

تأثير تمارين مقترحة باستخدام البساط الاسفنجي في مستوى اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة - جلوس

أ.د. سندس محمد سعيد الشихلى قتادة هشام عبد الغفور

2018م

1439 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

اشتملت المقدمة نظرة المجتمع على ذوي الاحتياجات الخاصة وامكانياتهم في أخذ مكانة اجتماعية كبيرة والدور الفعال للرياضة التي أسهمت في إعادة تأهيلهم ودمجهم في المجتمع ليقضي بذلك على حالات العزلة والانتواء والمشكلات النفسية المترتبة على ذلك، تطرق الباحث الى لعبة الكرة الطائرة - جلوس ومهاراتها الهجومية والدفاعية (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق)، وقد استعمل الباحث البساط الاسفنجي وسيلة لتصعيب أداء التمارين المقترحة الوحدات التدريبية ومعرفة تأثيره على اللاعب في أداء المهارات في المباريات والمنافسة.

أما مشكلة البحث: فتتلخص في انخفاض مستوى أداء المهارات الاساسية للاعبين الكرة الطائرة - جلوس مما أدى بالباحث الى وضع تمارين مصممة باستعمال البساط الإسفنجي لمعرفة تأثيره على المهارات قيد البحث.

وتتلخص اهداف البحث فيما يلي:

1. تصميم باستعمال البساط الاسفنجي بالكرة الطائرة - جلوس.
2. التعرف على تأثير التمارين المصممة باستعمال البساط الاسفنجي في مستوى أداء المهارات الاساسية بالكرة الطائرة - جلوس (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق).

وتضمنت فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات قيد البحث ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الإختبارات البعديّة في متغيرات قيد البحث ولصالح نتائج إختبارات المجموعة التجريبية.

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين نادي وسام المجد للكرة الطائرة – جلوس والبالغ عددهم (أربعة عشر) لاعبا الذين يمثلون نسبة 100% من مجتمع البحث بأكمله وجميعهم من ذوي الإعاقة الحركية، وبمساعدة فريق العمل المساعد تم تطبيق المنهج المعد لمدة (32) وحدة تدريبية ووفقا لتحليل المباراة تم تقويم المهارات الأساسية (الإرسال، والإعداد، والضرب الساحق) إذ تم إجراء الاختبار القبلي يوم (الخميس) الموافق (2017/7/13) وكانت التجربة الرئيسية في يوم (السبت) الموافق (2017/7/15) واستعمل الباحث البساط الاسفنجي كوسيلة مساعدة مصاحبة لأداء التمرينات المصممة في التجربة الرئيسية وقد تطرق الباحث الى توضيح طبيعة ومواصفات البساط، وتم إجراء الإختبار البعدي في يوم (السبت) الموافق (2017/9/9)، وأخيراً احتوى الباب على الوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات.

Abstract.

The Effect of Proposed Exercises Using Sponge Mat On the Level of Performing Offensive Skills in Sitting Volleyball

The importance of the research lies in using sponge mat with special exercises to develop the performance of sitting volleyball players. The researcher used a sponge mat to make it difficult to perform the exercises. The problem of research is the low level of performing the basic skills in sitting volleyball, which led the researcher to develop exercises designed with sponge mat to see the impact on the skills in question. The research aimed at designing exercises using the sponge mat in sitting volleyball and identifying the effect of these exercises on the level of performance of sitting volleyball basic skills (serving, reception, setting, spiking, blocking, and defense). The research hypothesized statistical significant differences between the control and experimental research groups in pre and posttests in the variables in question and in favor of the posttests. The researchers used the experimental method. The sample of the research was Wissam Al Majd Volleyball Club, which is comprised of fourteen players representing 100% of the entire research community, all of them with motor disabilities. The program consisted of (32) units of training. The data was collected and treated using proper statistical operations to come up with the conclusions.

