

تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية لدى لاعبي منتخب شباب الانبار بالكرة الطائرة

م.د عارف عبد الجبار حسين

مستخلص البحث

اشتمل البحث على خمسة أبواب :

تبلورت مشكلة البحث حول عدم اهتمام المدرب بمتطلبات القدرات البدنية بالشكل المطلوب. كما إن اغلب لاعبي الفرق لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية اثناء المنافسة الرياضية. وهدف البحث الى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بالكرة الطائرة لدى اللاعبين منتخب شباب الانبار. اما فروض البحث تؤكد الى وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية لدى أفراد عينة البحث. اما منهجية البحث واجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة من (١٢) لاعبا حيث خضعت المجموعة للمنهج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة لمدة شهرين وبواقع (٤) وحدات في الأسبوع، وتوصل الباحث إلى عدة الاستنتاجات منها للتمرينات الخاصة المستخدمة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية (استقبال الكرة وتمريرها للخصم، حائط الصد الفردي، التغطية، قطع الكرة بعد عبورها الشبكة(التمرير)) والتحركات الدفاعية الجماعية (الاستقبال والاعداد، حائط الصد الجماعي، التغطية، الدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل) ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة. واكد الباحث

على جملة توصيات منها التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية ، وهذا ما أثبتته نتائج البحث.

Impact exercises, especially in the development of some physical abilities and performance of individual and collective actions within the defensive formations Allaobei Anbar youth team volleyball.

M. Dr. Aref Abdul-Jabbar Hussein

Research included five sections:

Crystallized research problem about the lack of interest trainers physical capacity requirements as required. Nor do most players teams do not have sufficient capacity to perform movements of individual and collective within formations defense during athletic competition. And research aimed to develop a set of exercises for the development of some physical abilities and performance moves individual and collective within formations defense open volleyball players have youth team Anbar . either hypothesis of the research confirms the existence of differences between the results of the tests before and after the development of some physical abilities and performance of individual and collective actions within the limits of the defensive formations of members of the research sample. The research methodology and procedures field has researcher used the experimental design of one set of pre-test and post on a sample of (12) players, where underwent group of

curriculum training using exercise for two months and by (4) units per week, and the researcher to several conclusions, including the exercise of used within the framework of the training curriculum positive influence in the development of defensive moves individual (receiver the ball and passed to the discount, bulwark individual coverage, cut the ball after crossing the grid (scrolling)) and defensive moves collective (reception and preparation, bulwark collective coverage, defending pitch Baldhirain below) within the limits of defensive formations volleyball. The researcher stressed inter recommendations emphasize the need for linking some physical abilities and performance of some defensive moves of individual and collective within the limits of the defensive formations, and this has been demonstrated in the search results

الباب الاول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب القوية والسريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تعزز الأداء الخططي في المباريات، وفي غضون فترة الإعداد الخاص نجد إن عملية تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية التحركات الدفاعية والهجومية، حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة، إذ إن طبيعة الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقابلية بدنية عالية لاجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولطول اشواط المباراة، فالواجبات الدفاعية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية أيضا لمنافسة ومراقبة لكل الهجمات التي يؤديها

الخصم مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم، الذي يتخلله أداء حركات قفز وضرب ومن ثم العودة السريعة الى الحالات الدفاعية الاستقبال والدفاع عن المنطقة في حال فشل الهجوم، ، كل ذلك يتطلب من اللاعب نسبة عالية من القدرات البدنية.

ويلعب الأسلوب الدفاعي دورا مهما في الكرة الطائرة المعاصرة حيث ظهر جليا أن مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل نقطة على الفريق من قبل المنافس، ولقد أصبح الدفاع السمة الأساسية التي تميز الدفاع الحديث بالكرة الطائرة، لأنه قديما كان الهدف الأساس من الدفاع هو منع الفريق من الحصول على نقطة. مما سبق يتضح أن الحاجة إلى إعطاء التمرينات الخاصة البدنية والمهارية والخطية أهمية خاصة وصولا باللاعب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح ضمن حدود التشكيلات الدفاعية إزاء مواقف اللعب ومتغيراته المختلفة وهذا يظهر من خلال إعطاء واجبات دفاعية داخل التشكيل لمنع الفريق المنافس من تسجيل النقطة.

ولكي تعم الفائدة على اللاعبين جاء هذا البحث التي تكمن أهميته في تأثير استخدام تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية اثناء المباريات بالكرة الطائرة وهي تعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجب بشكل صحيح وفقا لمتغيرات ظروف المنافسة في الجانب الفردي والجماعي لمختلف المهارات الدفاعية والهجومية.

٢-١ مشكلة البحث:

إن نجاح اللاعب في أداء أي مهارة دفاعية يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية خاصة تسهم في أداء تلك المهارة بصورة صحيحة، كما أن اغلب اللاعبين يميلون للعب في الهجوم بكفاءة اكبر من اللعب في الدفاع، لذا يجب أن يؤخذ بنظر

الاعتبار من قبل المدربين إعطاء الوقت الكافي للتدريب على الدفاع علما إن نجاح اللاعبين في مهمة الدفاع يعتمد اعتمادا كبيرا على التحركات الدفاعية الفردية، وعلى حرص كل منهم في توظيف تلك التحركات في الدفاع الجماعي. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية لاحظ قلة الاهتمام بمتطلبات القدرات البدنية التي تؤكد على تطبيق تدريبات خاصة تعمل على تطوير الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها في المرحلة السابقة وكقاعدة تساعد على الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة. وكذلك وجد الباحث من خلال ملاحظته لمباريات منتخب الشباب إن اغلب لاعبي لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية، والسبب في ذلك هو إن الكثير من المدربين والعاملين في هذا المجال يعمل على إعطاء المهارات والواجبات الدفاعية ضمن حدود التشكيل الدفاعي (٦:٠) فقط، علما إن العالم حاليا يشهد تطورا كبيرا على الصعيد الهجومي من حيث امتلاك الفرق للاعبين لهم القدرة على الضرب من مناطق بعيدة من الشبكة، فضلا عن إجادتهم اللعب مع لاعبي الخط الهجومي الامامي.

