بحمل التدريب اعتماداً على الحجم أي الزيادة في عدد التكرارات للتمرين الواحد وتثبيت كل من الشدة والراحة . (الشكل ٤) يوضح تموج الحمل وزمن كل أسبوع بالدقيقة



الشكل (٤) يوضح تموج حمل التدريب

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بإجراء الاختبار النهائي (البعدي) لعينة البحث يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/٤/١٣ بالأسلوب نفسه في الاختبار الأولي، وقد حرص على إيجاد وتهيئة ظروف الاختبارات السابقة ومتطلباتها جميعاً.

٣-٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

معامل الارتباط البسيط ، النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (T) المحتسبة ، معامل الالتواء ، اختبار (T.T) .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج المهارات الدفاعية وتحليلها:

بعد أن تم جمع النتائج الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الدفاعية، تم وضعها في جدول من أجل معرفة تأثير المنهج التدريبي، فقد تم استخدام اختبار T لعينة البحث لمعرفة النتائج.

٤-١-١ عرض نتائج اختبارات المهارات الدفاعية للاختبارات القبلية والبعدي وتحليلها.

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية
		س	ع±	س	ع±		
اختبار حائط الصد	درجة	٤٥	١٣,٧	٦٩,٨١	١٤,٠٦	١٥,٤٠	٠,٠٠١
اختبار الدفاع عن الملعب	زمن	١٢	١,٩٤	١٨,٠٩	٣,٢٦	٨,٣٢	٠,٠٠١
اختبار استقبال الإرسال	درجة	٢١,٨١	٤,٧٩	٣٠,٢٧	٥,١٣	٦,٩٠٩	٠,٠٠١

حيث أظهرت النتائج في الجدول (٤) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لعينة البحث ، ومدى تأثير المنهج التدريبي على الاختبارات إذ نجد أن اختبار حائط الصد قد بلغ وسطها الحسابي (٦٩,٨١) وانحرافها المعياري (١٤,٠٦) مقارنة بالاختبارات القبلية إذ بلغ وسطها الحسابي (٤٥) وانحرافها المعياري (١٣,٧) وبالتالي بلغت لديها قيمة T المحسوبة (١٥,٤٠) ومستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يدل على معنوية الفرق وتأثير المنهج التدريبي، إذ نجد أن اختبار الدفاع عن الملعب قد بلغ وسطها الحسابي (١٨,٠٩) وانحرافها المعياري (٣,٢٦) مقارنة بالاختبارات القبلية إذ بلغ وسطها الحسابي (١٢) وانحرافها المعياري (١,٩٤) وبالتالي بلغت لديها قيمة T المحسوبة (٨,٣٢) ومستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يدل على معنوية الفرق وتأثير المنهج التدريبي، وكذلك نجد أن اختبار استقبال الإرسال قد بلغ وسطها الحسابي (٣٠,٢٧) وانحرافها المعياري (٥,١٣) مقارنة بالاختبارات القبلية إذ بلغ وسطها الحسابي (٢١,٨١) وانحرافها المعياري (٤,٧٩) وبالتالي بلغت لديها قيمة T المحسوبة (٦,٩٠٩) ومستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يدل على معنوية الفرق وتأثير المنهج التدريبي على الاختبارات .

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة النتائج للمهارات الدفاعية :

إن هذا التطور الحاصل لصالح الاختبار البعدي يعود إلى اثر التدريب التكراري التي أسهمت بشكل فعال في تنمية المهارات الدفاعية التي تعتبر جزء رئيسي وفعال للشباب .والتي أسهمت بشكل كبير في التنويع والاستخدام الأمثل لمكونات حمل التدريب في التمارين المهارية ويذكر (اللامي, ٢٠١٠) يعد حمل التدريب الوسيلة الوحيدة للتأثير على جسم الرياضي الذي يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى العضلي والعضوي ولا شك ان طريقة التدريب التكراري تعد من الطرائق الأساسية في العملية التدريبية وقد يقصد بها إعادة العمل المتضمن

جزء من متطلبات المسابقة الخاصة لمرات عدة خلال الوحدة التدريبية الواحدة (اللامي , ٢٠١٠ , ٧٩) .