Keywords: sitting volleyball, offensive skills, sponge mat.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة الكرة الطائرة - جلوس هي واحدة من الالعاب الجماعية الممتعة والمثيرة التي تحتل مكانة كبيرة بين الالعاب الرياضية الأخرى والالعاب الفرقية خصوصاً لا سيما السنوات الاخيرة، فالأشخاص ذوو الاعاقة الحركية من المكونات الأساسية والرئيسية لأي مجتمع في العالم ولا يخلو مجتمع أو شعب من الإعاقات بأنواعها المختلفة، فقد ولدت هذه الشريحة بعد الحروب التي فرضت على الشعوب، حتى أصبحت شريحة واسعة في المجتمع لا يمكن التغافل عنها أو تهملها، "وان رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة تهدف من خلال برامجها وأنشطتها المختلفة إلى بناء شخصية الفرد المعاق لكي ينمو، نمواً متزاناً ويتكيف مع الواقع الجديد الذي رافقه جزاء إعاقته" (1:25)، إذ ظهر هذا واضحاً حينما حقق الرياضيون من ذوي الاحتياجات الخاصة إنجازات عديدة تمّ من خلالها الحصول على أوسمه ومراكز متقدمة في مختلف الأنشطة الرياضية فردية كانت ام جماعية، وعلى مستوى رياضة الكرة الطائرة - جلوس يعدّ المنتخب الوطني العراقي من أفضل المنتخبات الاسيوية المتقدمة وقد احتلّ المركز الثالث في اخر بطولة مؤهلة لكأس العالم لقارة اسيا والتي أقيمت في الصين عام (2017). هذا الامر يفرض علينا أن ن فكر بشئى السبل والوسائل التي من شأنها أن تحقّق تقدماً أو عونا للاعبى الكرة الطائرة - جلوس، ومن أجل البقاء في تقدّم مستمر ارتأى الباحث استخدام ترمينات على البساط الاسفنجي لزيادة صعوبة التزلق على الارض لدى اللاعبين مما يعمل على بذل جهد اكبر للتحرك في داخل الملعب من شأنه مساعدة اللاعب على التحرك بطريقة اسهل على الارضية الاعتيادية من خلال زيادة قوة عضلات الذراعين والاكثاف والاردا ف نتيجة مقاومة البساط للجسم، فضلا عن التقليل من الاصابات التي تقع عن طريق الاحتكاك مع ارضية الملعب، ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام ترمينات على البساط الاسفنجي ومعرفة تأثيرها على مستوى الاداء المهاري للاعبين.

1-2 مشكلة البحث:

إنّ الدول المتطورة في مجال الرياضة اعتمدت الوسائل العلمية الحديثة للنهوض بواقع الانجازات الرياضية فالأداء المهاري الأمثل لا يتحقق إلاّ باتباع أساليب علمية ومناهج حديثة ومنطورة يمكن من خلالها تحديد العديد من العوامل أو نقاط الضعف التي تستوجب دراستها بشكل دقيق وتعزيز دورها، فمشكلة البحث تكمن في انخفاض مستوى الأداء المهاري للاعبى اندية الكرة الطائرة-جلوس من مهارات (الإرسال، والإعداد، والضرب الساحق) وتمّ تشخيص المشكلة من خلال المشاركات المحلية التي تم الحصول على نتائج تلك المباريات من الاتحاد العراقي للكرة الطائرة - جلوس ومن الاختبارات التي أجراها المدرب لأجل تشخيص مواطن القوة والضعف، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من أجل الارتقاء للأفضل.

3-1 هدفا البحث:

1. اعداد تمارينات باستعمال البساط الاسفنجي للكرة الطائرة - الجلوس.
2. التعرف على تأثير التمارينات المصممة باستعمال البساط الاسفنجي في مستوى أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة - جلوس.

4-1 فرضا البحث:

1. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل مجموعة البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات قيد البحث ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة.
2. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة في متغيرات قيد البحث ولصالح نتائج اختبارات المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي وسام المجد بالكرة الطائرة - جلوس، والبالغ عددهم (أربعة عشر) لاعباً
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2017/4/9 ولغاية 2017/9/27.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 مفهوم التمارينات:

تتعدد الآراء حول مفهوم وتاريخ التمارينات بسبب تعدد أغراضها فقد عُرِّفت بأنها "أصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي ومجموعة تمارين تكون الوحدة التدريبية" (2:33)، وأنَّ أول برنامج مكتوب لتمرين القدرات البدنية هو "كتاب الفه رجلٌ صيني اسمه (هواتو) عام 3000 ق.م." (3:35).

وتعرّف التمارينات بأنها "الوحدة الحركية للبرنامج لتحقيق الهدف الدقيق والمباشر" (4:1)، كما عرفت بأنها "مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية" (5:28). ويرى (نبيل أحمد 2012) بأنَّ التمارينات هي "عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع على وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسيولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات اما مرة واحدة او مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان" (6:32).

2-2 استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة في لعبة الكرة الطائرة:

لقد أصبح لزاماً للقائمين على لعبة الكرة الطائرة استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة الحديثة في تعليم المهارات الفنية للخروج من الحالة الرتيبة المعتادة في تعلم المهارات الفنية، إذ إنّ "للسائل التعليمية دوراً فعالاً في عملية التعلّم في الكرة الطائرة إذ إنّ حُسْنَ استعمال الوسائل والأدوات المساعدة يسهم في درجة كبيرة في زيادة قدرة المتعلم على سرعة التعلّم وإتقان المهارات كما إنّها تساعد على اختصار الزمن ومنهج الكرة الطائرة إذ يستعمل الوسائل والأدوات المساعدة وهو بذلك يسهم بتسهيل عملية التعلّم وجعلها أكثر فاعلية" (7:146)، فالأدوات المستعملة في لعبة الكرة الطائرة تساعد على أداء الواجبات المتعددة، فالأداة هي: "آلة أو وسيلة يُستعان بها لتأدية عملٍ ما" (8:151). وغالباً ما يرتبط هذا المفهوم بالأجهزة والوسائل والإمكانات المتوافرة التي تخدم أداء الواجبات الحركية، لذا فإنّ الأدوات والأجهزة هي "مجموعة من الإمكانيات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وأحجاماً مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة وتتراوح نسبة إسهامها في تعلم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً" (9:15)، ومن اسباب اتساع استخدام الادوات والاجهزة المساعدة اهمها (28:53):