مما تقدم ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة للإجابة على التساؤل التالي (هل إن التمرينات الموضوعية لها تأثير على القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة؟)

٣-١ أهداف البحث :

- ١- تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بالكرة الطائرة .
- ٢- وضع مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى لاعبي منتخب الشباب في الانبار.

٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية لدى لاعبي منتخب الشباب في الانبار.

٤- التعرف على نسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدى.

٤-١ فرضيتا البحث :

١- وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية لدى أفراد عينة البحث.

٢- وجود اختلاف بنسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدى.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: مجتمع من لاعبي منتخب شباب الانبار في محافظة الانبار للموسم الرياضى ٢٠١١-٢٠١٢م.

١-٥-٢ المجال الزماني : المدة بين ٢٠١٢/٧/٥ ولغاية ٢٠١٢/١٢/٥

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة نادي الرمادي الرياضى في محافظة الانبار.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمثابفة:

١-٢ التحركات الدفاعية الفردية والجماعية للاعبى الكرة الطائرة:

هناك العديد من التحركات الفردية والجماعية التي يقوم بها الفريق المدافع لافشال هجوم المنافس على الرغم من تداخل كلا الاسلوبين المهمين من التحركات لا انها قد تتطلب تحركات مدافع واحد وتتطلب تحركات اللاعبين الذين تقع عليهم مسؤولية الدفاع وان اعطاء المدافعين تحركات متنوعة على وفق الانظمة الدفاعية لانها تعطي المدافعين القراءة الصحيحة في التوقع واتخاذ القرار السليم من اجل افشال هجوم الخصم، وانها توضع على اساس تحركات الفريق المهاجم وتطبق هذه التحركات من خلال عدة خيارات اساسية في الدفاع سواء في حالة تقدم وتاخر اللعب ٦ واسلوب التغطية من قبل الخط الخلفي بطريقة جماعية او من خلال اللاعب المتأرجح وكذلك من خلال استخدام المهارات الدفاعية للفريق بشكل فردي وجماعي فعلى سبيل المثال تحديد معدلات نجاح وفشل تلك المهارات والتحركات لتصحيح استراتيجية الفريق وتهيئته بالشكل المطلوب.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، حيث يعد المنهج التجريبي من المناهج الملائمة للوصول الى أفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها.

٢-٣ عينة البحث :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو منتخب شباب محافظة الانبار بالكرة الطائرة، وبلغ عدد اللاعبين (١٢) لاعبا

الجدول (١)

يوضح حجم عينة البحث وهم لاعبو منتخب شباب الانبار والنسب المئوية لها

النسبة المئوية	العدد	
١٠٠ %	٢٠	مجتمع البحث
٦٠ %	١٢	عينة البحث
٤٠ %	٨	المجموعة الاستطلاعية

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

أدوات البحث " هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"^(١).

١- وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياس
- الملاحظة والتجريب
- الاستبانة
- شبكة الانترنت العالمية

(١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج ١، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ٢٧٣

٢- الأدوات والاجهزة المستخدمة:

- كرات طائرة قانونية عدد (١٢)

- شبكة الكرة الطائرة قانونية

- ملعب الكرة الطائرة قانوني

- شريط قياس بطول

- صافرة عدد (١)

- لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدھا

- شواخص عدد(١٢)

- مساطب خشبية عدد (٦)

- آلة تصوير فيديو عدد (٢) نوع SONY ياباني المنشأ

- جهاز حاسوب لابتوب نوع DELL صيني المنشأ

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد القدرات البدنية و اختباراتها:

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية الواجب توافرها لدى لاعبي الكرة الطائرة والمؤثرة في مستوى أدائهم الدفاعي قام الباحث بعملية اخذ اراء عدد من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة والاختبارات والتدريب الرياضي(*) لغرض

(*) أسماء الخبراء والمختصون:

١- أ.د خليل ابراهيم الحديثي، تعلم الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية جامعة الانبار.
٢- أ.م.د وليد خالد حمادي، تدريب ساحة وميدان، كلية التربية الرياضية جامعة الانبار.
٣- م.د شاكر محمود عبدالله، اختبارات وقياس، كلية التربية الرياضية جامعة الانبار.
٤- م.د محمد وليد الخشالي، اختبارات الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.
٥- م.د احمد سبع عطية، بايوميكانيك الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

تحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها التي ستساعد في تحقيق أهداف البحث.

٣-٤-١ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

١- التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية-الخلفية-الجانبية)^(١)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية.

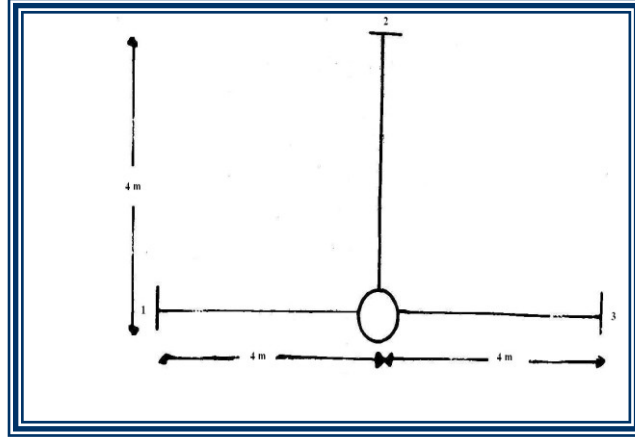
الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف (عدد ٢).
- كرات طبية (عدد ٣).
- يرسم على الأرض الشكل الموضح أدناه.
- ترسم دائرة نصف قطرها (٢٠ سم).
- من مركز الدائرة السابقة يرسم نصف دائرة قطرها ٤ أمتار.

