



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016  
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة

المجلد الرابع عشر

العدد 51

عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني  
للتربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

تأثير تمارين متنوعة بالسرعة في تطوير سرعة الاستجابة ومهارة الدفاع  
عن الملعب بالكرة الطائرة

أ.م.د. فؤاد عبد اللطيف غيدان م. محمد رافد مهدي م.م. جلال كامل عبود

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Jalalalkeal93@gmail.com](mailto:Jalalalkeal93@gmail.com)

[mrafid7@gmail.com](mailto:mrafid7@gmail.com)

[Fouadghaidin12@yahoo.com](mailto:Fouadghaidin12@yahoo.com)

الكلمات المفتاحية : تمارين متنوعة بالسرعة ، سرعة الاستجابة ، مهارة الدفاع عن الملعب ،  
الكرة الطائرة .

### ملخص البحث

هدف البحث الى إعداد تمارين متنوعة بالسرعة في تطوير سرعة الاستجابة ومهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة اضافة الى التعرف على تأثير التمارين المتنوعة بالسرعة في تطوير سرعة الاستجابة ومهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائته مشكلة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي هبهب الرياضي الرياضي بكرة الطائرة والبالغ عددهم (16) لاعب مقسمين على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة . وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية والاختبارات تم استخدام برنامج ( Spss ) لمعالجات البيانات احصائيا للوصول إلى النتائج . وقد توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات وهي ان التمارين المتنوعة بالسرعة حققت تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة لدى افراد المجموعة التجريبية . وقد اوصى الباحثون الى ضرورة استخدام المدربين للتمارين المتنوعة بالسرعة لتطوير سرعة الاستجابة ومهارة الدفاع عن الملعب لجميع لاعبي كرة الطائرة .

*The effect of a variety of speed exercises in developing response speed  
and The skill of defending the field with volleyball*

*Fouad Abdel ALatif Ghaidin*

*Mohammed Rafid Mahdi*

*Jalal Kamel Abboud*

*Faculty of Physical Education and Sports Sciences  
Sports Sciences*

*Faculty of Physical Education and  
Sports Sciences*

[Fouadghaidin12@yahoo.com](mailto:Fouadghaidin12@yahoo.com)

[mrafid7@gmail.com](mailto:mrafid7@gmail.com)

[Jalalalkeal93@gmail.com](mailto:Jalalalkeal93@gmail.com)



**Keywords:** a variety of exercises with speed, speed of response, skill of defending the court, volleyball.

### Abstract

The aim of the research is to prepare a variety of speed exercises in developing response speed and the skill of defending the stadium in volleyball, in addition to identifying the effect of various exercises with speed in developing the speed of response and the skill of defending the stadium in volleyball.

The researchers used the experimental method to suit the problem of the research, and the research community was chosen in a deliberate way, and they are the (16) players of the Hibhab Athletic Volleyball Club, divided into two equal groups, experimental and control.

After completing the main experiment and tests, the Spss program was used for statistical data processing to reach the results.

The researchers reached the most important conclusions, namely, that the exercises varied with speed achieved a positive effect in developing the speed of response among the members of the experimental group.

The researchers recommended the need for coaches to use a variety of exercises at speed to develop the speed of response and the skill of defending the field for all volleyball players.

### 1- المقدمة :

لا يزال العلماء والمختصون بأسس التدريب الرياضي يطمحون في البحث عن إيجاد طرائق تدريبية تساهم في تطوير قابليات الرياضيين وزيادة قدرتهم على الأداء المتخصص للألعاب في تحسين القدرات البدنية والمهارية بما يلائم متطلبات الألعاب الرياضية المختلفة ، الأمر الذي يؤدي إلى استثمار الوقت والجهد في الوصول إلى مستوى الإنجاز العالي من خلال بلورة البرامج التدريبية بمراحلها المختلفة في إعداد اللاعب بدنياً ونفسياً ومهارياً وخطياً والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن .

ان لعبة كرة 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 عالي من خلال إعداد البرامج التدريبية وأتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير وتحقيق أفضل النتائج لهم .

وتحتل عناصر اللياقة البدنية المركز الرئيسي الأول في إعداد وتصميم البرامج التدريبية باعتبارها تشكل أهدافاً كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للأعداد البدني والفني والخططي للألعاب الرياضية . وتعد سرعة الاستجابة من الصفات البدنية المهمة التي تسهم في أداء وإنجاز معظم الألعاب الرياضية التي تعتمد عليها كعامل أساسية للتفوق والنجاح وأن تطوير سرعة الاستجابة عند أداء المهارات في كرة الطائرة ما هو الى أسهام في تطوير أداء تلك المهارات إذا كانت دفاعية أو هجومية حيث تكسب اللاعبين السرعة الضرورية للقيام بالواجب الحركي المطلوب . ان الدفاع في كرة الطائرة من المسائل المهمة التي يجب على المدرب أن يراعيها " حيث ان تعدد أنواع الدفاع في الفترة الأخيرة أضافت مسؤولية إضافية للاعبين ، وأصبح الدفاع الجيد له قيمة كبيرة ويقدر أهمية ذلك كل من اللاعب والمدرّب بحيث لا يجدوا أية صعوبات في عمليات التغطية والتحويل من شكل الى آخر تبعاً لمتطلبات اللعب " ( سليمان علي وآخرون ، 1983 ، ص 139 ) .