1. زيادة القيمة التربوية المتصلة بالألعاب.
2. عامل مهم في اكنار نواحي النشاط البدني والمهارى.
3. يمكن ان يضمن المدرس او المدرب مورودا جيدا او كبيرا من التمارين المتنوعة ذات غرض خاص او عام من اقسام الوحدة التعليمية للتدريب او التدريس.
4. ان استخدام الادوات والاجهزة يضيف للتدريب عنصر التشويق والاثارة والنشاط.
5. تزيد من تحقيق القدرة الذاتية للمتعلّم الامر الذي يجعله لا يقبل باقل من اقصى مجهود يبذله.

2-3 المهارات الهجومية بالكرة الطائرة:

تعدّ لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها فضلاً عن الترابط الوثيق بينها ممّا يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدّمه المهارات السابقة من زيادة على أنّ اللاعب في هذه اللعبة ينتقل من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس ويحتاج في أدائها أسرع وقت بأقلّ جهد ممكن وتعتمد أصلاً على المهارات الأساسية وهي جميع الحركات التي يتحتم على اللاعب اداؤها في المواقف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة – جلوس لغرض الوصول إلى الأداء الأمثل، "وهي مجموعة المهارات التي اعتمدت أساساً في أدائها على المهارات الأساسية ولكن الاختلاف يكون في طريقة الأداء والهدف من الأداء واحتياجها إلى القدرات البدنية والحركية بشكل كبير كونها مهارات صعبة الأداء تتطلب من ممارسيها خبرات سابقة وتدرّبات لمدة زمنية طويلة لكي يستطيع اللاعب من ضبط الأداء بشكل سليم وصحيح وفعال" (20:279).

إنّ إتقانها يحتاج إلى جهد بدنيّ ومهاريّ في الوقت نفسه وهي من العوامل التي تحقق كسب النقاط والفوز لأيّ فريق كونها تعدّ من الألعاب الجماعية وأنّ لاعبي هذه اللعبة لا بدّ أن يتميزوا بالمنهجية العلمية في إتقان أداء

المهارات الأساسية المتعددة فيها، (بعد إتقان الأداء المهاري السبيل الصحيح للوصول إلى تنفيذ الواجب الخطي في مراحل التدريب واللعب لكونها مترابطة بشكل لا يمكن الفصل بينها بأي حال من الأحوال لذا ينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية في مستوى جيد ودقيق حتى يتمكنوا من تنفيذ المهام المكلفين بها في الملعب) (21:29)، وتعدّ المهارات الفنية الأساسية بأنها الحركات التي تحتاج إلى أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة والغرض من هذه الحركات الوصول إلى أفضل النتائج، مع الاقتصاد التام في المجهود.

3- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته وطبيعة مشكلة البحث إذ تعدّ البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة" (22:107).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية للاعبين نادي (وسام المجد) بالكرة الطائرة - جلوس والبالغ عددهم (14) لاعبا وهم مجتمع الاصل بالكامل والمشاركين بالدوري العراقي للموسم الرياضي 2016/2017 والمتكون من ستة اندية وقد تم اخذ عينة البحث عمديا والبالغ عددهم (14) لاعبا من اصل (14) لاعبا، تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة.

تم اختيار (6) لاعبا عشوائيا عينة للتجربة الاستطلاعية للاختبارات والتمرينات المقترحة وتصوير تمرينات الباحث كأمودج. وبذلك تمثل النسبة (100%) من مجتمع الاصل بالكامل.

3-2-1 تكافؤ العينة:

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العمدية وبعد الانتهاء من اجراء الاختبارات القبلية قام الباحث بإجراء اختبار (T) للعينات المستقلة تكافؤ مجموعتي البحث قبل تنفيذ الوحدات التدريبية وباستخدام التمرينات المصممة والبساط الاسفنجي وذلك لأجل الشروع في خط واحد، إذ يظهر جدول(1) نتائج اختبار (T) ومجموع الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (1)

يبين الاختبارات القبلية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية بالكرة الطائرة-جلوس.

| الدلالة الاحصائية | قيمة Sig | قيمة (ت) المحتسبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المجموعة المتغيرات | ت |
|-------------------|----------|-------------------|--------------------|------|------------------|------|--------------------|---|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| غير معنوي | 0,96 | 0,045 | 0,08 | 1,60 | 0,14 | 1,61 | الارسال | 1 |
| غير معنوي | 0,75 | 0,316 | 0,06 | 1,64 | 0,08 | 1,63 | الاعداد | 2 |
| غير معنوي | 0,85 | 0,19 | 0,13 | 1,51 | 0,15 | 1,52 | الضرب الساحق | 3 |

* عند درجة حرية (ن-2=12)، وتحت مستوى دلالة (0,05)

• تصميم الدراسة:

اعتمد الباحث تصميم الدراسة (المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وهو احد انواع التصاميم التجريبية، اشتملت على المتغيرات الاتية:

1. المتغير المستقل: ترمينات مقترحة باستخدام البساط الاسفنجي.
2. المتغير التابع: مستوى اداء المهارات الاساسية بالكرة الطائرة - جلوس.