وصف الأداء: مع إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية وفقا لما يأتي:

- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (١) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.
- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (٢) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الأمامية والخلفية.
- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (٣) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.
- يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة إلى أي من الكرات أن يلمس الكرة التي يصل إليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد.

^(١) احمد عريبي؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط٢: (بغداد، مكتب دار السلام، ٢٠٠٥)ص٢٩٢



الشكل (١) يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية

حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة حتى لحظة وصوله إلى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (٣)، بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب إلى درجات من واقع الجدول (٢) المعد لذلك.

الجدول (٢)

يوضح معدلات التحركات الدفاعية

الدرجة	الزمن
٢٠	٧
١٩	٧,٢
١٨	٧,٤
١٧	٧,٦
١٦	٧,٨
١٥	٨
١٤	٨,٢
١٣	٨,٤
١٢	٨,٦
١١	٨,٨

١٠	٩
٨	٩,٢
٦	٩,٤
٤	٩,٦
٢	٩,٨
صفر	١٠

٢- اختبار رمي كرة طبية زنة (٣) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي^(١).

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين .
- الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (٣) كغم ، شريط قياس ، كرسي مع حزام تثبيت محكم للجذع.
- طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع ، يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها .
- التسجيل : تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تلمسها الكرة على الأرض .

٣- اختبار الوثب الطويل من الثبات^(٢)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات اللازمة:

- مكان للوثب مقسم بالأمتار والسنتيمترات إلى نهاية المجال.

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢): المصدر السابق ، ص١٠٦ .
(٢) كمال درويش (وآخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢) ص١٧٦

- شريط قياس.
- قطع تباشير.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ثم الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض، وتقاس كل محاولة لأقرب (سم) وتحتسب للمختبر أفضل محاولة.

٤- اختبار الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار^(١)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

الأدوات اللازمة:

- منطقة مستوية.
- شريط قياس وصافرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء عملية الحجل عليها، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

الشروط:

- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات وسرعة في الأداء.
- تؤخذ القياسات لأقرب سم.
- تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

التسجيل: تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل إليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حدة.

^(١) قاسم محمد حسن: أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ٢٠٠١

٣-٤-٢ تحديد التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة

تم تحديد التحركات الفردية والجماعية من قبل مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة^(*) وتم تحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة وهذا ما موضح في الجدول (٣)

الجدول (٣)

يوضح التحركات الدفاعية بالكرة الطائرة

التحركات الدفاعية الفردية	التحركات الدفاعية الجماعية
١- استقبال وتمرير الكرة للفريق الخصم	١- الاستقبال والاعداد
٢- التغطية	٢- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل
٣- حائط الصد الفردي.	٣- حائط الصد الجماعي
٤- قطع الكرة بعد عبورها الشبكة (التمرير).	٤- التغطية

٣-٤-٣ تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة

بعد تحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة من قبل الخبراء والمختصين، لجأ الباحث إلى تصميم استمارة خاصة لتحليل هذه التحركات خلال المباريات، ثم عرضها على المختصين مرة أخرى، حيث تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة الملاحظة لتحليل التحركات الدفاعية الفردية والجماعية في المباراة، وقد تضمن كل محور جانبيين احدهما للمحاولات الناجحة والجانب الآخر للمحاولات الفاشلة التي يرتكبها الفريق خلال اشواط المباراة من خلال وضع علامة (/) للمحاولات الناجحة وعلامة (×)

(*) أسماء الخبراء: م.د محمد وليد الخشالي، اختبارات الكرة الطائرة/ م.د احمد سبع عطية بايوميكانيك الكرة الطائرة

للمحاولات الفاشلة على كل شوط المباراة، وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها (انظر الملحق ١).

٣-٤-٤ إجراء التجارب الاستطلاعية

٣-٤-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى لاختبارات القدرات البدنية: بعد أن تم تحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (٨) لاعبين تم اختيارهم عن طريق القرعة من مجتمع البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد^(*) تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢\٧\٦

٣-٤-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: لإيجاد الاسس العلمية لاستمارة الملاحظة لقياس التحركات الدفاعية الفردية والجماعية.

لكي نستطيع الوصول إلى أسس علمية تركز عليها نتائج بحثنا كان لا بد من إجراء تجربة استطلاعية الغرض منها الوقوف على سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة والوقوف على حسن عمل طريقة التحليل لتفريغ البيانات تفادياً للأخطاء في التجربة الرئيسية. وعليه فقد قام الباحث بتصوير مباراة منتخب الشباب ونادي الرمادي بواسطة كاميرا فيديو يوم الاثنين المصادف ٢٠١٢\٧\٧، وبمساعدة احد المقومين^(*) وبتفاق السادة الخبراء على فقرات الاستمارة المقترحة فقد تحقق للباحث صدق المحتوى". اما ثبات الاستمارة فإن الاختبار يعد ثابتاً عندما يتمكن من إعطاء نتيجة واحدة بشكل ثابت والذي على أثره توصل الباحث إلى ثبات الاستمارة بعد إن كانت النتيجة (0.86) وهذا الرقم يعتبر معامل ارتباط جيد. فقد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط (person) بين درجات مقومين* يقومان بتسجيل البيانات والمعلومات حول المباراة الخاصة بمعامل الثبات، ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً للاستمارة الأولى والثانية توصل الباحث إلى موضوعية الاستمارة

^(*) فريق العمل المساعد ملحق : م. م حميد حماد، م. م نصر خالد ، كلية التربية الرياضية جامعة الانبار.
^(*) المقومان هما: م. م باسم ابراهيم حميد. م. م فؤاد عبد اللطيف.

بعد أن كانت قيمة (R) هي (0.90) وهو معامل ارتباط جيد. وبذلك تم تقويم الاستمارة من ناحية الصدق والثبات والموضوعية أساساً علمياً لصالحية استمارة الملاحظة.