من هنا جاءت أهمية البحث إذ تتمثل في تطوير سرعة الاستجابة وما لها من أهمية في جميع المواقف الدفاعية للاعب من خلال وضع تمارين متنوعة إضافة الى تطوير مهارة الدفاع عن الملعب في كرة الطائرة لنادي هبهب الرياضي . اما مشكلة البحث فهي وجود ضعف في سرعة الاستجابة لدى افراد عينه البحث مما اده الى ضعف اداء مهارة الدفاع عن الملعب . وهدف البحث الى إعداد تمارين متنوعة بالسرعة في تطوير سرعة الاستجابة ومهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة إضافة الى التعرف على تأثير التمارين المنوعة بالسرعة في تطوير سرعة الاستجابة ومهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة . اما فروض البحث فكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة إضافة الى ذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .



اما مجالات البحث فتكونت من المجال البشري واشتمل على لاعبين نادي هبهب الرياضي والبالغ عددهم ( 16 ) لاعبا ام المجال الزمني فكانت مدته من 2021/1/1 ولغاية 2021/4/10 وكان المجال المكاني ملعب نادي هبهب الرياضي .

**منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**

**1-2 منهج البحث :** استخدمت الباحثون المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين الملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها ، إذ " أن التجربة هي محاولة لإثبات فروض معينة ، وأن البحث التجريبي هو إثبات الفروض عن طريق التجربة " (وجيه محجوب ، 2001، 303) .

**2-2 مجتمع البحث :**

اشتمل مجتمع البحث على للاعبين نادي هبهب الرياضي والبالغ عددهم ( 20 ) لاعبا تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بواقع ( 16 ) لاعبا ، تم تقسيمهم بالقرعة إلى مجموعتين متساويتين الضابطة والتجريبية وشملت المجموعة الأولى الضابطة ( 8 لاعبين ) والمجموعة الثانية المجموعة التجريبية ( 8 لاعبين ) اذ شكلت العينة نسبة 80% من المجتمع الاصيلي . وقد قام الباحثون بأجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج البحث ، وهذه المتغيرات اشتملت على ( الطول ، الوزن ، العمر ، والعمر التدريبي ) وعن طريق استخدام قانون معامل الالتواء واطهرت النتائج تجانس العينة في جميع هذه المتغيرات .

**2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة :**

**2-3-1 وسائل جمع المعلومات**

- الملاحظة .

- المصادر العلمية العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .

- استمارة الاستبيان .

**2-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :**

- ملعب كرة طائرة .

- كرات عدد (10) .

- شريط قياس بطول ( 10 م ) .

- شريط لاصق ملون عرض ( 10 سم ) .



- مسطرة وأدوات مكتبية .
- طباشير ملون .
- صافرة عدد ( 2 ) .
- شواخص عدد ( 9 ) .
- ساعة توقيت .
- جهاز قياس الوزن .
- 4-2 اختبارات البحث :

1- اسم الاختبار: اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1979 ، ص254-258 )  
الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً للاختبار المثير .  
الأدوات : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ( 20 م ) وبعرض ( 2 م ) ، ساعة إيقاف إلكترونية ، شريط قياس .  
الإجراءات : تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة (6.40م) وطول خط ( 1 م ) .  
وصف الأداء :

- ◀ يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- ◀ يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً .
- ◀ يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- ◀ يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ( 6.40 م ) .
- ◀ وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
- ◀ وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .

➤ يعطي للمختبر ست محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى ( 20 ) ثانية وبواقع ثلاث محاولات في كل جانب .

➤ تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى ( البطاقات ) موحدة الحجم واللون يكتب على ثلاث منها كلمة يسار وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين ، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس ثم تسحب بدون النظر إليها

#### الشروط :

➤ يعطي كل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار .

➤ يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء ، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه .

➤ يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت الستة السابقة بطريقة عشوائية ، وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حده وهذه الإجراءات تستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية .

➤ يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ست محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه ، وهذا الإجراء هام أيضاً للحد من توقع المختبر .

➤ يجب تنبيه المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الآخر ، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر .

➤ يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة الآتية : -

➤ أستعد - أبدأ ، وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي ( أستعد - أبدأ ) في مدى يتراوح ما بين ( 1.5 ) إلى ( 2 ) ثانية .

➤ يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة بغرض الإحماء ويفضل ارتداء حذاء خفيف ويجب أن تكون منطقة أداء الاختبارات خالية من أي مواقع .

#### التسجيل :

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة .

درجة المختبر هي : متوسط المحاولات الست .  
2- تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية ( احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: 1999، ص 29 ) .