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

1-3-3 الاجهزة:

- كاميرا تصوير فيديو . نوع (Canon)، صنع (ياباني)، عدد(2)
- كاميرا تصوير فوتوغراف. نوع(Canon) وعدد (1)
- ساعة توقيت الكترونية (Sewan)، صنع (الماني)، عدد (2).
- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL).

2-3-3 الادوات:

- البساط الاسفنجي (100)* 1 قطعة.
- كرات طائرة للعب عدد (20).
- ملعب كرة طائرة قانوني.
- شريط قياس.
- شريط لاصق.
- صافرة.

* (100) قطعة: البساط مقطوع بقياس 1م/مربع لكل قطعة قابلة للتركيب مكونة بساط متكامل.

• ساعة إيقاف.

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المكتبة الافتراضية.
- استمارات الاستبيان.
- المقابلات الشخصية*.
- الانترنت
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

4-3 المهارات الهجومية:

أ- درجات تقييم مهارة الارسال:

1. الارسال الناجح الذي من جرائه يحصل الفريق على نقطة مباشرة يعطى (3) درجات.
2. الارسال الناجح الذي من جرائه يتم التأثير في استقبال الفريق المنافس، بحيث يفشل هجومه، يعطى (2) درجة.
3. الارسال الناجح الذي من جرائه لا يأتُر في استقبال الفريق المنافس بحيث يكون استقباله جيدا، يعطى (1) درجة.
4. الارسال الفاشل فنيا وقانونيا، يعطى (0) من الدرجات.

ب- درجات تقييم مهارة الاعداد:

1. اعداد جيد من وضع غير جيد للاعب المعد نتيجة استقبال سيء للإرسال يعطى (3) درجات.
2. اعداد جيد من وضع جيد للاعب المعد نتيجة استقبال جيد للإرسال يعطى (2) درجة.
3. اعداد رديء من وضع جيد للاعب المعد نتيجة استقبال سيء للإرسال يعطى (1) درجة.
4. اعداد رديء من وضع جيد للاعب المعد نتيجة استقبال جيد للإرسال يعطى (0) من الدرجات.

ت- درجات تقييم مهارة الضرب الساحق:

1. الضرب الساحق الذي من جرائه تسجيل نقطة مباشرة يعطى (3) درجات.
2. الضرب الساحق الذي يشكل صعوبة على المنافس ويخلق كرة حرة في دفاع المنافس يعطى (2) درجة

* المقابلات الشخصية:

- 1/ الأستاذ الدكتور ايمان عبد الامير/ جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2/ الأستاذ الدكتور علي يوسف / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3/ الأستاذ الدكتور ماهر عبد الاله / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4/ الأستاذ صلاح حسن / اللجنة البرلمانية. الاتحاد العراقي للكرة الطائرة – جلوس.
- 5/ الأستاذ حازم احمد / اللجنة البرلمانية. الاتحاد العراقي للكرة الطائرة – جلوس.

3. الضرب الساحق الذي من جرائه لا يتأثر دفاع الفريق المنافس بحيث يكون دفاعه جيدا يعطى (1) درجة.
4. الضرب الساحق الفاشل الذي من جرائه يفقد نقطة، يعطى (0) من الدرجات.

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية:

لقد قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي لمستوى الاداء المهاري للاعبى نادي وسام المجد ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يوم (الخميس) المصادف (2017/7/13) من الساعة (11.00) صباحا، حيث قام الباحث بتصوير مباراة كاملة من (3) اشواط بين نادي وسام المجد ومنتخب شباب العراق بالكرة الطائرة-جلوس بواسطة كامرتي فيديو وتم طبع المباراة المصورة على اقراص (CD) وتوزيعها على المقومين المختصين لكي يتم اعطاء درجات تقييم للمستوى الحقيقي والبالغ عددهم (5) مقومين*، اذا يتم تسجيل درجات التقييم في استمارات الملاحظة التي تم توزيعها للخبراء المختصين من قبل الباحث.

3-5-2 التجربة الرئيسية:

هي مجموعة من التمارين المهارية الاساسية بالكرة الطائرة - جلوس المصممة من قبل الباحث وتم تقسيمها بطريقة تتناسب مع طبيعة اللعبة ومستوى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وبلغ عدد التمرينات المهارية (40) تمرين طبقت هذه التمرينات بالقسم الرئيسي وفي الجزء التطبيقي من المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية ضمن فترة الإعداد الخاص لمدة (8) اسابيع بواقع (4) وحدات اسبوعيا (السبت، الاحد، الثلاثاء، الاربعاء) ابتداء من يوم (السبت) الموافق (2017/7/15) ولغاية يوم (الاربعاء) الموافق (2017/9/6) مع مراعاة ما يلي:

1. بلغ عدد الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية (32) وحدة تدريبية بواقع (40-50) دقيقة تقريبا من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية الواحدة، وبلغ عدد الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة (32) وحدة تدريبية وتتمرن المجموعة الضابطة بطريقة المدرب فقط والمجموعة التجريبية بطريقة المدرب ماعدا الجزء الرئيسي فيكون قسمه التطبيقي مكون من التمرينات المصممة من قبل الباحث وباستخدام البساط الاسفنجي، واعتمادا على المصادر والدراسات العلمية وملاحظة المتخصصين من الأساتذة تم استخدام طريقة التدرج والتموج في التدريب.

