

تأثير تمارينات (سمعية - بصرية) لتطوير الرشاقة والاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

م.د. علي خالد مخلف	م.د. محمد عبدالقادر	م.د. صلاح هادي حماد
جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عبدالرحمن المديرية العامة لتربية الأنبار	جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات (سمعية - بصرية) لتطوير الرشاقة والاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

م.د. صلاح هادي حماد
جامعة الانبار/كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة

م.د. محمد عبدالقادر عبدالرحمن
المديرية العامة لتربية الأنبار

م.د. علي خالد مخلف
جامعة الانبار/كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص :

قام الباحثون بإعداد تمارينات (سمعية - بصرية) هدفها تقليل زمن الاستجابة الحركية وتطوير الرشاقة ومعرفة مدى تأثيرها في مهارة حائط الصد، وافترض الباحثون أن للتمارين المعدة تأثير إيجابي على الرشاقة ومهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة، ووجود فروق معنوية دالة احصائياً بين قيم الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات المبحوثة، فيما كانت النتائج تؤكد على وجود اثر ايجابي للتمارين (السمعية-البصرية) ودورها الفعال في تطوير مهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة، واعتمد الباحثون منهج البحث التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فاشتملت على لاعبي منتخب جامعة الانبار البالغ عددهم (10) لاعبين بالكرة الطائرة للموسم الدراسي (2020-2021)، واستخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) لتبويب البيانات والحصول على النتائج ثم تحليلها ومناقشتها والتي دلت على تحقيق اهداف الدراسة وفروضها، مما توصل اليها الباحثون من هذه الدراسة الى الاستنتاجات والتوصيات الاتية، إنَّ للتمارين المعدة (السمعية-البصرية) دور فاعل في تقليل زمن الاستجابة الحركية والتي أسهمت في تقليل زمن الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة، ويوصى الباحثون إلى ضرورة التركيز على التمارينات (السمعية-البصرية) والتي تكون جزءاً من المناهج التدريبية بالكرة الطائرة، لما لها من دور مهم في تطوير المستوى

العقلي والمهارى والنفسي، وضرورة استخدام التمرينات (السمعية-البصرية) في تطوير مهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة، والاستفادة من النتائج التي خرج بها البحث.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إنَّ التطور المستمر بلعبة الكرة الطائرة في متغيراتها البدنية والمهارية والخططية مما جعل المدربين يهتمون بالبداية في تدريب الفئات العمرية لبناء قاعدة اساسية صحيحة للاعبين، وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بشعبية كبيرة مما جعلها تنال أعجاب متابعيها، مما دعا الباحثون في المجال الرياضي لهذه اللعبة اهتماماً جيداً؛ وذلك من اجل رفع مستوى اللاعبين وزيادة الاقبال على ممارستها، فأصبحت لعبة مثيرة ذات انتشار واسع، وتتميز لعبة الكرة الطائرة بالحالات السريعة والمواقف التنافسية المتغيرة، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس وبسرعة عالية، مما يتطلب إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وعقلي عالي المستوى ليتمكن اللاعبون من السيطرة على مجريات اللعب والتصرف بالشكل الأمثل. ويرى (حسين سبهان وطارق حسن، 2011): "إن المهارات الفنية هي مجموعة المهارات التي اعتمدت في أدائها على المهارات الأساسية، لكن الاختلاف يكون في طريقة الأداء والهدف من الأداء واحتياجاتها إلى القدرات البدنية والحركية بشكل كبير كونها مهارات صعبة الأداء تتطلب من ممارسيها خبرات سابقة وتدريبات لفترة طويلة لكي يستطيع اللاعب من ضبط الأداء بشكل سليم وصحيح وفعال"⁽¹⁾.

(¹) حسين سبهان صخي و طارق حسن ارزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، العراق، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011، ص 16.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال إعداد الباحثون للتمرينات (السمعية - البصرية) لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة، فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاجها اللاعب عند الأداء بأسرع وقت وأقل مجهود ممكن، كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وإن وصول اللاعب أو الفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان تلك المهارات.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثون على الكثير من البحوث والدراسات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة ومتابعتهم لمباريات بعض الأندية الرياضية، بدا واضحاً إغفال المدربين عند تدريب فرقهم إلى استخدامهم للتمرينات العقلية من أجل الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات، ويرجع سبب ذلك التراجع بمستوى اللاعبين إلى أن الوحدات التدريبية خالية من التمارين (السمعية - البصرية) التي لها الدور الفعال في تقليل زمن الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد، ومن خلال خبرة الباحثين في مجالي التدريس والتدريب لفترات طويلة وجد أن التمارين المعدة لها دور كبير في رفع أداء اللاعبين وتنمي القابليات العقلية والمهارية فضلاً عن القدرات البدنية والنفسية لدى اللاعبين للوصول بهم إلى الأداء الأمثل.