كما استغل الروح المعنوية والاندفاع والتلهف الذي يمتاز به الشباب في تدريب المهارات الدفاعية مما انعكس على أداء اللاعبين بأداء التمارين للمهارات الدفاعية بصورة صحيحة , واستخدمت تمرينات الدفاع عن الملعب وحائط الصد واستقبال الكرة بصورة وأداء صحيح أثناء الوحدات التدريبية مراعيًا الشدة الصحيحة والمناسبة وإعطاء الراحة المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لاستعادة الشفاء لعودة النبض (١١٠-١٢٠) ض/د وتم مراعاة تموج حمل التدريب عن طريق التلاعب بالتكرارات وتم تصحيح الأخطاء للاعبين والوقوف على نقاط الضعف لدى كل لاعب بصورة منفردا مراعيًا الفروق الفردية وتعزيزها حتى يصل اللاعب إلى الأداء المثالي للمهارات الدفاعية وتطبيقها بصورتها الصحيحة .

وبرى (الجواد) أن المهارات الدفاعية من المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة وإن إتقان هذه المهارة في لعبة كرة الطائرة يتوقف إلى حد كبير إلى وصول اللاعب والفريق إلى درجة الامتياز والنجاح لذلك يجب توجيه الاهتمام الكلي إلى مرحلة تعليمها وتذيل الصعاب التي تجعل هذه المرحلة صعبة وغير محببة لدى اللاعبين حيث يجب تعزيزها بطرق تدريبية متعددة . (الجواد , ١٩٨٢ , ٢٣) .

٥ الاستنتاجات والتوصيات .

١-٥ الاستنتاجات :

١-١-٥ أحدث المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري والمكون من تمارين مهارية دفاعية تطورا لدى لاعبي كرة الطائرة للشباب .

٢-١-٥ تعد طريقة التدريب التكراري من الطرق التدريبية المهمة بالاعتماد على مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة)

٢-٥ التوصيات :

١-٢-٥ استخدام طريقة التدريب التكراري في تطبيق مناهج التمارين المهارية في لعبة كرة الطائرة والتي تتميز بالشدة المثالية والراحة الكاملة حتى استعادة الشفاء .

٢-٢-٥ تؤدي هذه التمارين في بداية الوحدة التدريبية عندما يكون اللاعب مؤهلا بدنيا ونفسيا وذهنيا لأداء هذه التمارين.

٣-٢-٥ استخدام طريقة التدريب التكراري في تعليم وتهذيب المهارات للشباب لأنها تحدث تثبيت المهارة بأسرع زمن وأقل جهد ممكن.

المصادر:

- ١ الجميلي , سعد حماد " الكرة الطائرة الإعداد المهاري والخططي " عمان , دار الزهران , ٢٠٠٢ .
- ٢ الجميلي , سعد حماد " الكرة الطائرة ومبادئها وتطبيقاتها الميدانية " دار دجلة , عمان الأردن , ٢٠٠٦ .
- ٣ الجواد , حسن علي " الكرة الطائرة ومبادئها وتطبيقاتها " دار العلم للملايين , بيروت لبنان , ١٩٨٢ .
- ٤ حسانين , محمد صبحي وعبد المنعم , حمدي " الأسس العلمية بالكرة الطائرة وطرق قياس بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي " مركز الكتاب للنشر , جامعة حلوان , القاهرة , ١٩٩٧ .
- ٥ طه , علي مصطفى , الكرة الطائرة تاريخ - تعلم - تدريب - تحليل - قانون " القاهرة , دار الفكر , ١٩٩٩ .
- ٦ عبيدات , ذوقان وآخرون " البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه " طه , دار الفكر , للطباعة والنشر والتوزيع , عمان الأردن , ١٩٩٦ .
- ٧ الفتلاوي , حسنين عبد الزهرة , " القيمة التنبؤية لأداء المهاري بدلالة القدرات الحركية وتقدير الذات المهاري لناشئي الكرة الطائرة بأعمار ١٤-١٦ " أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , ٢٠٠٨ .
- ٨ كماش , يوسف لازم ومشتت , رائد محمد " القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي الرياضي " ط ١ , دار دجلة للنشر والتوزيع , الأردن , ٢٠١٣ .
- ٩ اللامي , عبد الله حسين " التدريب الرياضي دار الضياء للطباعة والتصميم " النجف الأشرف , ٢٠١٠ .
- ١٠ ناجي , قيس وأحمد بسطويس " الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي بغداد , ١٩٨٧ .
- ١١ هادي , ودهان حميد وآخرون " سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية " مجلة العلوم الرياضية , العدد الأول , أيار , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى , ٢٠٠٧ .



