

تأثير الوحدات التدريبية ذات الاتجاهات (المتعددة المتوازنة) في تطوير التوازن الحركي ودقة أداء حائط الصد للاعبي الكرة الطائرة الناشئين

علي سبهان صخي^٢
Ali.Sabhan.2017@uomustansiriyah

سناء خليل عبيد^٢
drsanaobaid@gmail.com

ثامر عامر فاخر^١
thamierameer@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

يمثل التدريب الركيزة الأساسية للوصول الى المستويات العليا ولا يمكن تحقيق أي هدف لا على المدى البعيد ولا على المدى القريب مالم يكن هناك وحدة تدريبية فعالة ومنتجة ترتقي بالرياضي وترفع من مستواه البدني والمهاري والخططي إضافة الى الجانب النفسي لذا فن الوحدة التدريبية هي المجال التطبيقي التي يمكن من خلالها تنفيذ التدريبات الخاصة التي تقع ضمن البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب ، وهنا لابد أن يكون هنالك استراتيجية خاصة لتحقيق الأهداف من قبل المدرب على سبيل المثال تطوير اللياقة البدنية إضافة الى القدرات التوافقية أو تطوير الأداء الفني والخططي.

تمثلت أهمية البحث في استخدام عدة تشكيلات من التدريب من مكونات القدرات البدنية والمهارية واعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية الواحدة والذي يعد أساس النجاح في العملية التدريبية بالإضافة الى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى وهذا ما يتضمنه الوحدات التدريبية ذات الاتجاهات المتعددة المتتالية.

وكانت مشكلة البحث هي من خلال اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات والأبحاث التي تخص لعبة الكرة الطائرة والتي تعمل بالمألوف من التدريبات في حدود معينة لعدد من المرات في المجموعات التدريبية وعدم الاهتمام بالأساليب الحديثة فضلا عن عدم العمل في ترتيب وتداخل القدرات البدنية والحركية مع المهارات الهجومية وفي جميع مكونات الحمل التدريبي ، وقد يؤدي ذلك الى تباين القدرات البدنية والتوافقية لدى اللاعبين وانسجامها مع القدرات المهارية التي تجعل اللاعبين قادرين على أداء المهارات المختلفة والتدريبات بشكل فعال لأحداث عملية منظمة لها اهداف تعمل على تطوير ورفع متطلبات الخاصة باللعبة لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس نسبة احتياجات كمية الاحمال البدنية لأحداث عملية التكيف وفقا للأهمية بالنسبة لديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية الصغيرة .

أهداف البحث:

١. اعداد وحدات تدريبية خاصة ذات الاتجاهات المتعددة المتتالية لأفراد عينة الدراسة.

٢. التعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تطوير التوازن الحركي ودقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة ذات المجموعتين التجريبية والضابطة، واشتملت عينة البحث (١٥) لاعباً من (نادي الحسين الرياضي) حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وأجرى عليهم التجانس في القياسات الانثروبومترية والعمر التدريبي ، فضلاً عن ذلك قام الباحث بجمع المصادر والمعلومات وإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية ، بالإضافة الى تطبيق التمرينات على أفراد عينة البحث، ومن ثم أجرى الاختبارات البعدية ومعالجتها بالوسائل الاحصائية.

وقام الباحثون بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي عن طريقها تم التوصل الى أهداف البحث وتحقيق فروضه ، أما الفصل الخامس فكانت الاستنتاجات والتوصيات بالنسبة الى الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون فكانت كالآتي:

١. أدت أساليب العمل بالوحدات التدريبية الخاصة (المتعدد المتوازي) الى تطوير قدرة الوازن الحركي ودقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

٢. أدت الوحدات التدريبية الخاصة بأسلوب (المتعدد المتوازي) إلى تطوير قدرة التوازن ودقة مهارة حائط الصد في لعبة كرة الطائرة.

٣. ملائمة مفردات المنهج المعد من قبل الباحثون للاعبين (الناشئين) في لعبة كرة الطائرة.

٤. أدت طريقه العمل بمستويات صعوبة الوحدة التدريبية على وفق معدل النبض في تحديد الشدة للتمرينات المختلفة ضمن الوحدات التدريبية.

أما بالنسبة الى التوصيات فأوصى الباحثون الآتي:

١. العمل على استخدام الوحدات التدريبية الخاصة (المتعدد المتوازي) الذي وضعه الباحثون في مفردات المنهاج التدريبي الذي يعمل به مستقبلاً في فعاليات أخرى.