* المقومين:

- 1/ الاستاذ الدكتور ماهر عبد الاله: جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2/ الاستاذ الدكتور علي يوسف: جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3/ الاستاذ الدكتور لبيب زويان: جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
5/ السيد صلاح حسن: مدرب المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة - جلوس.
6/ السيد حازم احمد: مدرب المنتخب الوطني العراقي للشباب بالكرة الطائرة - جلوس

2. قام الباحث بتصميم تمارين مهارية اساسية وبلغ عددها (40) تمرين حيث طبقت في القسم الرئيسي وتوزيعها ضمن المنهج التدريبي على مدى (8) اسابيع وتم تنفيذ التمارين ضمن الوحدات التدريبية وبإشراف الباحث ولم يتدخل بالإحماء وتنفيذه من القسم التحضيري وكذلك الجزء الختامي حيث يتولى المدرب ذلك للمجموعة التجريبية.

3-5-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المتمثلة بالتمارين المقترحة باستخدام البساط الاسفنجي، على افراد عينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية تم اجراء الاختبارات البعدية يوم (السبت) الموافق (2017/9/9) في تمام الساعة (11,00) صباحا وتضمنت نفس اجراءات وكيفية الاختبارات القبلية ونفس الظروف الزمانية والمكانية وكذلك الادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد.

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة-جلوس.

| المهارة | وحده القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | |
|--------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
| | | س- | ع | س- | ع |
| الإرسال | درجة | 1,61 | 0,142 | 1,64 | 0,124 |
| الإعداد | درجة | 1,63 | 0,08 | 1,66 | 0,06 |
| الضرب الساحق | درجة | 1,52 | 0,15 | 1,60 | 0,16 |

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة بدلالة (0.05) لمستوى الأداء المهاري.

| المهارة | وحده القياس | س ف | ف هـ | قيمة ت المحسوبة | Sig | دلالة الفروق |
|--------------|-------------|------|------|-----------------|------|--------------|
| الإرسال | درجة | 0,03 | 0,01 | 1,96 | 0,09 | غير معنوي |
| الإعداد | درجة | 0,03 | 0,01 | 2,56 | 0,04 | معنوي |
| الضرب الساحق | درجة | 0,08 | 0,03 | 2,70 | 0,03 | معنوي |

ويعزو الباحث السبب في النتائج المعنوية للمهارات المذكورة سلفا بأن استمرار اللاعبين بالتدريب على التمارين المعدة من قبل المدرب وفق معايير واسس علمية متطورة وهذا يتوافق مع رأي (احمد محمد العاني 2001) اذ

يذكر "ان نجاح العملية التدريبية يعتمد على الاسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي وصياغة فقراته" (59:23)، ورأي (محمود عبد الدايم 1985) اذ يؤكد "ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية اذ يعمل على تطور المستوى البدني والمهاري" (136:24). كما يعزو الباحث ظهور النتائج الغير معنوية لمهارة (الارسال) بسبب عدم التركيز على تمارين زيادة قوة العضلية كون ان تلك المهارة من اجل ان تؤدي بفعالية وسرعة عالية يجب ان يتوفر عامل القوة في عضلات الذراعين والارداغ التي من شأنها اضعاف التوازن الجيد وزيادة قوة ودقة الاداء اثناء الارسال، كما يبين (اكرم زكي 1996) "لذلك يجب ان يتميز اللاعبون عند اداء المهارات الهجومية ببعض القدرات البدنية والمهارة والعقلية لإحراز هذا التفوق ومن هذه القدرات، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، وقوة عضلات البطن والظهر، وسرعة الحركة والرشاقة، والتوافق العضلي العصبي، ومرونة الاكتاف والجزع، والتوقيت السليم مع الكرة والدقة في الاداء الحركي وتوجيه الكرات الى المكان المناسب" (139:25).