٣-٤-٥ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات القبليّة (للقدرات البدنيّة) على عينة البحث البالغ عددهم (١٢) لاعبا بتاريخ ١٧/٧/٢٠١٢. وتم إجراء مباراة بين فريقي منتخب شباب المقسم الى فريقين (عينة البحث) ١٧\١٨ م ٢٠١٢ وعلى قاعة نادي الرمادي وتم تسجيلها على شريط فيديو ثم تحويلها إلى قرص سيدي، لغرض تحليل المباراة واستخراج النتائج الخاصة بالتحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بالكرة الطائرة لأفراد عينة البحث.

٣-٦ تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي

تم تطبيق المنهج التدريبي ١٧\٢٠ م ٢٠١٢ ولغاية ٢٠\٩\٢٠١٢ على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق. تضمن المنهج التدريبي (٨ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (٤) وحدات في الأسبوع كانت أيام (الأحد، الثلاثاء، الأربعاء، الجمعة) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة على طول فترة تطبيق المنهج التدريبي. وقسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدة الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيسي والختامي. وتراوحت مدة الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (٩٠-١٢٠) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (٢٠) دقيقة والقسم الرئيس ما بين (٦٥-٩٠) دقيقة، كانت حصة التمرينات الخاصة منها ما بين (٤٠-٧٥) دقيقة، والقسم الختامي (٥) دقيقة. بلغ مجمل الوقت الكلي لتدريب القدرات البدنية (٤٨١) دقيقة وبنسبة (١٩,٥١) مئوية من الوقت الكلي للقسم الرئيسي، وللجانب المهاري (٣٥٨,٣٠) دقيقة وبنسبة (١٤,٥٤) مئوية، وللجانب الخططي (٤٠٦,٣٠) دقيقة وبنسبة (١٦,٤٨) مئوية من الوقت الكلي للقسم الرئيسي

، وللمنافسة (٥٨٤,٣٠) دقيقة وبنسبة (٢٣,٧٠) مئوية ، اما الوقت المتبقي من مجموع القسم الرئيسي فيتمثل بـ (التمارين البدنية العامة، الاعداد النفسي) . وأعتمد الباحث طريقة التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات البدنية والتحركيات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بالكرة الطائرة، وقام الباحث باتباع التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (١:١) وتم اعتماد الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق معادلة اوستراند الآتية^(١): ٢٢٠ – عمر اللاعب = المعدل القصوي لضربات القلب

$$\text{معدل النبض الناتج في كل تمرين} \times 100 = \frac{\text{النسبة المئوية للشدة الجزئية}}{\text{المعدل القصوي لضربات القلب}}$$

المعدل القصوي لضربات القلب

مجموع (الشدة الجزئية × حجم التمرين)

$$\text{النسبة المئوية للشدة الكلية} = \frac{\text{مجموع حجم التمرينات}}$$

مجموع حجم التمرينات

٣-٤-٧ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية ٢٢\٩\٢٠١٢ لقياس القدرات البدنية ، وفي اليوم التالي ٢٣\٩\٢٠١٢ تم إجراء مباراة تجريبية بين نفس الفريقين وعلى القاعة نفسها وتحت نفس الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبالية وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لقياس التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة.

^(١) محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) ص٢٨

٥-٣ الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة لعينة البحث ومناقشتها:

جدول (٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور للقدرات البدنية

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	القدرات البدنية
	ع	س	ع	س		
٥٥,٨١ %	١,٨٠	١٢,٨٣	١,٨٨	٥,٦٧	التحركات الدفاعية القصيرة	سرعة الاستجابة الحركية
١١,١٣ %	٠,٣٤٨	٥,٨٩	٠,١٣٧	٥,٣٠	رمي كرة طيبة من الجلوس ٣ كغم	للذراعين
١٤,٨٥ %	٠,٠٢٤	٢,٣٢	٠,٠٤٧	٢,٠٢	الوثب الطويل من الثبات	للرجلين
١١,١٧ %	٠,٤٤٦	٦,٢٧	٠,٣٤٥	٥,٦٤	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	للرجلين
١١,١٧ %	٠,٣٢٠	٦,٣٧	٠,٣٦٠	٥,٧٣	الحجلات الثلاث للرجل اليسار	

القوة الانفجارية

الجدول (٥)

يوضح فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق
سرعة الاستجابة الحركية	التحركات الدفاعية	درجة	٧,١٧	٢,٥٥	٩,٧٢		معنوي
القوة الانفجارية	للذراعين	رمي كرة طبية من الجلوس ٣ كغم	٠,٥٩٢	٠,٢٦٠	٧,٨٣		معنوي
	للرجلين	الوثب الطويل من الثبات	٠,٣٠٠	٠,٠٤٦	٢٢,٧٤	٢,٢٠	معنوي
	للرجلين	الحجلات الثلاث يمين	٠,٦٢٤	٠,٢٠٣	١٠,٦١٤		معنوي
		الحجلات الثلاث يسار	٠,٦٣٣	٠,١٩٨	١١,٠٣٧		معنوي

قيمة T الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٢ - ١١ = ١).

٤-١-١ تحليل نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية (التحركات الدفاعية القصيرة) والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين لعينة البحث ومناقشتها

يبين الجدول (٥) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث هذا التطور في هذه القدرة إلى نوعية التمرينات المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ إن ارتباط التمارين

المهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعدت على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دورا كبيرا في إيجاد التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء لان "أساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتم عن طريق فعالية الرياضي السابقة والخالية من التعب" (١) فسرعة الاستجابة الحركية للقدمين مثلا أهميتها كبيرة في هذه اللعبة لذا اتفق العديد من المختصين على أن اللاعب الجيد في الكرة هو الذي يجيد استخدام الرجلين، فالتحركات السريعة أصبحت أمرا ضروريا لنجاح المهارات المختلفة سواء في الدفاع أو الهجوم. كما إن استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية الأثر الفعال في تطور الجهاز العصبي وتكيفه على سرعة اتخاذ القرار وتحسين عمل المستقبلات والمرسلات العصبية وزيادة التوافق العصبي العضلي داخل العضلة وزيادة تردد السيالات العصبية لاستثارة العضلات بسرعة عالية (٢).