٢. تأكيد التمرينات المستخدمة عند وضع الخطة التدريبية بالأعداد البدني للرياضيين في مراحل التدريب المختلفة ، وذلك لما تفرضه هذه التمرينات من تأثيرات على بعض المتغيرات بالدراسة بحيث تكون ملائمة ومنسجمة مع مهارات كرة الطائرة.

٣. اهتمام المدربين في الربط بين القدرات البدنية والحركية ودقة المهارات المختلفة والتي يمكن اعتمادها لتعبير عن حالة التدريب للاعبين في الرياضات المختلفة.

٤. استخدام الاحجام التدريبية ذات الشدة المستخدمة على وفق معدل النبض والتكرارات وتموجها بصفه القدرات البدنية والحركية لغرض تحقيق الانجاز للتدريبات الخاصة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ،التدريب المتعدد المتوازي ، تطوير التوازن الحركي ، دقة أداء حائط لصد ، الكرة الطائرة للاعبين .

Abstract

The effect of special exercises with multiple parallel directions to develop and accurately perform volleyball performance for players

By

Thamer Amer Fakhir

Sanaa Khalil Ubaid

Ali Sabhan Sukhay

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences

Training represents the basic foundation on which sports training depends, and no goal can be achieved, neither in the long term nor in the short term, unless there is an effective and productive training unit that elevates the athlete and raises his physical, skill and tactical level in addition to the psychological aspect. Therefore, the art of the training unit is the applied field through which special exercises that fall within the training program prepared by the coach can be implemented. Here there must be a special strategy for achieving the goals by the coach, for example, developing physical fitness in addition to coordination capabilities or developing technical and tactical performance.

The importance of the research was to use several formations of training from the components of physical and skill abilities, and to prepare and shape the training load during one training unit, which is the basis for success in the training process, in addition to good coordination in content between each training unit and another, and this is what is included in the method with multiple successive directions.

As for the problem of the research, it is through the researchers' exposure to many studies and research related to the game of volleyball, which uses the usual exercises within certain limits for a number of times in training groups, and the lack of interest in modern methods, as well as the lack of work in arranging and overlapping physical and motor abilities with offensive skills and in all components of the training load. This may lead to a variation in the physical and compatibility capabilities of the players and their consistency with the skill capabilities that make the players able to perform the various skills and exercises effectively to create an organized process with goals that work to develop and raise the requirements of the game. Therefore, the training process is planned based on the ratio of the needs of the amount of physical loads to the adaptation process in accordance with the importance to the dynamism of the formation of the small training unit.

Research objectives:

1. Preparing special training exercises with multiple successive directions for members of the study sample.
2. Identify the effect of special exercises on developing motor balance and accuracy of the volleyball blocking skill.

The experimental method was used to suit the nature of the study with experimental and control groups. The research sample included (15) players from (Al-Hussein Sports Club),

who were chosen intentionally, and homogeneity was conducted on them in anthropometric measurements and training age, in addition to that. In addition, the researcher collected sources and information, conducted a reconnaissance experiment and pre-tests, in addition to applying exercises to members of the research sample, and then conducted post-tests and treated them with statistical methods.

The researchers presented, analyzed and discussed the results, through which the objectives of the research were reached and its hypotheses were achieved. As for the fifth chapter, the conclusions and recommendations in relation to the conclusions reached by the researchers were as follows:

1. The methods of working in special training (multiple parallel exercises) led to the development of the balancer's motor ability and the accuracy of the skill of blocking the wall in volleyball.
2. The (multiple parallel) exercises led to the development of balance ability and the accuracy of the blocking skill in the game of volleyball.
3. Adapting the vocabulary of the curriculum prepared by researchers for (junior) volleyball players.
4. The method of working with the difficulty levels of the training unit according to the pulse rate led to determining the intensity of the different exercises within the training units.

As for the recommendations, the researchers recommended the following:

1. Work on using the special exercise method (multiple parallel) that the researchers developed in the training curriculum, which will be used in other activities in the future.
2. Confirming the exercises used when developing the training plan with the physical preparation of the athletes in the different stages of training, due to the effects that these exercises impose on some variables in the study, so that they are appropriate and consistent with volleyball skills.
3. Coaches' interest in linking physical and motor abilities and the accuracy of different skills, which can be adopted to express the training status of players in different sports.
4. The use of training volumes with the intensity used according to the pulse rate and repetitions and their combination of physical and motor capabilities for the purpose of achieving completion of special exercises.