الملحق (١)

م/استبيان

استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في تحديد أهم المهارات الدفاعية والاختبارات المناسبة لها في لعب

الكرة الطائرة للشباب

الأستاذ الفاضل..... المحترم .

يود الباحثان إجراء بحثهم الموسوم ب (تأثير منهاج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في بعض المهارات الدفاعية بكرة الطائرة للشباب) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال نضع بين أيديكم مجموعة من المهارات الدفاعية والاختبارات المناسبة لها راجين التفضل بإبداء آرائكم بتحديد تلك المهارات وإضافة ما ترونه مناسباً خدمة للبحث العلمي . مع فائق التقدير والاحترام

الاسم الثلاثي : اللقب العلمي وتاريخه :

الاختصاص : التاريخ :

ت	المهارات	الاختبارات الدفاعية	التأشير	الملاحظات
١	مهارة الاستقبال	اختبار قياس دقة الاستقبال من الإرسال		
		اختبار التمرير من الأسفل على حائط (قياس دقة التمرير من الأسفل)		
٢	الدفاع عن الملعب	اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز رقم (١)		
		اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز رقم (٦)		
		اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز رقم (٥)		
٣	مهارة حائط الصد	اختبار قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بالمعدل نفسه بمهارة حائط الصد من أكثر من موقع على الشبكة		
		اختبار قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة		

الملاحظات :

- ١- يتم وضع علامة (✓) في حقل الترشيح أمام المتغير المهاري الذي يتم اختياره .
- ٢- يتم وضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب للمتغير المهاري الذي تم اختياره .
- ٣- بالامكان تدوين أي المتغيرات مهارية الهجومية التي تراها ضرورية ولم يرد ذكرها .

نموذج للوحدة التدريبية الاولى

الهدف من الوحدة التدريبية

لتطوير مهارة حائط الصد ومهارة الدفاع عن الملعب

ومهارة استقبال الارسال

اليوم : السبت – الاثنين – الخميس

زمن الوحدة التدريبية

(١٧,٥٠) د

شرح التمرين	فترة دوام التمرين	فترة التكرار الواحد	التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة	طريقة التدريب
مهارات الدفاع عن الملعب (١) يقف المدرب على مسطبة ويقوم بضرب الكرة على المنطقة الخلفية (٥-٦-١) ويقف اللاعب في الملعب الآخر	٦,٤٦ د	٢ ثا	٨	٣٠ ثا	١	٣ د	أداء مثالي	تكراري
مهارة حائط الصد (١) يقف (٥) لاعبين على الشبكة مع كل لاعب كرة ويقوم اللاعب بإنزال الكرة من اللاعبين ابتداءً من مركز رقم (٢)	٧,١٠ د	٥ ثا	٨	٣٠ ثا	١	٣ د	أداء مثالي	تكراري
مهارة استقبال الإرسال (١) يقف اللاعب في مركز رقم (٦) يقوم المدرب بإرسال الكرة ويقوم اللاعب باستقبالها وبشكل اللعب	٣,٥٤ د	٣ ثا	٨	٣٠ ثا	١	----	أداء مثالي	تكراري