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

جدول (4)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للعينة

| المهارة | وحده القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | |
|--------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|
| | | س ⁻ | ع | س ⁻ | ع |
| الإرسال | درجة | 1,60 | 0,08 | 1,82 | 0,08 |
| الاعداد | درجة | 1,64 | 0,06 | 1,83 | 0,09 |
| الضرب الساحق | درجة | 1,51 | 0,13 | 1,76 | 0,09 |

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية بدلالة (0.05) لمستوى الأداء المهاري.

| المهارة | وحده القياس | س ⁻ ف | ف ه | قيمة ت المحسوبة | Sig | دلالة الفروق |
|--------------|-------------|------------------|-------|-----------------|------|--------------|
| الارسال | درجة | 0,215 | 0,039 | 5,48 | 0,00 | معنوي |
| الاعداد | درجة | 0,19 | 0,025 | 7,52 | 0,00 | معنوي |
| الضرب الساحق | درجة | 0,24 | 0,04 | 6,01 | 0,00 | معنوي |

عند درجة حرية (6)، وتحت مستوى دلالة (0.05)

ويعزو التطور الحاصل الى ان الباحث استخدم تمارين مصممة وفق اسس علمية عالية الدقة واكثر شمولية تناولت التركيز على مجموعة كبيرة من الصفات المهارية والبدنية وقد تم تنفيذ هذه التمارين بشكل صحيح

ومنتظم مع الالتزام بأدائها وتطبيقها وذلك لان لعبة الكرة الطائرة جلوس لها خصوصية منفردة وطابع مختلف ومتطلبات عدة من اللاعب، علاوة على استخدام الباحث للباسات الاسفنجي والذي يعتبر من الوسائل الحديثة المستخدمة والتي اظهرت فاعليتها واثبتت جدارتها من خلال النتائج التي تم الحصول عليها في الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية، " استخدام الاساليب المتنوعة والاجهزة والادوات الحديثة والمختلفة والتدرج الصحيح في مستوى صعوبة التمرينات ومن خلال التكرار المستمر الصحيح ساعدت اللاعبين في تطوير مستواهم" (14:26)

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث.

جدول (6)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه (ت) ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لاختبارات المهارات

| المهارة | وحده القياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة ت | Sig | دلالة الفروق |
|----------|-------------|------------------|------|--------------------|------|--------|------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| الارسال | درجة | 0,124 | 1,64 | 0,08 | 1,82 | 2,20 | 0,04 | معنوي |
| الاعداد | درجة | 0,06 | 1,66 | 0,09 | 1,83 | 3,93 | 0,00 | معنوي |
| ضرب ساحق | درجة | 0,16 | 1,60 | 0,09 | 1,76 | 2,14 | 0,05 | معنوي |

عند درجة حرية (12)، وتحت مستوى دلالة (0.05)

من خلال معالجة النتائج احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدى ومقارنتها تم التوصل الى ان التطور الحاصل في المهارات الاساسية بالكرة الطائرة – جلوس (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق) كان نتيجة استخدام الباحث للتمرينات المقترحة بطريقة علمية مدروسة والتأكيد على التمرينات التي من شأنها التأثير بالقوة والسرعة المصاحبة للأداء المهاري كون ان لعبة الكرة الطائرة – جلوس من الالعاب التي تحتاج الى تمرينات تتميز بالسرعة ودقة الاداء بالإضافة الى الاستخدام للوسيلة المساعدة والذي جاء مواكبا لمتطلبات التفوق والتطور في الاداء "اذ ان من المقومات والمتطلبات الضرورية لنجاح الممارسة والتفوق في الكرة الطائرة هي اللياقة البدنية العالية لاتقان المهارات الاساسية والفنية وكذلك توفير مستلزمات التدريب من اجهزة وادوات مساعدة" (33:27)، لذا يرى الباحث من الضروري استعمال الأدوات المساعدة في مجال التدريب الرياضي، لما لها من أهمية في العملية التدريبية إذ أنّ حسن الاستعمال يسهم بدرجة كبيرة في تطوير قدرة اللاعب على سرعة إتقان المهارات، فضلا عن أنها تساعد على اختصار الزمن وجعل عملية التدريب اكثر فاعلية. إذ أنّ استعمال الأجهزة والأدوات في التدريب يزيد من تحقيق القدرة الذاتية للاعب، الامر الذي يجعله لا يرضى بأقل من أقصى مجهود يبذله، ويمكن تحسين الأداء وفهم جوانب الحركة المراد تعلمها والتدريب عليها، وإبراز الشكل العام والمفروض أن تكون عليه الحركة في أثناء الأداء الصحيح" (86:29)، من خلال استخدام الأجهزة والأدوات

المساعدة التي تشترك فيها الحواس جميعها وهي خير الوسائل لإتاحة الفرصة لعدد أكبر من المستفيدين من التمرين عليها.

كما يرى إن استخدام الأدوات المساعدة في أثناء التدريب يسهل من عمل المدرب إذ إنها توفر مجهوداً ووقتاً عليه، نتيجة إسهامها في تذليل الصعوبات التي يواجهها في توضيح أداء المهارة، ودورها في سهولة وسرعة تطويرها وتعميق أجزاء المهارة عند اللاعب لأنها جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث والتي تم عرضها استنتج ما يلي:

1. ظهرت فروق معنوية في مستوى أداء مهارتي الاعداد والضرب الساحق لمجموعتي البحث ولم يظهر هذا الفرق في مهارة الارسال للمجموعة الضابطة.
2. ان استخدام التمرينات المصممة باستخدام البساط الاسفنجي ذات تأثير معنوي في مستوى أداء مهارات الارسال والاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة - جلوس.
3. ان استخدام البساط الاسفنجي يؤثر ايجابياً في مستوى أداء مهارات الارسال، والاعداد، والضرب الساحق، بالكرة الطائرة - جلوس.