Keywords: special exercises, multi-parallel training, physical and motor abilities, offensive skills, volleyball, for players

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يمثل التدريب الركيزة الأساسية التي والذي يمكن من خلاله الوصول الى المستويات العليا ولا يمكن تحقيق أي هدف لا على المدى البعيد ولا على المدى القريب مالم يكن هناك وحدة تدريبية فعالة ومنتجة ترتقي بالرياضي وترفع من مستواه البدني والمهاري والخططي إضافة الى الجانب النفسي لذا فن الوحدة التدريبية هي المجال التطبيقي التي يمكن من خلالها تنفيذ التدريبات الخاصة التي تقع ضمن البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب ، وهنا لابد أن يكون هنالك استراتيجية

خاصة لتحقيق الأهداف من قبل المدرب على سبيل المثال تطوير اللياقة البدنية إضافة الى القدرات التوافقية أو تطوير الأداء الفني والخططي.

وتعد الوحدة التدريبية في عملية تنظيم التخطيط هي الخلية الأساسية الاولى لعملية التدريب ليس فقط للدورة التدريبية الصغرى ، بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات التدريبية ، فإن النجاح في أعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح العملية التدريبية للموسم الكامل، هذا بالإضافة الى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى ويتطلب ترتيب أجزاء وحدة التدريب المتعدد المتوازي مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها ولتحقيق ذلك يراعى اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة وتحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الوحدة وتناسب هذا الحجم مع الإحجام الأخرى.

وتعد القدرات البدنية الخاصة والضرورية لأغلب الأنشطة والفعاليات الرياضية لعلاقتها بشكل مباشر وقوي في تطوير الصفات البدنية المختلفة لأهمية الوحدات التدريبية ذات الاتجاهات المتعددة المتوازية وهي مزيج من قدرات بدنية مركبة والتي لها تأثير فعال خلال الأداء البدني سواء كانت بدنية أو توافقية أو حركية وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم اذ تطورت هذه اللعبة تطورا كبيرا نتيجة لقيام العديد من الخبراء والمختصين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الارتقاء بالعبة والوصول بها الى مستوى متقدم وتطوير اللاعبين بدنياً وفنياً من أجل الحصول على افضل المستويات في المنافسات الرياضية ومن هنا تكمن أهمية البحث: في استخدام عدة تشكيلات من التدريب من مكونات القدرات البدنية والمهارية واعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية الواحدة والذي يعد أساس النجاح في العملية التدريبية بالإضافة الى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى وهذا ما يتضمنه الأسلوب ذات الاتجاهات المتعددة المتوازية.

١-٢ مشكلة البحث:

أن تخطيط التدريب عملية دقيقة تحتاج الى الدراسة والخبرة العلمية و ان الأهمية الكبيرة للإنجازات الفرق الرياضية والمهارات الحركية الأساسية للعبة الكرة الطائرة وخاصة للمستويات العليا ومن خلال اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات والأبحاث التي تخص اللعبة والتي تعمل بالمألوف من التدريبات في حدود معينة لعدد من المرات في المجموعات التدريبية ، فضلاً عن عدم العمل في ترتيب وتداخل جميع مكونات الحمل التدريبي . وقد يؤدي ذلك الى تباين القدرات البدنية والتوافقية لدى اللاعبين وانسجامها مع القدرات المهارية التي تجعل اللاعبين قادرين على أداء المهارات المختلفة والتدريبات بشكل فعال لأحداث عملية منظمة لها اهداف تعمل على تطوير ورفع متطلبات الخاصة بالعبة لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس نسبة احتياجات كمية الاحمال البدنية لأحداث عملية التكيف وفقاً للأهمية بالنسبة في تشكيل الوحدة التدريبية الصغيرة .

يتطلب تدريب أجزاء وحدة التدريب المتعدد المتوازية مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التدريبات المستخدمة وتحقيق أهدافها من خلال اختيار الطريقة التدريبية المستخدمة.

من هنا جاءت مشكلة البحث من حيث ترتيب الوحدات والاهداف لمحتويات التدريب واستخدامها بحسب تشكيل حمل التدريب الذي يحقق جميع اغراضها المختلفة.

٣-١ أهداف البحث:

١. اعداد تمرينات ضمن الوحدات التدريبية ذات الاتجاهات المتعددة المتوازية لأفراد عينة الدراسة.

٢. التعرف على تأثير التمرينات ضمن الوحدات التدريبية في تطوير قدرة التوازن الحركي ودقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

٤-١ فروض البحث:

هناك فروق ذو دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لدى افراد عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين.

٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٤ ولغاية ١٦ / ١٠ / ٢٠٢٤ .

