



تأثير اسلوب تدريبي بأزمان ومقاومات مختلفة في تطوير اداء ودقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للاعبى منتخب جامعة الكوفة

The effect of a training method with different times and resistances in developing the performance and accuracy of the skills of blocking and defending the court with volleyball for the players of the University of Kufa

أ.د. عادل محمد دهش⁽¹⁾ ، سيف فاضل خليل⁽²⁾

Adelm.alathari@uokufa.edu.iq

saiff.alrubaie@uokufa.edu.iq

جامعة الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة⁽²⁾،⁽¹⁾

تاريخ النشر: 2023/06/16

تاريخ القبول: 2023/04/17

تاريخ الاستلام: 2023/04/07

الملخص :

من خلال ملاحظة الباحثين ومتابعتهم لمباريات بطولة الجامعة بالكرة الطائرة وبالخصوص منتخب جامعة الكوفة لاحظوا ان هناك اخفاق في مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لدى اللاعبين , وايضا وجدوا أن أغلب التدريبات تكون مهارة والابتعاد عن التدريبات بالمقاومات والازمان المختلفة التي لها تأثير وعلاقة بالمهارة والتي تعتبر احد مفاتيح التطور ومن مستوى افضل كون الجانب المهاري مرتبط ارتباطا عالي بالجانب البدني , ومن هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتئ الباحثين استخدام اسلوب تدريبي بأزمان ومقاومات مختلفة من اجل تطوير اداء ودقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للوصول للاعبين الى مستويات افضل وتحقيق النتائج المميزة في المباريات . يهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي وفق اسلوب تدريبي بأزمان ومقاومات مختلفة بالكرة الطائرة .

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم , لذا استعمل الباحثين المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة وتم استخدام الاختبارات المهاريّة للمتغيرات قيد الدراسة واستنتج الباحثين أنّ أسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة ساهم في تحسن الاداء المهاري للمهارات قيد الدراسة نحو الأفضل للمجموعة التجريبية , وأن المنهج المعد بأسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة قد ساهم في تطوير مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بشكل ملموس . وأن التمرينات التي أعدها الباحثين كانت مناسبة في صعوبتها وشدتها مع افراد عينة البحث .

-الكلمات الدالة : اسلوب تدريبي بأزمان ومقاومات مختلفة , مهارة حائط الصد , مهارة الدفاع عن الملعب , الكرة الطائرة



Abstract:

Through the researchers' observation and follow-up of the university's volleyball championship matches, especially the University of Kufa national team, they noticed that there was a failure in the skills of blocking the wall and defending the field among the players, and also they found that most of the exercises are skillful and avoiding the exercises with different resistances and times that have an impact and a relationship with skill, which is considered one of the keys Development and from a better level because the skill side is highly linked to the physical side, hence the research problem, so the researchers decided to use a training method with different times and resistances in order to develop the performance and accuracy of the skills of blocking the wall and defending the court with volleyball to reach the players to better levels and achieve distinguished results in matches . The research aims to:

1- Preparing a training curriculum according to a training method with different times and resistances in volleyball. Research Methodology :

1- The nature of the problem is what determines the approach used, so the researchers used the experimental approach by designing (two equal groups) with pre and post tests. Skill tests were used for the variables under study. The researchers concluded that the method of training different times and resistances contributed to improving the skill performance of the skills under study for the better. for the experimental group.

2- The curriculum prepared with the method of training different times and resistances has contributed to the development of the skills of blocking and defending the court in a tangible way.

3- The exercises prepared by the researchers were suitable in terms of their difficulty and intensity with the members of the research sample.