2-5 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي:

1. استخدام تمرينات مشابهة للتمرينات المقترحة والتي صممت بصورة علمية تهدف الى تطوير مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة-جلوس.
2. استخدام البساط الاسفنجي في الوحدات التدريبية في مختلف الالعاب الاخرى لذوي الاعاقات الحركية والتي يتطلب ادائها (سرعة استجابة، سرعة انتقالية، سرعة رد فعل، قوة انفجارية للرجلين).

المصادر.

1. زيدان احمد السرطاوي واخرون: الدمج الشامل لذوي الاحتياجات الخاصة، (السعودية، دار الكتاب)
2. وجيه محجوب: التمرين، محاضرات مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، (جامعة بغداد، 2000).

3. غازي صالح محمود: كرة القدم المفاهيم التدريب، ط 1، (عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011) ص

4. شبكة الانترنت العالمية (المكتبة الافتراضية)، 2013.
5. حسين جبار جاسم: تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، (جامعة ديالى، 2012)، ص 28-29.
6. نبيل أحمد عبد احمد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، (كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، 2012)، ص 32.
7. السيد، عفاف احمد توفيق: فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة على تحقيق الاهداف التعليمية، مجلة علوم وفنون، مجلد 1، ع 3، (جامعة حلوان، 1989)، ص 146.
8. عباس احمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية: (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991)، ص 51.
9. لى سمير الشخلى؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)، ص 15.
10. رياض خليل خماس واخرون: الكرة الطائرة، تأريخ، مهارات، ادارة المباراة والتدريب، ط1، (بغداد، الكلمة الطيبة، 2012).
11. سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة. تعلم، تدريب، تحكيم، ط1، (ليبيا، منشورات السابع من ابريل، 1997).
12. اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
13. احمد محمد العاني: تأثير التدريب الفترى على بعض المتغيرات المركزية والطرفية وانجاز ركض 1500م: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2001).
14. محمود عبد الدايم: اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين بكرة السلة: (القاهرة، المؤتمر الدولي لرياضة المستويات العالية، مجلد2، 1985).
15. اكرم زكي خطايبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1996)،
16. Gwang، Zhonggangk Jourol: Internatonal summer school and sym posivm on medical Devcrs and Blosensors، 2008. المكتبة الافتراضية
17. يوسف محمد: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على كفاءة بعض المتغيرات الوظيفية لناشئي الكرة الطائرة، مجلة، بحوث التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد 35-36، 1995)
18. عباس احمد السامرائي، عبد الكريم محمود: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، (بصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991).
19. عبد الحميد شرف؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة، 2000).
20. أسامة رياض. رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، ط1، (مصر: دار الفكر العربي، 2000).

21. اكرم زكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1996).
22. بشير عبد الرحيم كلوب؛ الوسائل التعليمية اعدادها وطرق استخدامها: (بيروت، دار احياء العلوم، 1986).
23. ثامر محسن وموفق مجيد: التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1 (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).
24. حسين جبار جاسم: تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، (جامعة ديالى، 2012).
25. حسين علي كعيد الراجحي. أثر برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية للمعاقين حركياً، رسالة ماجستير غير منشورة، (قسم التربية الخاصة، كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، 2012).
26. حسين سبهان صخي. اللاعب الحر واثره في مستوى الانجاز الدفاعي بلعبة الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2000).
27. حسين سبهان، طارق حسن: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، (النجف الاشرف، مطبعة الكلمة الطيبة، 2011).
28. حلمي محمد إبراهيم وليلى السيد فرحات. ليلى السيد فرحات، القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط4، (مصر، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2007).
29. حنفي مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978).

التمرينات المقترحة للوحدات التدريبية (على البساط الاسفنجي)