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الحسين الرياضي.

٦-١ تحديد المصطلحات : الوحدات التدريبية بالأسلوب التدريب المتعدد المتوازي يقصد به ان تشتمل الوحدة التدريبية الواحدة على تنمية عدة قدرات بدنية في نفس الوقت مع المهارة المعينة للتدريب وفي اطار الوحدة التدريبية.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية ذات الاختبار (القبلي والبعدي) بكونه مناسب لطبيعة المشكلة لان " البحث التجريبي يتضمن محاولة اثبات الفروض عن طريق التجريب بحيث يستخدم التجربة ويتبع عددا من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى غير العامل التجريبي(i- ١٩٩٩ : ١٢٥) ويشير احمد فرحان وعلي بأن منهج البحث هو طريق يتبعه الباحث لتمديد الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهرة والسيطرة عليها والحكم فيها(ii- ٢٠١٥ : ٢٩).

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

يعد تحديد مجتمع وعينة البحث من اهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحثون من خلال المتابعة والمقابلات الشخصية للمدربين لذا تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الكرة الطائرة للناشئين كونهم يمثلون القاعدة الأساسية لرشد المنتخبات الوطنية باللعبة والبالغ عددهم (٦) لاعب يمثلون نادي الحسين الرياضي ضمن اندية بغداد بأعمار (١٦ - ١٧ سنة) واختار الباحث عينته بالطريقة العمدية للموسم ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ والمسجلين في سجلات النادي . ومثلت عينة البحث نسبة (٤٠%) من مجتمع الأصل للاعبي نادي الحسين . ولاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قام الباحث بالتحقق من تجانس افراد عينة البحث وكما مبين في الجدول رقم (٢) .

جدول رقم (١) يبين تجانس العينة لمتغيرات (الطول - الكتلة - العمر الزمني - العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٩٠,٢٥	١٩٠,٠٠	٤,٠٠	٠,١٤ -
الوزن	كغم	٨٠,٢٥	٨١,٠٠	٣,٤١	٠,٢٧ -
العمر	سنة	١٦,٣٣	١٦,٠٠	٠,٦٥	٠,٤٣ -
العمر التدريبي	سنة	٢,٦٦	٣,٠٠	٠,٤٩	٠,٨١ -

تكون العينة متجانسة اذا انحصرت قيمة معامل الالتواء بين (± 1) .

٢-٣- الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- الاختبارات والقياس.
- استمارة اراء الخبراء والمختصين واستمارة تسجيل النتائج.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- شواخص مختلفة عدد (١٠).
- حواجز مختلفة الارتفاعات (٤٠سم - ٦٠سم - ٧٠سم - ٩٠سم).
- سلال (٩) فضاءات عدد (٣).
- كرات طائرة عدد (١٥) كرة.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (١).

- صافرة .

- شريط قياس طول (٢٠) م.

- كرات طبية بأوزان مختلفة (١-٢ كغم).

- لا بتوب نوع HP عدد (١).

- كامرة تصوير نوع (Nikon) عدد (١).

- حبال مطاط بطول ١م - ٢م.

- مسطبة (step reebok) عدد (٢).

- ثقلات بوزن (١٠٠) غم.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ الاختبارات الميدانية:

٢-٤-٢ الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والمهارية:

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الأربعاء ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٤ في قاعة نادي الحسين في تمام الساعة ٤:٣٠ مساءً أذ تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث .

٢-٤-٣ وصف الاختبارات المستخدمة بالبحث.

١- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي (iii - ١٩٩٤ : ٣٨٦).

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها .

- الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف

- شريط قياس

- ١١ علامة يتم تثبيتهم على الأرض

وصف الأداء : يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب الى العلامة الأولى بقدمة اليسرى محاولا الثبات في وضعة على مشط قدمه اليسرى لأكثر فترة زمنية ممكنة بحد اقصى (٥ ثواني) بعد ذلك يثب الى العلامة

الثانية بقدمه اليمنى ولمدة (٥) ثانية وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة.

طريقة التسجيل : ملاحظة لتسجيل أخطاء الهبوط وأخطاء التوازن والقيام بعد الخمس ثواني بصوت مسموع للمختبر .

حساب الدرجة : يمنح للمختبر (٥) نقاط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح ويمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (٥) ثواني وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (١٠٠) درجة.