4-Keywords Training method with different times and resistances, wall blocking skill, court defense skill, volleyball

1-1 مقدمة البحث واهمية:

يعد المجال الرياضي واحداً من المجالات المهمة في حياة الشعوب , لذلك كان وما زال الاهتمام المتواصل بالحركة الرياضية لتحقيق اعلى مستويات الانجاز الرياضي سواء كان ذلك باستخدام العلوم الرياضية النظرية والتطبيقية أو الوسائل العلمية والتقنيات الحديثة ، أما في التدريبات بأزمان ومقاومات مختلفة فان هذا الأسلوب يعني العمل الفسيولوجي للعضلات مع ميزتها للاستطالة ، فيكون الامتطاط العضلي والذي يعد احد أهم ميزات عضلات الإنسان هو العامل الرئيس لأداء الحركات فيما لو تم اقترانه بتدريبات القوة فهو تدريبات بأزمان وبمقاومات خفيفة نسبياً وبأقصى سرعة ممكنة، فضلاً عن أن اللعبة الكرة الطائرة العديد من المهارات التي ترتبط بثني وبمد المفاصل والعمل العضلي المصاحب لها ومنها حائط الصد والدفاع عن الملعب ، وإن تنفيذ هذه المهارات بشكل فاعل يحتاج إلى امتلاك الرياضي إمكانيه بدنية عالية إذ إن الهدف من

جميع الحركات والامكانيات التحضيرية هو لتحقيق الهدف الرئيس من الحركة وبالتالي خدمة الجانب المهاري ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في استخدام اسلوب تدريبي بأزمان ومقاومات مختلفة من اجل تطوير مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة التي اصبحت هي مفتاح الفوز بالكرة الطائرة للاعبين بمنهاج علمي سليم يتوافق مع المستوى التدريبي للاعبين.

2-1 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثين ومتابعتهم لمباريات بطولة الجامعة بالكرة الطائرة وبالخصوص منتخب جامعة الكوفة لاحظوا ان هناك اخفاق في مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لدى اللاعبين , وايضا وجدوا أن أغلب التدريبات تكون مهارية والابتعاد عن التدريبات بالمقاومات والازمان المختلفة التي لها تأثير وعلاقة بالمهارة والتي تعتبر احد مفاتيح التطور ومن مستوى افضل كون الجانب المهاري مرتبط ارتباطا عالي بالجانب البدني ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتى الباحث ان استخدام اسلوب تدريبي بأزمان ومقاومات مختلفة من اجل تطوير اداء ودقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للوصول للاعبين الى مستويات افضل وتحقيق النتائج المميزة في المباريات.

3-1 أهداف البحث: يهدف البحث الى :-

- 1- اعداد منهج تدريبي وفق اسلوب تدريبي بأزمان ومقاومات مختلفة بالكرة الطائرة .
- 2- التعرف على تأثير المنهج وفق اسلوب التدريب بأزمان ومقاومات مختلفة لتطوير أداء ودقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للاعبين
- 3- التعرف على الأفضلية في التأثير بين المنهج التدريبي بأسلوب الازمان والمقاومات المختلفة والأسلوب المتبع من قبل المدرب في تطوير أداء ودقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للاعبين.

4 1 فرضا البحث :

- 1- هنالك تأثير للمنهج التدريبي بأسلوب الازمان والمقاومات المختلفة في تطوير اداء ودقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للاعبين.

2- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اداء ودقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ولصالح المنهج التدريبي بأسلوب الازمان والمقاومات المختلفة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة للموسم 2022-2023

2-5-1 المجال الزماني : 2022/11/9 لغاية 2023 / 3/14 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية و الرياضية جامعة الكوفة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم ، لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية والذي يعد " الأقرب والأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية عمليا ونظريا "(محمد حسن واسامة كامل , 3, 1999)

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

" إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها "(ريسان مجيد , 1, 1988) . حيث تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة للموسم الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (14) لاعبا وتم اختيار (12) لاعبا منهم بالطريقة العشوائية البسيطة بأسلوب (القرعة) وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية (القرعة) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة, وتم اختيار لاعبين للتجربة الاستطلاعية والجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث .
الجدول رقم (1) يبين مواصفات عينة البحث

مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	العينة المستبعدة	النسبة المئوية
-------------	--------------------	-----------------	------------------	----------------

14	2	12	0	%100
----	---	----	---	------

1-2-2 تجانس العينة

من أجل الضبط التجريبي لإجراءات البحث وتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث لدى اللاعبين ، تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في نتائج التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها قبل الشروع بالبحث وبالاعتماد على الدالة الإحصائية المتمثلة بقيمة معامل الالتواء كأحد مؤشرات التوزيع الطبيعي لتلك المتغيرات والتي يجب أن تنحصر بين $(1 \pm)$ وعليه سوف تكون العينة موزعة توزيعاً طبيعياً ومتجانسة ، والجدول (2) يبين ذلك .
الجدول رقم (2) يبين تجانس عينة البحث بقيمة معامل الالتواء في متغيرات (الطول - الكتلة - العمر- العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	185.25	6.72	183.5	0.78
الكتلة	كغم	77.92	9.34	77.5	0.13
العمر	سنة	22.92	1.44	23	-0.166
العمر التدريبي	سنة	6.25	1.53	6.5	-0.49

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاستبانة.
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياس.

