

اثر تمرينات الاسترخاء العقلي العضلي في تطوير مهارتي
حائط الصد والدفاع عن الملعب للاعبي الكرة الطائرة

أ.د. جمعة محمد عوض

م.م. انس عبد الستار عيد

اثر تمرينات الاسترخاء العقلي العضلي في تطوير مهارتي حائط الصد

ملخص البحث :

العضلى لدى لاعبى الكرة الطائرة

SUMMARY

مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية / السنة الثانية / حزيران / العدد (3) / المجلد (2)

basic defensive skills of volleyball players. On a sample of (14) players in the Heat club and used appropriate tests to get results and the researcher concluded that the adoption of mental-muscular relaxation exercises works to develop some of the basic defensive skills of volleyball players and the researcher recommended the adoption and promotion of ...

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يتميز التدريب الرياضي الحديث في عالمنا المعاصر بطبيعته العلمية و يعتمد بشكل اساسي على الدراسات والبحوث من خلال استثمار التداخل بين العلوم مستخدما النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية الى تطوير القدرات والمهارات في الالعاب الرياضية و التي تسعى من خلالها الى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف الالعاب ، ويعد الاسترخاء من المهارات النفسية ولعقلية الهامة التي تساعد على التحكم في او التخفيف من الضغوط والتوتر التي تصاحب التدريب والمنافسات الرياضية فضلا عن ابقاء الاسترخاء في مستوى الحدود الطبيعية لها تأثير في تخفيف التوتر المجاميع العضلية الكبيرة، وهذا ينعكس على مستوى الانجاز لمختلف الالعاب الرياضية ومنها العاب او الفعالية الجماعية مثل كرة الطائرة على وجه الخصوص لان الظروف التي يمر بها اللاعب اثناء المنافسة كالجهد وطبيعة المنافسة وأهميتها وكذلك الخصم وارضية الملعب وخبرة اللاعب وعمره وحالة التدريب تؤثر في حالته النفسية. الانجازات الرياضية في مختلف الالعاب الرياضية. اذ يعد العامل النفسي واحد من اهم العوامل في تحقيق الانجاز الرياضي. والوصول الى مراكز متقدمة في تحقيق الانجاز لمعظم الالعاب له دور كبير في تحقيق الانجاز عندما يكون هنالك تقارب. من النواحي البدنية وخطته والمهارية في تكون الجانب النفسي. هو الحاسم في تحقيق الإنجاز، وكرة الطائرة واحده من الالعاب الجماعية التي تحسم نتائجها بالفوز بثلاثة اشواط متتالية. او

2-1 مشكلة البحث

مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية / السنة الثانية / حزيران / العدد (3) / المجلد (2)

الأخصائي النفسي للفريق وبمعنى آخر وجود قصور في فهم أهمية الجانب النفسي مما يؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين للمهارات الدفاعية أثناء المنافسات ولهذا ارتأى الباحث بوضع حلا لهذه المشكلة بوضع الباحث بوضع حلا لهذه المشكلة بوضع برنامج تعليمي عقلي- عضلي. وبعد الانتهاء من التدريب التعلم على الية الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي والتوتر العقلي اذ ان مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الاخرى، ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي عضلي والتفكير بالاتجاه الذي يريده اللاعب، وكذلك تعزيز الجوانب التطبيقية لديهم حيث تساعد في تعليم بعض المهارات الدفاعية الاساسية فى الكرة الطائرة.

3-1 أهداف البحث

1. اعداد تمرينات استرخاء العقلي- العضلي في تطوير مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب للاعبي اندية الدرجة الاولى بمحافظة الانبار لكرة الطائرة.

2. التعرف على أثر تمرينات الاسترخاء العقلي- العضلي للاعبي اندية الدرجة الاولى بمحافظة الانبار لكرة الطائرة.

4-1 فرضيات البحث

1. توجد فروض ذات دلالة معنوية بين اختبارين القبلي والبعدي في مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاعبين اندية محافظة الانبار لكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

2. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لاعبي اندية محافظة الانبار لكرة الطائرة لصالح احدى المجموعتين.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي نادي هيت الرياضي من درجة الاولى محافظة الانبار لكرة الطائرة البالغ عددهم (14) لاعبا.

1-5-2 المجال الزمني: من 28 / 7 / 2021 لغاية 30 / 9 / 2021

1-5-3 المجال المكاني: عينة من لاعبي نادي هيت الرياضي من درجة الاولى في محافظة الانبار لكرة الطائرة البالغ عددهم (14) لاعبا.