٢- اختبار مهارة حائط الصد (البلوك) (iv - ٢٠١٣ : ٢٠١١):

الغرض من الاختبار : قياس قدرة المختبر على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد أكثر من موقع على الشبكة الأدوات والمستلزمات : صندوقان خشبيان ، كرتان طائرة ، ساعة توقيت .

وصف الأداء : يوضع صندوقان في منطقتي رقم (٢) و (٤) وعلى بعد (٥٠) سم من الشبكة ويقف المساعدان على الصندوقان (كل مساعد على صندوق) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يده فوق مستوى الشبكة بمقدار (٢٠) سم يقف المختبر في منتصف منطقة الـ (٣) م في نصف الملعب وكما موضح في الرسم ادناه وفور سماع إشارة البدء على المختبر على المختبر ان يتجه الى احدى الكرتين للوثب وملامستها بكلتا يديه من اعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يهبط ليعود الجري الى الكرة الثانية ليلمسها بنفس الطريقة ثم يعود للكرة الأولى لأداء العمل نفسة وهكذا يكرر الأداء لمدة (١٥) ثانية .

طريقة التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات واختيار المحاولة الأفضل .
- يسجل المختبر عدد مرات ملامستها للكرتين خلال الزمن المحدد للاختبار .
- لا تحتسب المحاولة ضمن عدد المحاولات اذا لم تلمس الكرتين بكلتا اليدين اعلى الكرة .

٣-٤- التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية احد الشروط الأساسية في البحث العلمي " وهي تجربه صغيره لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل ومفردات او نوعية الاختبار وذلك باستخدام عينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة قبل القيام ببحثه بهدف اختيار أساليب وأدوات البحث" (٧ - ١٩٨٧ : ٣٦) قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في قاعة (نادي الحسين) في محافظة بغداد يوم (السبت) المصادف ٢٠٢٤/٧/٢٠ عند الساعة ٤:٣٠ مساءً والتي تضمنت (التوازن الحركي - حائط الصد).

وقد تكونت العينة الاستطلاعية من (٣) لاعبين من ضمن الفريق حيث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على :

١- الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون

٢- معرفة مدى صعوبة وسهولة الاختبار

٣- التعرف على المكان المناسب والأدوات الخاصة بكل اختبار

٤- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبار

٣-٥ التجربة الرئيسية:

بعد ان تم اجراء المتطلبات اللازمة لبدء التجربة الميدانية الرئيسية قام الباحثون بأجراء تجربته يوم ١٠/٨/٢٠٢٤ على المجموعة التجريبية إذ تم تصميم تمارينات الخاصة بالبحث من قبل الباحثون في الدراسة ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية المختصة واجراء المقابلات من ذوي الاختصاص من اللعبة من المدربين وبعد صياغة فقرات التمارينات المعدة من قبل الباحث مراعيًا في حساباته الاختبارات الخاصة بالنادي (الحسين) في بغداد .

استغرقت تنفيذ التمارينات مدة شهرين بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبلغ عدد الوحدات خلال المدة المنفذة (٢٤) وحدة تدريبية وكانت أيام الوحدات خلال الأسبوع (السبت - الاثنين - الأربعاء) وكان المنهج التدريبي تتضمنه وحدات تدريبية بشكل تدريب (المتعدد المتوازي) والتي تتطلب قدرات بدنية مركبة وتحتوي على أكثر من عنصر ومهارة ويكون تنميتها في وقت واحد من خلال الوحدات التدريبية إذ أعتمد الباحثون على مبدأ التدرج والتموج بمكونات الحمل التدريبي ويشير أبو العلا احمد عبد الفتاح الى أن " اعتماد مبدأ التمرج يؤدي الى نتائج افضل ويقصد بالتموج الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة او مستوى واحد " (vi- ٧٨: ١٩٩٧) ، جميع هذه التمارينات نفذت خلال مراحل الاعداد الخاص .

أما شدة الأداء للتمرينات المستخدمة فقد اعتمد الباحثون على صعوبة أداء الوحدة التدريبية ، بالمستويات ثم حولها الباحثون الى درجات بالاعتماد على مستويات الشدة ، كما اعتمد الباحثون معدل النبض القصوي الرياضي بدلالة العمر " عند تنفيذ مجموعة من التمارينات وتحتوي على قدرات بدنية ومهارة داخل الوحدة التدريبية اليومية من الأفضل استخدم هذه الطريقة في تحديد شدة التدريب ومن متطلباتها: الأفضل استخدم هذه الطريقة في تحديد شدة التدريب ومن متطلباتها:

$$١. \text{النسبة المئوية للصعوبة الكلية للوحدة التدريبية} = \frac{\text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمارين)}}{100} \quad (٧- ١٤٥: ٢٠١٧)$$

وقبل حساب النسبة المئوية للصعوبة الكلية يجب العمل بما يلي:

معرفة النبض القصوي الرياضي بدلالة العمر أو الجهد:

٢٢٠ - العمر للرجال.