كما يتبين الجدول الاختبار رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الجلوس وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي. وإن أعداد اللاعب في الجوانب البدنية وخصوصا القوة الانفجارية يجب أن يؤخذ بالحسبان، بحيث يجب أن تكون التمرينات الخاصة بالكرة الطائرة هادفة إلى تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة والأهم من ذلك ضمان قدر الإمكان أن يكون تطوير وإعداد هذه المجاميع بمسارات حركية مشابهة للأداء بلعبة الكرة الطائرة، وكذلك يجب دمج تمارين القوة الانفجارية في الإعداد الخاص مع التحركات الدفاعية والهجومية أو عن طريق التمارين المرتبطة بمهارات اللعبة "ويخطئ الذين يظنون إن هناك فصلا بين تنمية القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية" (٣). ويعزو الباحث سبب تطور القوة الانفجارية لعضلات الذراعين من قبل عينة البحث إلى التمرينات الخاصة التي استخدمت في المنهج من خلال رمي الكرات الطبية بأوزان وأوضاع مختلفة، لذلك

(١) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط٢، (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، ١٩٧٩) ص ٣١٥

(٢) بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ١٤٩.

(٣) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ٩١

يرى الباحث أن الأمر قد ساعد في إتقان الأداء الحركي لهذا الاختبار نتيجة التكرار ومن ثم ظهور التطور الكبير بين الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ما أكدته البحوث السابقة في مجال تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والمتمثلة باختبار رمي الكرة الطبية مثل دراسة نجاح سلمان (٢٠٠٠)^(١) إذ أظهرت نتائج هذه الدراسات عن وجود تأثير إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين باستخدام الكرة الطبية.

يتبين الجدول أيضا في اختبار الوثب الطويل من الثبات على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي. وإن التطور الحاصل في اختبار الوثب الطويل من الثبات جاء نتيجة كفاية العضلات العاملة في الرجلين لتحقيق قوة الاختبار والسرعة المطلوبة لنقل الجسم إلى ابعده مسافة أفقية قياسا بما تحقق في الاختبار القبلي، وإن مقدار القوة المبذولة كان أكبر في التغلب على قوة جذب الأرض لحظة الدفع وما صاحبها من سرعة خطية لمركز ثقل الجسم وقوة رد فعل الأرض التي أعطت في محصلتها النهائية أكبر قدرة ممكنة يبذلها اللاعب للحصول على المسافة الأفقية المطلوبة. ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية للرجلين، إذ اعتمد المنهج المقترح التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع إذ احتوى المنهج التدريبي تمرينات متنوعة نجحت في رفع شدة الأحمال التدريبية بشكل علمي مبرمج لتطوير القوة الانفجارية للرجلين، حيث تضمنت هذه التمارين أشكالاً متنوعة من القفزات والحجالات التي تضمن إمكانية بقاء الشدة التدريبية للتكرارين عالية، وبما إن "الشدة العضلية هي القوة الناتجة أو التي تبذلها العضلة عندما تنقبض، وهي تتوقف على عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض وأيضا تختلف طبقا لاختلاف نوع الانقباض العضلي"^{(٢) (٣)}.

(١) نجاح سلمان: تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص ٦٢

(٢) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج ١، ط ٣ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص ٢٣٦

(٣) نوييز براس: برنامج تدريبي لتحسين مؤشرات العصبية والعضلية في مدرسة ثانوية الإناث لاعبي الكرة الطائرة بحث منشور المكتبة الافتراضية (مصر، شارع الدقة كوند، ٢٠١١)، ص ٢٠٦-٢١٠.

٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث

١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية لعينة البحث في الاختبار القبلي ومناقشتها

١-١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار القبلي

جدول (٦)

يوضح المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي

التحركات الدفاعية					
التحركات الدفاعية الفردية					
المجموع	قطع الكرة بعد عبور الشبكة (التمرير)	التغطية	حائط الصد الفردي	استقبال الكرة وتميرها للخصم	
٨٤	١٣	٢٨	٣١	١٣	المحاولات الكلية
% ١٠٠	١٥,٤٧	% ٣٣,٣٣	% ٣٥,٧١	% ١٥,٤٧	النسبة المئوية
٥٥	٦	١٨	٢٣	٨	المحاولات الناجحة
% ٦٤,٤٧	% ٥٦,١٤	% ٦٤,٢٨	% ٧٦,٦٦	% ٦١,٥٣	نسبة النجاح
٣٠	٧	١٠	٨	٥	المحاولات الفاشلة
% ٣٥,٧١	% ٥٣,٨٤	% ٣٥,٧١	% ٢٦,٦٦	% ٣٨,٤٦	نسبة الفشل

يبين الجدول (٦) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية الأربعة (84) محاولة وكان المجموع الكلي للمحاولات الناجحة مها (٥٥) وبنسبة نجاح ٦٥,٤٧% اما محاولات الفشل للتحركات هي (٣٠) وبنسبة ٣٥,٧١%.

٤-٢-١-٢ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار البعدي

جدول (٧)

يوضح المحاولات الكلية للتحركات الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي

التحركات الدفاعية					
التحركات الدفاعية الفردية					
المجموع	قطع الكرة بعد عبور الشبكة	التغطية	حائط الصد الفردي	استقبال الكرة وتميرها للخصم	
١٢١	١٨	٣٧	٤٣	٢٣	المحاولات الكلية
% ١٠٠	% ١٤,٨٧	% ٣٠,٥٧	% ٣٥,٥٣	% ١٩,٠٠	النسبة المئوية
٩٢	١٠	٢٧	٣٧	١٨	المحاولات الناجحة
% ٧٦,٠٣	% ٥٥,٥٥	% ٧٢,٩٧	% ٨٢,٢٢	% ٧٨,٢٦	نسبة النجاح
٢٦	٨	١٠	١٤	٥	المحاولات الفاشلة
% ٢١,٤٨	% ٤٤,٤٤	% ٢٧,٠٢	% ٣٢,٥٥	% ٢١,٧٣	نسبة الفشل

يبين الجدول (٧) إن عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية الأربعة (١٢١) محاولة وكانت محاولات النجاح (٩٢) وبنسبة ٧٦,٠٣% اما محاولات الفشل فكانت (٢٦) وبنسبة فشل ٢١,٤٨%.