الباب الثاني

2 منهج البحث

المنهج هو " الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، فطبيعة المشكلة تفرض منهجا معيناً للوصول إلى الحقيقة " (الشوك والكبيسي 7: 51) لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره انسب المناهج لتحقيق اهداف البحث من خلال الاجراءات التي يعتمدها الباحث في تنفيذ تجربة البحث، وبطريقة المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعية البحث

1-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بالأسلوب العمدي وتم اختيار عينة البحث التطبيقية بالطريقة العشوائية وتمثلت بلاعبي من نادي هيت الرياضي وبلغ عدد افراد العينة (14) لاعب من نادي هيت تم تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبعد اجراء الاختبارات القبلية وتم ايجاد التجانس والتوزيع الطبيعي. والتكافؤ والجدول (2) يبين توزيع مجتمع وعينة البحث

2-2 التجانس والتوزيع الطبيعي

الجدول (1)

يبين تجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	21.642	22	1.081	0.855

0.570	4.540	187	186.0	الطول
0.618	2.785	70	70.714	الوزن
0.216	1.069	8	7.714	تكرار تردد الكرة على حائط الصد بالذراعين
0.145	0.828	9	9.071	تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين
0.006	1.968	19	19.214	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب

يلاحظ في الجدول أعلاه ان قيم الالتواء انحصرت بين (+1 و -1) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في جميع متغيرات الدراسة.

2-3 التكافؤ بين مجموعتي البحث

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتا البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±			
1	تكرار تردد الكرة على حائط الصد بالذراعين	تكرار	9.00	0.816	9.142	0.899	0.311	0.761	عشوائية
2	تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين	تكرار	7.285	1.112	8.142	0.899	1.585	0.139	عشوائية
5	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	19.00	2.00	19.428	2.070	0.394	0.701	عشوائية

* معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ بدرجة حرية (12).

2-2 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-2-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية.

2-2-2 الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

- الحاسبة الالكترونية (لاب توب، Dell) صيني الصنع.
- ملعب قانوني.
- كرات طائرة.
- قلم واستمارة.
- كامرة تصوير كانون.

2-2-3 إجراءات البحث الميدانية

2-2-4 تحديد القياسات والاختبار الخاص بالبحث

1- اختبار تكرار حائط الصد (تكرار حائط الصد بذراعين) (نجلاء 6: 51):

الغرض من الاختبار قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.

• الادوات:

ملعب كرة طائرة مقعد، كرة طائرة، ساعة أيقاف، شبكة بارتفاع قانوني، حيث يراعي الاختلاف القانوني لارتفاع الشبكة.

• مواصفات الاداء:

يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد 50 سم، يقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى مستوى الشبكة بمقدار 20 سم يقف اللاعب (المختبر) داخل منطقة الـ 3 م في نصف الملعب بحيث يكون مواجهاً للشبكة عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الارض يكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة 10 ثواني.

• الشروط:

1. في كل مرة يثبت فيها المختبر بأداء مهارة حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة.
2. على المختبر تكرار الاداء الى ان يسمع اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
3. يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة اداء المختبر للاختبار.
4. أي اداء يخالف الشروط السابقة لا يحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

• **التسجيل:**

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ 10 ثا المحددة للاختبار.

2- اختبار حائط الصد (تكرار حائط الصد من موقعين) (نجلاء 6: 55):

وحدة القياس: الزمن (ثا)

الغرض من الاختبار: قياس قدره اللاعب على الاداء المتكرر بنفس معدل لمهاره حائط الصد من موقعين على الشبكة.

الادوات: ملعب كرة الطائرة، مقعدان، كرتان طائره، ساعة ايقاف، شبكة بارتفاع

قانوني

يوضع المقعدان في منطقتي 2،4 وعلى بعد 50 سم من الشبكة، يقف المساعدان على المقعدين ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار 20 سم يقف اللاعب في منتصف منطقة الـ 3 م في نصف الملعب المواجه وفور سماع اشارته البدء عليه ان يتجه الى احدى الكرتين للوثب ولامستها بكلتا اليدين من اعلى الكرة ثم يهبط ليعاود الجري الى الكرة الثانية للامستها بنفس الاسلوب ثم يعود للكرة الاولى لأداء نفس العمل وهكذا يكرر الاداء لمدة 15 ثا.

الشروط:

1. في كل مره يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسه الكرة بكلتا يديه من اعلى الكرة.
 2. على المختبر تكرار الاداء مره لكل كرة وفقا لما جاء شرحه في مواصفات الاداء الى ان يعلن الحكم انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
 3. يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فتره اداء المختبر للاختبار.
 4. اي اداء مخالف للشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته للكرتين (الاداء الصحيح فقط وفقا للشروط) خلال الزمن المحدد للاختبار

3- اختبار الدفاع عن الملعب (دينا محب 2: 72):

وحدة القياس: الدرجة

- الادوات: ملعب كره طائره قانوني مخطط، 15 كرات طائره.
- مواصفات الاداء: يقوم المدرب بالضرب وتوجيه الكرة الى اللاعب حسب المنطقة التي (5،6،1) يقوم اللاعب بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة الى مركز (2) لكل للاعب (5) محاولات من كل مركز.
- التسجيل: يأخذ اللاعب درجه كل منطقه تقع بها الكرة في الملعب الاخر ويحسب المجموع الكلي لكل مركز ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة (15) محاولة.
- الملاحظات: يقف المدرب فوق المنضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق.