٢٢٦ - العمر للنساء.

أو قياس بعد الجهد مباشرة أو أداء لعبة أو فعالية رياضية مختاره ، نفرض (٢٠٠/د) .

٢. إيجاد معدل ضربات القلب لكل تمرين من تمارين الوحدة التدريبية ، أي حساب النسبة المئوية للشدة الجزئية لكل تمرين على حدة بتطبيق المعادلة التالية:

$$\frac{\text{معدل ضربات القلب لكل تمرين} \times 100}{\text{معدل النبض القصوي (معدل ضربات القلب القصوي)}} = \text{النسبة المئوية للشدة الجزئية}$$

$$\text{لكي نحسب النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية}^{(١)} = \frac{\text{مجموع الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمارين}}{\text{مجموع حجم التمرين تكرار أو زمن}}$$

أما الطريقة التدريبية المتبعة (التدريب التكراري) وقد انتهت مدة تنفيذ المنهج التجريبي يوم الأربعاء الموافق ١٠/١٦/٢٠٢٤.

٣-٦ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة المهارات الهجومية بعد انتهاء من تنفيذ مفردات المنهج التدريبي ابتداء من يوم (السبت) المصادف ١٠/١٩/٢٠٢٤ ولغاية يوم (الأحد) ١٠/٢١/٢٠٢٤ وقد طبقة طريقة الاختبارات وجراءتها التي استخدمت في الاختبارات القبلية على وفق التسلسل أذ راعى الظروف المكانية والزمانية عند إجراء هذه الاختبارات .

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (لإستخراج النتائج spss) (vii- ٢٠١٢ : ٣٦).

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية

المتغير	المجموعات	القبلي		البعدي		ف س	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
دقة مهارة حائط الصد (درجة)	التجريبية	7.50	1.04	٩,٨٣	٠,٧٥	2.33	0.81	7.00	0.00	دال
التوازن الحركي (الدرجة)	التجريبية	72.66	1.75	٧٤,٨٣	٠,٩٨	2.16	1.32	3.99	0.01	دال

مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

أظهرت النتائج التي عرضت في جدول (٢) واختبار التوازن أن هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون هذا التطور إلى تأثير الوحدات التدريبية (المتعددة المتوازية) المستخدمة، وارتباطها بتحسين الناحية الفنية المرتبطة بالعمل العضلي العصبي ، لهذا الاختبار من خلال تحسين التوازن " حيث يدل هذا التطور للعوامل المساعدة في القدرة بالاحتفاظ على التوازن بالنسبة للعبة الرياضية محددة وفي كل الحالات يركز على تعبئة عامه لقدرات الأنظمة البصرية والسمعية الدهليزية والحسية الجسدية في كل الحالات، وحتى الطبيعي أن يشترط موقف محدد للنشاط التدريبي والتنافسي المرتبط بالاحتفاظ على التوازن " (viii - ١٩٩٩ : ٢٧٥). ويذكر (SCOTT) أن لعبة كرة الطائرة لا تتطلب الكثير في العوامل المساعدة في القدرة بالاحتفاظ على التوازن بالنسبة للعبة ويركز على تهيئة عامة لقدرات الجسدية" (ix - ٢٠٠١ : ٢١٦).

مناقشة دقة مهارة حائط الصد (البلوك):

من خلال الجدول (٢) يعزو الباحثون الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الى فاعلية التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحثون ، فضلاً عن المميزات المتنوعة الخاصة في حمل التدريب الرياضي للتمرينات (المتعددة المتوازية) ، إذ ساعدت التمرينات المستخدمة والأدوات الى تطوير دقة مهارة حائط الصد والذي يتطلب درجة عالية من الانتقان وتقدير كافة المتغيرات المتعلقة في اتجاه الكرة وارتفاعها وقوتها ، وهذا ما أكدته (حنفي محمود) (x - ١٩٩٨ : ١٥٢) بأنه استخدام الأدوات في التدريب على المهارات له فائدة في دقة الأداء فغن طريقها يكون في استطاعة المدرب أن يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار مما يجعل اللاعب يستطيع أن يكرر التمرين بأوضاع الكرة نفسها وبالطريقة نفسها المطلوب تدريبها ، حيث يجيد أداء المهارة بدقه (xi - ١٩٩٨ : ١٥٢).