٤-٢-١-٣ عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة و T الجدولية ونسبة التطور للتحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية.

الجدول (٨)

يوضح فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة و T الجدولية للتحركات الدفاعية الفردية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

ت	التحركات الدفاعية الفردية	س-ف	ع ف	T المحتسبة	T الجدولية	دلالة الفروق
١	استقبال الكرة وتمريضها للخصم	١,٣١	١,٢١	٣,٣٦	٢,٢٠	معنوي
٢	حائط الصد الفردي	٠,٣٩	٠,٥١	٢,٧٠		معنوي
٣	التغطية	٠,٣٦	٠,٥٩	٢,٤٤		معنوي
٤	قطع الكرة بعد عبورها الشبكة	٠,٤٣	٠,٤٩	٢,٤٣		معنوي

قيمة T الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٢-١=١١).

يتبين من خلال الجدول (٨) ما يأتي:

ان فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (استقبال الكرة وتمريضها للخصم) قد بلغ (١,٣١)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (١,٢١)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه وباللغة (٣,٣٦) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

ان فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (حائط الصد الفردي) قد بلغ (٠,٣٩)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٥١)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٧٠) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

ان فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (التغطية، قطع الكرة بعد عبور الشبكة) قد بلغ (٠,٣٦) (٠,٤٣)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٥٩) (٠,٤٩)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٤٤) (٢,٤٣) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمتغيرين اعلاه.

٤-١-٢-٤ مناقشة نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث

وان تطور بعض القدرات البدنية أدى إلى تطوير بعض التحركات الدفاعية قيد الدراسة. ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في التحركات الدفاعية إلى إعطاء الأهمية الكاملة والوقت الكافي لاختيار التمرينات المناسبة لتنفيذ الواجب الدفاعي إنشاء الوحدات التدريبية علما أن نجاح الخطط الدفاعية يتحقق من خلال الجهد المبذول إنشاء أداء التحركات الدفاعية وهذه هي الصفة التي أعطت هذا التفوق لعينة البحث، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (طارق حسن، حسين سبهان ٢٠١١) " يجب على المدرب تخصيص وقت كافي للتأكد من ان اللاعبين يدركون المبادئ والمهارات الحركية بكفاءة عالية-ويجب عل الدفاع فعال وان ينتهي باعداد وضرب ساحق"^(١). ويتفق الباحث مع ما جاء به (طارق حسن وحسين سبهان ٢٠١١) بأنه يجب على المدرب أن يكون مسؤولا عن تطوير لاعبيه بجميع أنواع التحركات المهارية

(١) طارق حسن رزوقي، حسين سبهان؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1: (النجف الاشرف، الكلمة الطبية، ٢٠١١)، ص ٢٢٤-٢٢٥.

والخططية وان يعمل على تطوير أنواع النواحي الفردية التي يتمتع بها كل فرد وبعد دراسة عميقة وتحليلها يؤكد اثناء التدريب على كل واحد منهم أن يمارسها ويبدع لتحقيق الفوز ويجب على المدرب ان يعتمد الاسلوب المشابه للعب اثناء التدريب^(١). حيث عمل الباحث من اجل إجادة لاعبي فريق عينة البحث بتنظيم الدفاع من خلال التركيز على إعطاء مسؤوليات معينة لكل لاعب أمام المنافس لاستحوذ على الكرة وربط هذه المسؤولية بالتصرف الجماعي للفريق عن طريق اختيار التشكيل الدفاعي بما يلائم الطريقة الهجومية للفريق المقابل ولانستطيع هنا أن ننسى التنوع في شكل ونوع التمرين الذين أكسبا اللاعبين مرونة في مواجهة التحركات الهجومية المتنوعة والتي لايمكن حصرها زيادة على التشويق والإثارة الذي كان أثره واضحا في أداء اللاعبين في الاختبارات النهائية.

٢-٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث ومناقشتها

١-٢-٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار القبلي

(١) طارق حسن رزوقي، حسين سبهان؛ الكرة الطائرة، تدريب، بناء وقيادة، التغذية، انواع الكرات، قواعد اللعبة، ط١: (النجف الاشرف، الكلمة الطيبة، ٢٠١١)، ص٦٣-

جدول (٩)

يوضح المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها في ونسبها المئوية الاختبار القبلي

التحركات الدفاعية الجماعية					
المجموع	حائط الصد الجماعي	التغطية	الدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل	الاستقبال والاعداد	
٢١٩	٥٦	١٤	٦٥	٨٧	المحاولات الكلية
% ١٠٠	% ٢٥,٥٧	% ٦,٣٩	% ٢٩,٦٨	% ٣٩,٧٢	النسبة المئوية
١٩٤	٤٧	١٤	٦٣	٧٠	المحاولات الناجحة
% ٨٨,٥٨	% ٨٣,٩٢	% ١٠٠	% ٩٦,٩٢	% ٨٠,٤٥	نسبة النجاح
٢٥	٩	صفر	٢	١٧	المحاولات الفاشلة
% ١١,٤١	% ١٦,٠٧	-	% ٣,٠٧	% ١٩,٥٤	نسبة الفشل

يبين الجدول (٩) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية الأربعة (٢١٩) محاولة.