1-3 هدف البحث:

- 1- إعداد تمارين (سمعية-بصرية) هدفها تطوير الرشاقة وتقليل زمن الاستجابة الحركية ومدى تأثيرها في مهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة .
- 2- للتمرينات المعدة تأثير إيجابي في متغيرات البحث قيد الدراسة.

1-4 فرضا البحث:

1- إنَّ للتمرينات المعدة تأثير إيجابي لتطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين بالكرة الطائرة.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات المبحوثة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري/ لاعبي منتخب جامعة الانبار البالغ عددهم (10) لاعبين بالكرة الطائرة للموسم الدراسي (2020-2021).

2-5-1 المجال الزمني/ 2020 /11/02 الى 2021/1/03.

3-5-1 المجال المكاني/ جامعة الانبار - القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي الأكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث من أجل حلها .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة الانبار بالكرة الطائرة للموسم الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (10) لاعبين، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:- استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية:-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الملاحظة والتجريب.

- المقاييس والاختبارات

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:- استعان الباحثون بالأدوات والأجهزة الآتية:-

1- ملعب الكرة الطائرة القانوني .

2- كرات الكرة الطائرة عدد(20).

3- شريط قياس وساعة توقيت وشريط لاصق، وصفارة وحاسبة يدوية علمية.

2-4 الاختبارات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة لعينة البحث:

3-4-1- اختبار حائط الصد⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار / قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصدفي أكثر من موقع على الشبكة.

الأدوات المستخدمة / ملعب وشبكة الكرة الطائرة بشكل قانوني ، كرات طائرة عدد(2) مقعدان، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء/ يوضع المقعدان في مركزي (2)و(4)وعلى بعد (50)سم من الشبكة ، ويقف المساعدان على المقعدين (كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار (20)سم وكما موضح في الشكل (1) .

طريقة الأداء:

يقف اللاعب في منتصف منطقة ال (3)م في نصف الملعب المواجه وفور سماعه إشارة البدء عليه أن يتجه إلى إحدى الكرتين للوثب ولامستها بكلتا يديه من أعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يهبط ليعاود الجري إلى الكرة الثانية

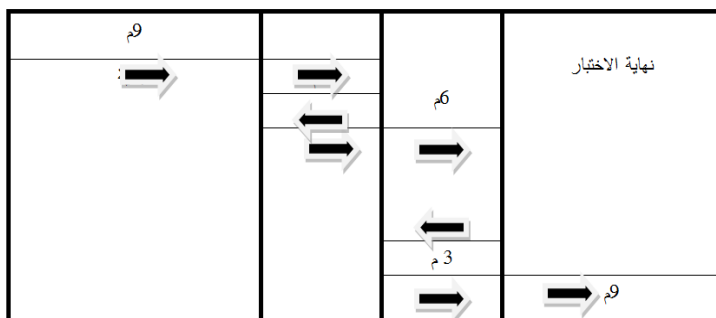
(¹) محمد صبحي حسنين وحمدى عبدالمنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني مهاري معرفي نفسي تحليلي، مدينة نصر، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1997، ص 25.

التسجيل / يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته الكرتين الأداء الصحيح فقط وفقا للشروط خلال الزمن المحدد للاختبار .



2-4-2 اختبار الرشاقة (الياباني) (9م - 3م - 6م - 3م - 9م) (1):

- هدف الاختبار : قياس الرشاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة- ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية للملعب، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري باتجاه مستقيم للمس خط المنتصف (9م) باليد اليمنى ثم يستدير بالجري باتجاه خط (3م) الموجود في نصف الملعب الذي بدأ منه الجري ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير للجري باتجاه خط (3م) للنصف الثاني للملعب الآخر ثم يستدير ليلامس خط المنتصف باليد اليمنى ثم يستدير بالجري حتى النهاية ليتجاوزه بكلتا القدمين.
- شروط الاختبار : يجب إتباع خط السير كما موضوع بالشكل إذا أخطأ المختبر يعاد الاختبار بعد أن يأخذ المختبر الراحة الكافية يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى او اليسرى .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان البدء حتى تجاوز خط النهاية.