ويذكر (طلحه حسين) " لكي يتحقق نجاح الاداء بمستوى مهاري عالٍ فإن كل من عناصر القدرة تأثيراً مباشراً على دقة الاداء المهاري (xii -)".

كما يعزو الباحثون أن معنوية الفروق أيضاً تعود الى التمرينات البدنية المركبة بأسلوب المتعدد المتوازي والتي احتوت على تمرينات القوة للذراعين والجذع وتمرينات الفخذ للرجلين ، فضلاً عن الأدوات المستخدمة والمتمثلة بالسلالم والحواجز المختلفة الارتفاعات والمسافات وحبال المطاط المختلفة بما أنه هذه التمرينات مع الأداء المهاري ومع الكرة.

ويذكر (cooper kenneth) " أن الهدف من هذه التمرينات هو عمل جديد يسهل انتاج القوة والمرونة والدقة والتي تعلق بحركات القفز المتكرر والمستمر " (xiii - ١٩٨٢ : ٢٤٣).

وتؤخذ بنظر الاعتبار العضلات العاملة وعلاقتها بالمفصل وعملها المصاحب لعمل العضلات والنااتجة منها ، ويشير (Levent) " إلى أهمية القوة الانفجارية والتي تكمن في زيادة قوة الضرب للذراع أثناء الاداء المهاري الذي تتطلبه الحركة ذاتها ونتيجة للتمرينات التي نفذت خلال الوحدات التدريبية والتي تشمل انقباضات عضلية والتغلب على المقاومات التي أحدثتها الوسائل التدريبية المساعدة " (xiv - ٢٠٠٩ : ٢٩).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤ - ١ الاستنتاجات:-

من خلال الإجراءات الميدانية والاحصائية التي عمد إليها الباحثون استنتج ما يلي:

١. أدت أساليب العمل بالتدريبات الخاصة (المتعدد المتوازي) الى تطوير التوازن الحركي
٢. أدت التمرينات الخاصة بأسلوب (المتعدد المتوازي) إلى تطوير دقة مهارة حائط الصد في لعبة كرة الطائرة.
٣. ملائمة مفردات المنهج المعد من قبل الباحثون للاعبين (الناشئين) في لعبة كرة الطائرة.
٤. أدت طريقه العمل بمستويات صعوبة الوحدة التدريبية على وفق معدل النبض في تحديد الشدة للتمرينات المختلفة ضمن الوحدات التدريبية.
٥. أن استخدام الأدوات المختلفة ضمن اسلوب (المتعدد المتوازي) له الأثر الفعال في تطوير التوازن الحركي ودقة مهارة حائط الصد .
٦. أن ارتباط قدره التوازن الحركي واندماجه مع دقة مهارة حائط الصد من خلال العمل التدريبي المتداخل ضمن الوحدات التدريبية كان بشكل واضح في تطوير المهارة.

٤-٢ التوصيات:

وفقاً للنتائج و الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يلي:

١. العمل على استخدام اسلوب التمرينات الخاصة (المتعدد المتوازي) الذي وضعه الباحثون في مفردات المنهاج التدريبي الذي يعمل به مستقبلاً في فعاليات أخرى.
٢. تأكيد التمرينات المستخدمة عند وضع الخطة التدريبية بالأعداد البدني للرياضيين في مراحل التدريب المختلفة ، وذلك لما تفرضه هذه التمرينات من تأثيرات على بعض المتغيرات بالدراسة بحيث تكون ملائمة ومنسجمة مع مهارات كرة الطائرة.
٣. اهتمام المدربين في الربط بين القدرات البدنية والحركية ودقة المهارات المختلفة والتي يمكن اعتمادها لتعبر عن حالة التدريب للاعبين في الرياضات المختلفة.
٤. استخدام الاحجام التدريبية ذات الشدة المستخدمة على وفق معدل النبض والتكرارات وتموجها بصفه القدرات البدنية والحركية لغرض تحقيق الانجاز للتدريبات الخاصة.
٥. اجراء دراسات وبحوث على فعاليات رياضية أخرى ولكلا الجنسين ضمن متغيرات الدراسة.

المصادر

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية : ط ١ ، ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
٢. احمد فرحان وعلي التميمي ؛ اساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية الرياضية : ط ١ ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، ٢٠١٥ .
٣. حنفي محمود المختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: القاهرة، داء الفكر العربي، ١٩٩٨ .