٤-٢-٢-٢ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار البعدي

جدول (١٠)

يوضح المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي

التحركات الدفاعية الجماعية					
المجموع	حائط الصد الجماعي	التغطية	الدفاع عن الملعب	الاستقبال والاعداد	
٢٣٢	٦٢	٤٤	٥٤	٧٥	المحاولات الكلية
% ١٠٠	% ٢٦,٧٢	% ١٨,٩٦	% ٢٣,٢٧	% ٣٢,٣٢	النسبة المئوية
٢٠٤	٥٥	٣٨	٤٦	٦٥	المحاولات الناجحة
% ٨٧,٩٣	% ٨٨,٧٠	% ٨٦,٣٦	% ٨٥,١٨	% ٨٦,٦٦	نسبة النجاح
٣١	٧	٦	٨	١٠	المحاولات الفاشلة
% ١٣,٣٦	% ١١,٢٩	% ١٣,٦٣	% ١٤,٨١	% ١٣,٣٣	نسبة الفشل

يبين الجدول (١٠) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية الأربعة (٢٣٢) محاولة.

٤-٢-٣ عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة و T الجدولية ونسبة التطور للتحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية.

الجدول (١١)

يوضح فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة و t الجدولية للتحركات الدفاعية الجماعية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي

ت	التحركات الدفاعية الجماعية	س ف	ع ف	T المحتسبة	T الجدولية	دلالة الفرق
١	الاستقبال والاعداد	٠,٥٦	٠,٩١	٢,٣٤	٢,٢٠	معنوي
٢	الدفاع عن الملعب	٠,٤٣	٠,٥١	٢,٤٤		معنوي
٣	التغطية	٠,٥٦	٠,٩٢	٢,٥٤		معنوي
٤	حائط الصد الجماعي	٠,١٧	٠,٣٩	٢,٥٨		معنوي

قيمة T الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٢-١=١١).

يتبين من الجدول إن فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (الاستقبال والاعداد) قد بلغ (٠,٥٦)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٩١)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٣٤) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (الدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل) قد بلغ (٠,٤٣)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٥١)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٤٤) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (التغطية) قد بلغ (٠,٥٦)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٩٢)، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٥٤) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (حائط الصد الجماعي) قد بلغ (٠,١٧)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٣٩)، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٥٨) أتضح بأنها اصغر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوي.

٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث

يعزو الباحث ذلك إلى التوقيت الجيد للاعبين في المهاجمة وتلافي الأخطاء في عملية الرجوع والتصدي واعداد التشكيل الدفاعي بعد الانتهاء من عملية المهاجمة، فضلا عن اختيار الطريقة الدفاعية الجيدة وكذلك من خلال تعاون اللاعبين وتغطية احدهم الآخر ليكونوا وحدة متكاملة يصعب على الفريق المهاجم الحصول على نقطة، ويأتي هذا عن طريق أداء تكرارات عديدة خلال فترة التدريب ويتفق الباحث مع (رياض خماس وآخرون ٢٠١٢) " ان اعطاء المدافعين تدريب حركي جيد على هذه الانظمة الدفاعية مع اعطاء فرصة الدفاع -واعطاء الفريق فرص لتطوير مهاراتهم" (١).

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (احمد عريبي ١٩٩٨) " ان اللياقة البدنية هي عبارة عن أداء كل ما يتطلبه اللعب من مهارات أساسية وخطية فضلا عن احتفاظ بمستوى الأداء الجيد عند التكرار دون الشعور بالتعب" (٢).

فعندما يروم اللاعب أداء التحرك الدفاعي (حائط الصد الجماعي) فهنا تظهر أهمية القوة الانفجارية لمعضلات الرجلين عندما يحاول القفز إلى الأعلى وهي القدرة التي تتطلب

(١) رياض خليل خماس (آخرون)؛ الكرة الطائرة تاريخ-مهارات-خطط-ادارة المباراتوالتدريب (النجف الاشرف،الكلمة الطيبة، ٢٠١٢)، ص ٢١٥.

(٢) احمد عريبي: كرة اليد، ط ٣ (بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٨) ص ٢٤٤

استخدام معدلات عالية من القوة ومعدلات عالية من السرعة فيظهر العمل بشكل انفجاري لحظي، فعند أداء حائط الصد الجماعي يتطلب قدرة انفجارية لكل من الذراعين والرجلين .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

١- لتطبيق التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية التحركات الدفاعية الفردية (مهاجمة اللاعب لافشال الهجوم، حائط الصد الفردي، التغطية، وقطع الكرة بعد عبورها الشبكة او التمير) والتحركات الجماعية (الاستقبال والاعداد، الدفاع عن الملعب، التغطية، حائط الصد الجماعي) ضمن حدود التشكيلات الدفاعية بالكرة الطائرة.

٥-٢ التوصيات:

١- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية ، وهذا ما اثبتته نتائج البحث.

٢- التأكيد على تنوع التمرينات الخاصة بالتحركات الدفاعية الفردية والجماعية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور مستوى اللعب الخططي الدفاعي.

٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة على القدرات البدنية والتحركات الهجومية الفردية والجماعية بكرة اليد.

٤- ضرورة إجراء التقييم الدوري لمعرفة مدى تطور مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين.

المصادر العربية

- ❖ احمد عريبي؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط٢: (بغداد، مكتب دار السلام، ٢٠٠٥)
- ❖ بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضى: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)
- ❖ حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط٣ (بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٧)
- ❖ رياض خليل خماس (اخرى)؛ الكرة الطائرة-تاريخ-مهارات-خطط-ادارة المباراة والتدريب : (النجف الاشرف، الكلمة الطيبة، ٢٠١٢).
- ❖ طارق حسن رزوقي، حسين سبهان، ط١؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية فى الكرة الطائرة، ط١: (النجف الاشرف، الكلمة الطيبة، ٢٠١١).
- ❖ طارق حسن رزوقي، حسين سبهان؛ الكرة الطائرة، تدريب، بناء وقيادة، التغذية، انواع الكرات، قواعد اللعبة، ط١: (النجف الاشرف، الكلمة الطيبة، ٢٠١١).
- ❖ عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)،
- ❖ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضى للمرحلة الرابعة، ط٢، (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، ١٩٧٩)
- ❖ قاسم محمد حسن: أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ٢٠٠١
- ❖ كمال درويش (وأخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد- نظريات-تطبيقات (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢)
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ج١، ط٣) (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)

- ❖ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج ١، ط ٣) القاهرة، دار الفكر العربي، (١٩٩٥)
- ❖ محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط ١) القاهرة، مركز الكتاب للنشر، (١٩٩٨)
- ❖ نجاح سلمان: تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠،
- ❖ نويير براس: برنامج تدريبي لتحسين مؤشرات العصبية والعضلية في مدرسة ثانوية الإناث لاعبي الكرة الطائرة بحث منشور المكتبة الافتراضية (مصر، شارع الدقة كوند، ٢٠١١).