2-3 اجراءات البحث الميدانية

2-3-1 الاختبارات القبلية

والاثنتين المصادف 2021/ 7/ 2-1 بهدف اجراء التكافؤ وتجانس العينة

2-3-2 تنفيذ تجربة البحث (تمارين الاسترخاء العقلي-العضلي)

تم اخضاع المجموعة التجريبية الى (تمارين الاسترخاء العقلي-العضلي)

- قام الباحث في بداية اللقاء مع اعضاء المجموعة التجريبية بالتعريف بالتمارين واهميتها مع الاشارة الى ان التمرينات هدفها مساعدة اللاعب على التغلب على مشكلاته، كذلك تم الحديث عن الالتزامات المطلوبة (الحقوق والواجبات) من عينة البحث التجريبية.

- قام الباحث بإعداد تمارين خاصة معتمدة بذلك على المصادر العلمية ومستعينة برأي السيد المشرف وبعض الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلى ذلك تم تحديد الإجراءات الميدانية للتمارين الاسترخائية المعدة كالآتي:

بدأ تطبيق التمارين الاسترخائية بتقسيم اللاعبين وبعد اجراء القرعة بين المجموعتين كان عينة من لاعبي نادي هيت الرياضي من درجة الاولى في محافظة الانبار لكرة الطائرة البالغ عددهم (14) لاعبا.

- لاعبي نادي هيت الرياضي من درجة الاولى في محافظة الانبار لكرة الطائرة البالغ عددهم (14) لاعبا ينقسم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

- تم تطبيق التمارين الاسترخائية على عينة البحث التجريبية في يوم الاحد بتاريخ 8 / 8 / 2021 الساعة الرابعة عصرا وعلى قاعة المغلقة التابعة منتدى هيت الرياضي وتم الانتهاء منها في يوم الخميس 2021/9/30.
- عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية

- يتم تطبيقها ثلاث مرات بالأسبوع
- تكون بالجزء الختامي
- تم استقطاع (12-15) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية لغرض تعريض اللاعبين على التمارين الاسترخائية بأنواعها والعضلية
- تحتوي على ثلاث تمارين للاسترخاء (تخيل وتنفس وتأمل واداء تمطيه عضلية)
- تمارين الاسترخاء العقلي-العضلي كما موضح (ملحق).
- المجموعة الضابطة:

وهي مجموعة ضابطة تطبق هذه المجموعة بواقع 3 وحدات في الأسبوع الواحد كما معمول بالوحدات الاعتيادية حسب المنهج الموضوع من قبل المدرب.

2-3-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في يومي الجمعة 3 / 9 / 2021 وبنفس الالية للاختبارات القبلية.

2-4 الوسائل الاحصائية

من خلال الحقيبة الاجتماعية للعلوم الاحصائية (SPSS) استخدم الباحث الوسائل الاحصائية كما يلي:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 6- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- 7- الاختبار التائي لعينتين مترابطتين.

3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوب	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع					
3	تكرار تردد الكرة على حائط الصد بالذراعين	9.00	0.816	10.57 ₁	1.133	1.571	0.534 ₂	7.778	0.00 ₀	معنوية
4	تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين	7.285	1.112	8.571	1.133	1.285	0.487 ₉	6.971	0.00 ₀	معنوية
5	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	19.00	2.00	20.57 ₁	1.511	1.571 ₄	0.975 ₉	4.260	0.005	معنوية

* معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ بدرجة حرية (6).

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعة التجريبية

ت		القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوب	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع					
3	تكرار تردد الكرة على حائط الصد بالذراعين	9.142	0.899	12.571	0.534	3.428	0.786	11.5 ₂₉	0.0 ₀₀	معنوية
4	تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين	8.142	0.899	11.142	0.690	3.00	1.154	6.87 ₄	0.0 ₀₀	معنوية
5	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	19.42 ₈	2.070	23.285	1.603	3.857	1.069	9.546	0.00 ₀	معنوية

3-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

يبين نتائج الاختبارات المهارة البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

* معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ بدرجة حرية (12).

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين

التجريبية والضابطة

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول اعلاه لاختبار (اختبار تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين وبالذراعين ومهارة الدفاع عن الملعب) تظهر معنوية نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. وكما بينا سابقا ان المهارات الدفاعية علاقة بالقدرة على الإدراك البصري وسرعة التفكير واتخاذ القرار وهنا يشير (محمد حسن علاوي) ان دقة الاداء المهاري " يرتبط بدقة الإدراك البصري والسمعي والقدرة على صدق التوقع والحدس وسرعة التفكير والمستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة. و السرعة الحركية " (علاوي 4: 165) وبما ان لعبة الكرة الطائرة تتميز بالمواقف المتعددة او المفاجئة التي تتطلب من اللاعبين السرعة في الاستجابة الحركية لأداء المهارات الاساسية في الظروف المختلفة واللحظة المناسبة قبل سقوط الكرة ولمسها الارض، لذلك يتعرض اللاعب الى سلسلة من الضغوط والانفعالات

1-4 الاستنتاجات

1-4 الاستنتاجات

- ## 2-4 التوصيات والمقترحات

- ### المصادر:

- مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية / السنة الثانية / حزيران / العدد (3) / المجلد (2)

- في