٤. خير الدين علي احمد عويس ؛ دليل البحث العلمي : القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
٥. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
٦. محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
٧. وهبي علوان وصريح عبد الكريم ؛ الإحصاء في علم الحركة ، دار الغدير ، بغداد ، ٢٠١٢ .

8. Poteiger Lockwood RH & muscle power Fiber characteristics Following & weeks of plyometric Training, journal of Strength and conditioning Research. Vol. 13 (3) P. 1999.

9. Scott K.Pouers ؛ Edward T.Howley Exercise physiology : Fourth edition , U.S.A published , MC Grow – HiLL Companies.

10. Cooper Kenneth ؛ Th aerobics program for toto weububien merghts company : inc , Nework, 1982.

11. Levent Ilhan ؛ AMotIVATLONAL APPROACH TO SERVLCLNG SKILL TRAINING IN VOLLEYBALL : Journal , beden Egitemi er spor Bilimleri Dergisi, IssN : 13076477. Year 2009.

نموذج لوحدة تدريبية

الاسبوع الأول		اليوم : الأربعاء ١٤/٨/٢٠٢٤					الوحدة التدريبية الثالثة	
ت	نوع التمرين	زمن التمرين/ثا	التكرارات	الراحة بين التكرارات/ثا	المجميع	الراحة بين المجميع/د	مجموع حجم التمرين/د	
١	قفز جانبي تبادل القدمين (يمين - يسار) (١) م بعد عن الشبكة والانتقال في مركز رقم (٢-٣-٤) وثم أداء مهارة دقة حائط الصد بعد ضرب الكرة فوق الشبكة من قبل المدرب والفريق العمل	١٢٠	٦	٦٠	٢	٢	٣١	
							٥	الراحة
٢	القفز على الحواجز بارتفاع (٦٠) وعمل توازن (٣) ثانية ثم أداء دقة مهارة حائط الصد على الشبكة عدد (٥) مرات لمركز (٢-٣-٤)	١٢٠	٦	٦٠	٢	٢	٣٣	
							٥	الراحة
٣	القفز بالقدمين للأمام (١٠) قفزات مسافة القفزة (١) م والتوازن (٣) ثانية لكل قفزة ثم أداء دقة مهارة حائط الصد على الشبكة (٦) كرات تضرب من قبل المساعدين	١٣٠	٦	٦٠	٢	٢	٣١	
							١٠٥	المجموع

- صعوبة الوحدة التدريبية (متوسطة).
- مستوى الشدة (٧٠-٨٠%).
- الراحة بين تمرين وآخر (٥) دقيقة.

- (ⁱ) خير الدين علي احمد عويس ؛ دليل البحث العلمي: القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ ، ص ١٢٥ .
- (ⁱⁱ) احمد فرحان وعلي التميمي ؛ اساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية الرياضية : ط ١ ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، ٢٠١٥ ، ص ٢٩ .
- (ⁱⁱⁱ) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ٣٨٦ .
- (^{iv}) علي سلمان الطرقي ؛ مصدر سبق ذكره : ٢٠١٣ ، ص ٢٠١ .
- (^v) محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٣٦ .
- (^{vi}) أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية : ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٧٨ .
- (^{vii}) عامر فاخر شغاتي ووحيد بلاش جبر ؛ فسيولوجيا تدريب التحمل التطبيقات العملية : العراق ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٧ ، ص ١٤٥ .
- (^{viii}) وهي علوان وصريح عبد الكريم ؛ الإحصاء في علم الحركة ، دار الغدير ، بغداد ، ٢٠١٢ ، ص ٦٣ .
- (^{viii}) Poteiger Lockwood RH & muscle power Fiber characteristics Following & weeks of plyometric Training, journal of Strength and conditioning Research. Vol. 13 (3) P. 1999 P.P 275
- (^{ix}) Scott K.Pouers ؛ Edward T.Howley Exercise physiology : Fourth edition , U.S.A published , MC Grow – Hill Companies , 2001 , p,216.
- (^x) حنفي محمود المختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ ، ص ١٥٢ .
- (^{xi}) حنفي محمود المختار ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٢ .
- (^{xii}) طلحة حسين حسام الدين ؛
- (^{xiii}) Th aerobics program for toto weububien merghths company : inc , Cooper Kenneth ؛ Nework, 1982 , P243.
- (^{xiv}) Levent Ilhan ؛ AMotIVATLONAL APPROACH TO SERVLCLNG SKILL TRAINING IN VOLLEYBALL : Journal , beden Egitimi er spor Bilimleri Dergisi, IssN : 13076477. Year 2009 , p.29.