- (1) من وضع الجلوس ارسال اللاعب للكرة الى الملعب المقابل مع تحديد المركز المستهدف بالإرسال من قبل المدرب.
- (2) لاعب يرسل ثلاث كرات الى ثلاث لاعبين في المراكز (1-6-5) في الاقسام المقابلة بصورة متتالية ومتعاقبة واحدا تلو الاخر ويتغير بسرعة الارسال ويكون الاستقبال باتجاه مركز (3).
- (3) يجلس اللاعب امام جدار بمسافة (3م) ويقوم بالإعداد من الاعلى الى الجدار (5) مرات مع تغير الارتفاعات للكرة ومن الحركة جانباً.
- (4) يقوم المدرب برمي الكرة من منتصف المنطقة الخلفية باتجاه مركز (3) حيث يقوم المعد بالإعداد الى مركزي (1) و(5) والقيام بضرب ساحق للكرة.
- (5) يجلس اللاعب في منتصف الملعب والمعد في مركز (3) ويرمي المدرب الكرة باتجاه المعد الذي يقوم بالإعداد لمركزي (2) او (4) ليتحرك اللاعب باتجاه الكرة وعمل ضرب ساحق. يحدد مركز الهجوم من قبل المدرب مسبقاً.
- (6) يقسم الملعب لثلاثة اقسام بالطول ويجلس ثلاثة لاعبين عند خط الارسال بعرض الملعب كل لاعب مقابل احد الاقسام وثلاثة لاعبين عند خط الارسال للملعب المقابل بنفس الاقسام يقوم كل لاعب بحوزته الكرة بالإرسال الى مركز اللعب المقابل للاعب مع التغيير في قوة الارسال مع تبادل الادوار.
- (7) يجلس اللاعب في منتصف الملعب والمعد في مركز (3) ويرمي المدرب الكرة باتجاه المعد الذي يقوم بالإعداد لمركزي (1) او (5) ليتحرك اللاعب باتجاه الكرة وعمل ضرب ساحق. يحدد مركز الهجوم من قبل المدرب مسبقاً.
- (8) يجلس اللاعب في مركز (4) ويرمي الكرة بنفسه للأعلى ويقوم بعمل ضرب ساحق من فوق الشبكة، ويتحرك بعرض الملعب لمركزي (3) (2) لأداء نفس التمرين.

(8) تحديد (3) مربعات في المنطقة الخلفية للملعب المقابل ويقسم اللاعبون الى فريقين لكل فريق (3) لاعبين يجلسون بمراكز الهجوم (2,4) واحدا خلف الاخر الملعب نفسه ويقوم المدرب برمي الكرة من خط الارسال باتجاه المعد الذي يقوم بالإعداد بصورة عشوائية للفريقين اللذين يقومان بضرب ساحق تتابعا داخل احدا لمربعات في المنطقة المقابلة.

(9) يجلس اللاعب المعد في مركز (3) ويرمي له المدرب ثلاث كرات باتجاهات مختلفة من اخر الملعب ليقوم اللاعب بالتحرك والإعداد الخلفي لمركزي (2) و(4).

(10) يجلس لاعبان احدهما امام الاخر بمسافة (3 م) يقوم اللاعب الحائز على الكرة بإعداد الكرة لنفسه للأعلى ويقوم بالدوران حول نفسه ومن ثم اعدادها باتجاه زميله الذي يؤدي التمرين نفسه باستمرار وتبادل للكرة خمس مرات.

الاسبوع: الاول القسم: الرئيسي (التطبيقي)

الوحدة: الاولى

عدد اللاعبين: 7

ملعب نادي وسام المجد للكرة الطائرة-جلوس

الهدف التدريبي: التدريب على المهارات الاساسية بالكرة الطائرة – جلوس زمن الوحدة: 44.04 د

| اليوم | التمرين | زمن التمرين | التكرارات | الراحة بين التكرارات | الراحة بين المجموع | الراحة بين المجموع للتمرين | الزمن الكلي | التنظيم |
|-------|---|-------------|-----------|----------------------|--------------------|----------------------------|-------------|---------|
| المبث | (1) من وضع الجلوس ارسال اللاعب للكرة الى الملعب المقابل مع تحديد المركز المستهدف بالإرسال من قبل المدرب. | 4 ثا | 10 | 12 ثا | 2 | 1 د | 6.56 | |
| | (2) يقوم المدرب برمي الكرة من منتصف المنطقة الخلفية باتجاه مركز (3) حيث يقوم المعد بالإعداد الى مركزي (1) و(5) والقيام بضرب ساحق للكرة. | 3 ثا | 10 | 12 ثا | 2 | 1 د | 6.56 | |

| | | | | | | | |
|--|-------|----|---|------|----|-----|---|
| | 5.42د | 1د | 2 | 9ثا | 10 | 4ثا | <p>(3) يجلس اللاعب امام جدار بمسافة (3م) ويقوم بالإعداد من الاعلى الى الجدار (5)مرات مع تغير الارتفاعات للكرة ومن الحركة جانبا .</p> |
| | 8.10د | 1د | 2 | 15ثا | 10 | 5ثا | <p>(4) يجلس اللاعب مقابل جدار بمسافة (3 م) ويقوم برمي الكرة باتجاه الجار وعند ارتدادها يقوم باستقبالها مرة من الاعلى ومرة من الاسفل .</p> |
| | 8.10د | 1د | 3 | 15ثا | 10 | 5ثا | <p>(5) يجلس اللاعب في منتصف الملعب والمعد في مركز (3) ويرمي المدرب للكرة باتجاه المعد الذي يقوم بالإعداد لمركزي (1) او (5) ليحرك اللاعب باتجاه الكرة وعمل ضرب ساحق . يحدد مركز الهجوم من قبل المدرب مسبقا</p> |
| | 8.10د | 1د | 3 | 15ثا | 10 | 5ثا | <p>(6) يجلس اللاعب في مركز (4) ويرمي الكرة بنفسه للأعلى ويقوم بعمل ضرب ساحق من فوق الشبكة، ويحرك بعرض الملعب لمركزي (3)(2) لأداء نفس التمرين</p> |