شكل (2) يوضح اختبار الرشاقة

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني مهاري معرفي نفسي تحليلي : مدينة نصر، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1997، ص144.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث يوم الاثنين 2020/11/ 2 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الانبار بالكرة الطائرة، وبمساعدة فريق العمل المساعد، وقد حضر جميع لاعبي عينة البحث البالغ عددهم (10) لاعبين ، وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث .

2-5-2 تجربة البحث الرئيسة :

تم البدء بالبرنامج التدريبي في يوم الاحد الموافق (8 / 11 / 2020) وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع ، وكانت مدة تطبيق البرنامج (8) اسابيع ، وكان يوم الخميس الموافق (31 / 12 / 2020) اخر يوم في المنهاج التجريبي (التمرينات السمعية والبصرية) .

2-5-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق (3 / 1 / 2021) وقد اتبع الطريقة نفسها التي أتبعها في الاختبارات القبلية؛ وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة ، وقد حرص الباحثون على مراعاة جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS للحصول على نتائج البحث:

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار

زمن رد الفعل الحركي في مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

جدول (3-1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة

والجدولية وقيمة الفروق بين نتائج الاختبار

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع +	س-	ع +			
اختبار مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة	ك/ثا	5.6	0.966	7.7	1.251	2.1	0.994	معنوي
* قيمة (T) الجدولية (2.262) تحت مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (9=1-10)								

3-1-1 مناقشته نتائج اختبار مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (3-1) لاختبار مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة، أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي، يعزو الباحثون سبب ظهور تلك الفروق المعنوية بالنسبة إلى عينة البحث إلى تأثير التمارينات (السمعية - البصرية) بالكرة الطائرة وما تضمنته من تكرارات لأداء المهارة، ويذكر (KHAZHA, 2013) "على أن لعبة الكرة الطائرة هي لعبة سريعة تتطلب مجموعة متنوعة من الصفات البدنية والقدرات الحركية (السرعة والقوة والمرونة والتوازن)، لذا يتطلب من اللاعبين التدريب والإعداد لتلبية ما لا يقل عن الحد الأدنى من متطلبات التأقلم مع اللعب أثناء المباراة"⁽¹⁾.

ويرى الباحثون إن سلامة المعالجة العقلية تتيح التعامل مع المثيرات التي يتعرض لها الدماغ بالشكل الصحيح وبأقل زمن ممكن، وهي بدورها تؤدي دوراً

⁽¹⁾ khazha kakama saeed : effect of complex training with Low – intently Losing interval on certain physical variables among volleyball Infants (10-12 ages)Journal ovidius univrsity annals, I ssue (1), provider Do AJ , 2013. p . 16-21. www.lvsl.org.

أساسياً في الإعداد المتكامل للاعبين الكرة الطائرة بسبب سرعة الاداء وطبيعة اللعبة، لما لها من تأثير في تطوير الاداء المهاري ، إذ تحتوي هذه الترمينات على حركات مشابهة عند أداء حركة المنافسة، كما ان انسجام تلك الترمينات مع مستوى عينة البحث وإمكانياتهم وقابلياتهم. كان له الاثر الايجابي لتطوير مستوى اداء اللاعبين في متغيرات البحث ، وأن العمل التدريبي يجب أن يكون شاملاً ومتكاملاً لتنمية الجوانب البدنية والمهارية والعقلية على حد سواء، ومن هنا جاءت أهمية الترمينات المعدة لتقليل زمن الاستجابة الحركية، مما أسهمت في زيادة فهم اللاعبين لهذه المهارات، ما أدى ذلك إلى حصول تقدم في مستوى الأداء المهاري للاعبين.

2-3 الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية وقيمة الفروق بين نتائج اختبار الرشاقة.