الملاحق (١)

التمارين البدنية والمهارية والخطية

- ١- من وضع الاستلقاء على الظهر عمل بطن لمرّة واحدة ثم القفز لعمل حائط صد.
- ٢- القفز للأمام الأعلى لمسافة ٢٠ م.
- ٣- رمي كرة طبية زنة ٢ كغم مع الزميل بشكل متنوع.
- ٥- عمل تحركات دفاعية قصيرة يمين يسار ثم الانطلاق مع الصافرة لمسافة ١٥ م.
- ٦- عمل استناد أمامي لمرّة واحدة ثم القفز لعمل حائط صد الصد.
- ٧- حمل الزميل والجري لمنتصف الملعب ثم التبديل إلى نهاية الملعب.
- ٩- عمل تحركات دفاعية أمامية-خلفية ثم الانطلاق مع الصافرة إلى منتصف الملعب
- ١٠- الاستقبال المستمرة بين زملاء على طول الخط الجانبي
- ١١- الارتقاء ثم مس الكرة من فوق الشبكة.
- ١٢- قفزة الضفدع لمسافة ١٠ م.
- ١٤- الحجل على إحدى الرجلين لمنتصف الملعب ثم التبديل على الرجل الأخرى
لنهاية الملعب.
- ١٣- نصف دبني ثابت لمدة ٣ ثا ثم القفز عاليا.
- ١٤- استخدام حبل لإجراء قفزات متنوعة بشكل مستمر لمدة ٢٠ ثا
- ١٥- ركض زكزاك بين خطي الـ ٦ والـ ٩ متر بتحركات دفاعية مختلفة مستمرة.
- ١٦- القفز الجانبي من فوق ثلاثة صناديق.
- ١٧- لاعبان على خط الهجوم يقومان بتقاطعات وتغطية من لاعبي الخط

١٨- عمل تحركات أمامية ثم العودة لعمل حائط صد ثنائي مع الصافرة الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة ٣٠م.

١٩- من وضع الاستلقاء على الظهر عمل بطن لمرّة واحدة ثم القفز لعمل بلوك مواجه مع الزميل المقابل بالتوقيت نفسه.

٢٠- لاعبان متجاوران يقومان بعمل دبني كامل ثم القفز للأعلى لعمل حائط صد جماعي

٢١- ثلاث مهاجمين وثلاث مدافعين يعمل المدافعين بطريقة متناسقة يتم فيها منع اللاعب المهاجم من خلال حائط الصد الفردي والجماعي ولاعب الخلفي يقومون بعمل تغطية لجدار حائط الصد. ٢٢- ثلاث لاعبين خط امامي وثلاث خط خلفي لتقوية الترابط بين تحركات المدافعين يقومون بتحركات مختلفة للأمام والخلف بميل والى الجانب لمنع حدوث الثغرات الدفاعية أمام المهاجمين مع الحفاظ على المسافة البينية.

٢٣- الكبس بالكرة الطائرة من قبل الزميل الى اللاعبين بدون تعيين من قبل المدرب.

٢٤- استقبال واعداد الكرات من قبل الفريقين مع التاكيد على اولوية الاستقبال والاعداد ومن جميع مناطق الملعب

الملحق (٢)

-الوحدة التدريبية : الاولى

تضمنت الوحدة الاولى والثالثة القسم التحضيري الذي استغرق ٢٠د للاحماء العام والخاص

اما القسم الرئيسي فتضمن ٧٠د كوقت منه ١٠د تمارين بدنية عامة و١٧د تمارين بدنية خاصة (٥،٤،٣،٢)، و تمارين مهارية (٥،٢٠،١٧، ١) لمدة ١٥،١٤د و تمارين خطية (٢٤،٩،٢٣) لمدة ٢٣د وكان حجم التمارين من (٤٤-٥٥،٥)د وكان زمن التمرين (٤٠ثا-٤٥،٤١د) وبتكرار من (١-٣) فيما كان النبض (١٣٢-١٤٢)

والشدة الجزئية بين (٦٣،٣ - ٧٠،٢) اما الراحة بين التكرارات كانت بين (٣٠-٤٥) والراحة بين التمارين (١-٤٥) والراحة بين المجاميع (٥،١-٢) اما القسم الختامي فتضمن تمارين اتهدئة واسترخاء ولمدة (٥د).

-الوحدة الثانية والرابعة القسم التحضيري ٢٠د وقسم رئيسي ٧٠د قسمت الى تمارين بدنية عامة لمدة ١٠د و تمارين خاصة لمدة (٤٥،١٨د) وهي (١٠،١١،٧،٦) و تمارين مهارية (١٨،١٦،١٢) لمدة ١٢،٣د و تمارين خطوية (٢٢،٢٤) وكان حجم التمارين بين (٥-٥،٤د) وكان زمن التمرين يتراوح بين (٣٠-١٥،١د) ويتكرر (٢-٤) ونبض يتراوح بين (١٥٤-١٥٨) وشدة جزئية من ٦٥،٣-٧٠ وراحة بين التكرارات (٣٠-٤٥ثا) وراحة بين التمارين ١-٤٥ثا، اما القسم الختامي كان لمدة ٥د.