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب.  
الادوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني، كرات قانونية عدد(5)، شريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل ادناه.

موصفات الاداء: يقف اللاعب جاهزا للدفاع ضد الكرة المضروبة ضربا ساحقا في المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منطدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع كيفما يتطلب الوضع.

شروط الاداء: يعطى كل لاعب (3) محاولات من كلمنطقة (1,6,5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة . اما في حالة خروج الكرة المدافعة الى الخارج فيطى (صفر) للمحاولة. التسجيل: يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة .

## 2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2021/1/1 على ملعب نادي ههب الرياضي على (4) لاعبين من النادي وتعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة بغية التعرف على الثقل العلمي للاختبارات المرشحة للتطبيق ، ولتلافي المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ تجربتها الرئيسية ، كما أن الغرض من التجربة الاستطلاعية هو : -

1. تحديد الأخطاء والمعوقات من أجل تجاوزها .
2. التأكد من صلاحية الاختبارات وإمكانية تطبيقها على العينة .
3. تدريب فريق العمل المساعد بالقيام بإجراء تنفيذ الاختبارات .
4. معرفة الوقت المستغرق في إجراء الاختبارات .
5. التعرف على مدى استجابة العينة لتنفيذ التمرينات وحسن تطبيقهم لها وتهيئة متطلبات الحفاظ على الصحة والسلامة للمختبرين .

## 2-6 الاختبارات القبليّة :

قبل البدء بإجراء الاختبارات القبليّة ، قام الباحثون بتهيئة الأدوات المستخدمة لتطبيق الاختبارات وشرح فكرة عامة عن التنفيذ وتنظيم عمل الفريق المساعد وبإشراف مباشر من قبل

الباحثون ، تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم السبت المصادفين 2 / 1 / 2021 في ملعب نادي هبهب الرياضي وقد أخذ الباحثون بنظر الاعتبار تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وكذلك طريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع متغيرات الدراسة وقد تم استخدام اختبار ( ت ) لعينتين غير مرتبطتين والمتساوية بالعدد وقد ظهر النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يؤكد التكافؤ بين المجموعتين .

## 2-7 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التمرينات المنوعة بالسرعة باستخدام طريقة التدريب التكراري على لاعبي نادي هبهب الرياضي بالكرة الطائرة وكان الغرض الأساسي من التمرينات هو تطوير صفة سرعة الاستجابة الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى أفراد العينة .

تم البدء في تطبيق التمرينات في يوم الأحد الموافق ( 3 / 1 / 2021 ) وأستمر لغاية يوم الخميس الموافق ( 31 / 3 / 2021 ) .

- طبق لمدة ثلاثة اشهر / 12 اسبوع / بواقع ( 2 ) وحدتين في الأسبوع ( 24 ) وحدة تدريبية.

- كانت الأيام التدريبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية هي ( الأحد ، الاربعاء ) .

## 2-8 الاختبارات البعيدة :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبارات البعيدة وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يوم السبت الموافق 10 / 4 / 2021 في ملعب نادي هبهب الرياضي وقد نفذت الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبليّة وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحثون .

## 2-9 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام برنامج ( SPSS ) لإجراء المعالجات الإحصائية للوصول الى النتائج .



### 3- تحليل واستنتاجات نتائج البحث

بعد الوصول الى نتائج الاختبارات تبين للباحثون الاتي :

1. رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون هذه الفروقات بسبب التطور الحاصل لافراد المجموعة الضابطة من خلال اتباعهم المنهج المعتمد .
2. رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروقات بسبب التطور الحاصل لافراد المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل .
3. رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروقات بسبب التطور الحاصل لافراد المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل وهو تأثير التمرينات المنوعة بالسرعة التي ادت الى تطوير سرعة الاستجابة لدى افراد المجموعة التجريبية وما له من تأثير ايجابي في مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

### 4- الخاتمة :

من خلال نتائج البحث توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات والتوصيات وهي ان التمرينات المنوعة بالسرعة حققت تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة لدى افراد المجموعة التجريبية . ان التمرينات المنوعة بالسرعة حققت تأثير ايجابي في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب لدى افراد المجموعة التجريبية . اما التوصيات فكانت ضرورة استخدام المدربين للتمرينات المنوعة بالسرعة لتطوير سرعة الاستجابة ومهارة الدفاع عن الملعب لجميع لاعبي كرة الطائرة . يقترح الباحثون استخدام تمرينات بالسرعة لتطوير سرعة الاستجابة ومهارة الدفاع عن الملعب في فعاليات رياضية اخرى.



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016  
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة

المجلد الرابع عشر

العدد 51

عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني  
للتربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

### المصادر والمراجع العربية

- سليمان علي وآخرون : المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، جامعة الموصل ، 1983.
- وجيه محبوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 : ( عمان ، دار المناهج ، 2001 ).
- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1( القاهرة، دار الفكر العربي، 1979 .

مجلة

علوم الرياضة