جدول (2-3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية وقيمة الفروق بين نتائج الاختبار

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع +	س-	ع +				
اختبار الرشاقة بالكرة الطائرة	زمن/ثا	11.2	1.873	10	1.414	1.2	0.918	4.137	معنوي
* قيمة (T) الجدولية (2.262) تحت مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (9=1-10)									

1-2-3 مناقشته نتائج اختبار الرشاقة بالكرة الطائرة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (2-3) لاختبار الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة، أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون سبب ظهور تلك الفروق المعنوية بالنسبة إلى عينة البحث إلى تأثير الترمينات (السمعية - البصرية) بالكرة الطائرة، وتعد الرشاقة إحدى القدرات الحركية في جميع الفعاليات

الرياضية، ومنها لعبة الكرة الطائرة التي تتطلب القدر الكافي من السرعة والقوة لإتقان المهارات بالشكل الصحيح؛ أن أداء التمارينات البدنية الممزوجة بالقدرات الحركية للعبة الكرة الطائرة بمقدار من القوة والسرعة والرشاقة المطلوبة وخاصة في مهارة حائط الصد ينعكس ذلك على الترابط الوثيق لمفردات المهارات التي تحتاج هذه القدرات بصورة خاصة ومتباينة لخلق الترابط القوي والدقيق فيما بينهما والوصول لدرجة الآلية في الأداء عند تنفيذ مهارة حائط الصد تحت ظروف المنافسة الرياضية. وهذا ما أكدته «cho» "إن فاعلية القفز العميق أصبحت وسيلة لتنمية وتوافق الجهاز العصبي والعضلي لكي يستجيب (بقوة وسرعة) أكبر في أثناء حركات تتطلب مدأ عضلياً يتبعه مباشرة قصر في العضلة نفسها"⁽¹⁾،

ويرى الباحثون أن الرشاقة في لعبة الكرة الطائرة مهمة جداً، إذ تتطلب الاستجابات السريعة بتغيير اتجاه اللاعب في اللعب بالتقدم والرجوع إلى الدفاع والهجوم، وتتطلب الكرة الطائرة السرعة في تغيير اتجاه الجسم سواء كان اللاعب على الأرض أو في الهواء هـ، وقد تكون الحركة إلى الأمام أو إلى الخلف، وقد تكون سرعة رد الفعل ضد الفريق المنافس للدفاع عن الكرة في أداء الواجب الحركي بالانسجام والتوافق والرشاقة العالية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة، وهذا ما أكدته (محمد عبد الحسن، 2010) على أن " تنمية الرشاقة تكون عن طريق تحديد مساحة الأداء والمواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات فضلاً عن ربط المهارات البدنية بتسلسل متنوع"⁽²⁾ ، ويعزو الباحثون ذلك التطور الحاصل في الاختبارات البعيدة عن الاختبارات القبلية في المتغيرات المبحوثة إلى التمارينات

(1) Chu, D, R., Panoriello: Jumping into ply met rice, NSCA, journal 8, 1988. P. 12.

(2) محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي، ط1، (بغداد، المكتبة الرياضية للنشر، 2010)، ص133.

المعدة السمعية البصرية والتي حملت طابع الاثارة والتشويق ودافعية اللاعبين نحو التدريب، مما اثر ذلك في مستويات اللاعبين نحو الافضل .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثون:

- 1- إنّ للتمرينات المعدة (السمعية - البصرية) دور فعال في تطوير الرشاقة وتقليل زمن الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة.
- 2- إن التنوع والتجديد في استخدام التمارينات (السمعية- البصرية) ساعد في زيادة الدافعية والحماس لدى لاعبي عينة البحث.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة التركيز على التمارينات (السمعية - البصرية) لتكون جزءاً من المناهج التدريبية بالكرة الطائرة، لما لها من دور مهم في تطوير المستوى العقلي والمهارى والنفسي للاعبين .
- 2- ضرورة استخدام التمارينات (السمعية - البصرية) لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية في فعاليات أخرى.
- 3- الاستفادة من النتائج التي خرج بها البحث.

المصادر والمراجع

- حسين سبهان صخي وطارق حسن ارزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، العراق، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليل) ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- عبدالله خالد مخلف: تأثير تدريبات مقترحة لأسلوبى الباليستى والبليومتري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارتي الإرسال الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير، جامعة الانبار، 2011.
- أبو العلا أحمد وأحمد عمر؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، (القاهرة، عالم الكتب، 1986م).
- نبيل عبد الفتاح حافظ؛ صعوبات التعلم والتعليم العلاجي، (القاهرة، مكتبة زهراء الشرف، 1998م).
- علي حسنين حسب الله (وآخرون) الكرة الطائرة المعاصرة ط1: (القاهرة، مكتبة ومطبعة الغد، 2000).
- Larry Kich; Demands and terminology of setting: (volley tech fivb, No. 4, 1990).
- Mnkhlif Ali Khalid The Impact of special exercises prepared according to specific periods of time for some types of muscular strength and accuracy of performance The skill of smashing shot of Volleyba . Ammals of Tropical Medicine and pubice Health.23.16.2020