- فريق العمل المساعد.
- الوسائل الاحصائية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة
- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- جهاز حاسوب لابتوب نوع (hp) عدد (1) .
- كرات طائرة قانونية عدد (10) نوع (Mikasa) اصلي .
- شريط لاصق ملون عدد (9) .
- شريط قياس معدني (10 متر) عدد (1) .
- ساعة توقيت الكترونية صيني المنشأ عدد (1) .
- مسطبة خشبية عدد (1) بطول(2م) وارتفاع (70 سم) ويعرض (40 سم).
- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع عدد (1) .
- حبل مطاط (مقاومة) عدد (3) .
- صناديق خشبية بارتفاع (30-50) سم عدد (3) .
- الواح ملونة عدد (6) .
- ثقالات بوزن (0.629 كغم) وبوزن (0.78625 كغم) وبوزن (0.8325 كغم) لكل ساق عدد (6) .
- شبكة مظلمة لحجب الرؤيا على طول الشبكة ومن اعلاها الى الارض عدد (1) .
- دمبلص حديد بوزن (2) كغم لكل ذراع .
- كرة طبية بوزن (3) كغم عدد (3) .
- شواخص بلاستيكية ملونة (احمر, اصفر, ازرق) عدد (3) .
- بالونات ملونة تثبت اعلى الشبكة عدد (4) .
- حاسبة يدوية (CASIO) ياباني المنشأ عدد (1) .
- صافرة عدد(1) .

أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد اختبارات مهارة حائط الصد والدفاع عن الملعب

1-1-4-2 اختبارات مهارة حائط الصد

1-1-1-4-2 اختبار الاداء الفني لمهارة حائط الصد

- اختبار حائط الصد ضد الضرب الساحق (غيث محمد ورياض اموري ,2022,)

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق .

- الادوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني, كرت طائرة قانونية عدد(10), شبكة بارتفاع

قانوني(2.43) م , استمارة تقييم معدة لهذا الغرض.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر في منتصف احد نصفي الملعب, وفي النصف الاخر

يتواجد احد اللاعبين المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب (يقوم المدرب

باعداد الكرة ورميها للأعلى وهو بجانب الشبكة على اللاعب اداء ثلاث مرات ضرب ساحق

من مراكز مختلفة وعلى المختبر ان يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به

(اللاعب)

- التسجيل:

1. تلغى اي محاولة يكون فيها الضرب الساحق غير مناسب .

2. يراعي التسلسل السابق ذكره في مواصفات الأداء بالنسبة للضرب الساحق .

3. يؤدي المختبر حائط الصد في ضوء الشروط القانونية له .

4. اي اداء يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .

يعطي المختبر ثلاث درجات للقسمة التحضيري وخمس درجات للقسمة الرئيسي ودرجتين

للقسمة النهائي من الأداء الفني للمهارة وبهذا يكون الحد الاقصى للدرجات على هذا

الاختبار (10) درجة .

2-1-3-4-3 اختبار الدقة لمهارة حائط الصد :

- اختبار تقويم الدقة لمهارة حائط الصد (ناهدة عبد زيد , 5, 2015)

- الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي .

- الادوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات قانونية عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل ادناه .
- مواصفات الاداء : يقف اللاعب في المركز (2) جاهزاً لاداء مهارة حائط الصد في الوقت الذي يصعد المدرب فوق منضدة في الجهة المقابلة لاداء الضرب الساحق .
- شروط الاداء : لكل لاعب (3) محاولات من كل منطقة (2 ، 3 ، 4) تحتسب (الصحيحة) فقط بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة .
- التسجيل : يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة
- 2-1-4-2 اختبارات مهارة الدفاع عن الملعب :
- 1-2-1-4-2 اختبار الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب :
- اختبار الدفاع عن الملعب من مركز (6) : (غيث محمد ورياض اموري , 2022, 2)
- اسم الاختبار: اختبار الدفاع عن الملعب من مركز (6) .
- الغرض من الاختبار : قياس الأداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب عن طريق تقييم الخبراء .
- الادوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني , كرات طائرة, منضدة توضع في مركز (2) .
- طريقة الأداء : يقوم المدرب بالضرب الساحق وتوجيه الكرة الى اللاعب الذي يقوم بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة الى مركز (2) .
- الشروط: لكل لاعب (3) محاولات من كل مركز (6) .
- التسجيل: يتم حساب الدرجة للمختبر في المحاولات الثلاث عن طريق قياس الأداء الفني للمهارة عن طريق الخبراء ويكون تقسيم الدرجة كالآتي : القسم التحضيري : ودرجته (3) القسم الرئيس : ودرجته (5) . القسم الختامي : ودرجته (2) .
- ملاحظة: يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق .
- 2-2-3-4-3 اختبار الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب :
- اختبار دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (6) (مروان عبد المجيد, 2001, 4) :
- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (6) .
- الادوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة مقسم كما بالشكل ادناه ، شريط لتحديد الاهداف، شريط قياس، 10 كرات.

- مواصفات الاداء : يقوم المدرب بإعداد الكرة للضارب من خلف خط الهجوم (3م)
فيوجه الكرة نحو اللاعب في مركز (6) شرط ان يكون سقوط الكرة خلف ال 3م فيمررها
نحو مركز (2) المنطقة (أ) .

- شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات لكل منطقة:

4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).

3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).

2 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (ج).

1 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د).

(صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق و في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانونياً.

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الاعلى .

مجموع النقاط (36).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الكشف عن المعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وكذلك للتعرف على مدى صلاحية الأجهزة المستعملة واختبارها ومعرفة الجوانب السلبية التي ستواجه العمل أجرى الباحث تجربة استطلاعية يوم الخميس 2022/12/29 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة الكوفة.

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

- معرفة الزمن المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .

- معرفة صلاحية المكان الذي ستجري فيه التجربة الرئيسية .

- التعرف على الصعوبات التي سوف تواجه الباحث في التجربة الرئيسية .

- اختيار القاعة الداخلية المناسبة للاختبارات .

- تحديد واجبات فريق العمل المساعد .

- معرفة مدى استعداد العينة الاستطلاعية لأداء الاختبارات .

- الحصول على المبادئ العلمية للاختبارات.

4-4-2 التجربة الرئيسة :

1-4-4-2 الاختبار القبلي :

قام الباحثين بأجراء الاختبار القبلي لمهاتري حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة في يوم الثلاثاء المصادف 2023/1/10 في الساعة الثانية عشر ظهراً في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة الكوفة وقد تم تصوير جميع الاختبارات المهارية

3-4-4-2 المنهج التدريبي

قام الباحثين بأعداد منهج تدريبي بأسلوب تدريب الازمان والمقاومات المختلفة بعد ان تمت مناقشة الأولويات لكيفية تنفيذ المنهج التدريبي ومدى ملائمته لمستوى العينة من خلال المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين قام الباحثين بأعداد وحدات تدريبية بأسلوب تدريب الازمان والمقاومات المختلفة لتطوير مهاتري حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة , وقد تضمن المنهج (8) اسابيع ب (24) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل اسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة القسم الرئيسي للوحدة التدريبية بحسب زمن الوحدة التدريبية المقررة من قبل الكادر التدريبي لمنتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة , وبذلك يصبح زمن الوحدات في الاسبوع (270) دقيقة .

وفيما يأتي التوزيع الزمني للجرعات التدريبية :

- عدد الاسبوع (8) اسابيع .

- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3) وحدات , (24) اربعة وعشرون وحدة

تدريبية بأسلوب تدريب الازمان والمقاومات المختلفة.

- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .

- الزمن الكلي للوحدات التدريبية (2160) دقيقة .

وتحتوي كل وحدة تدريبية ما يأتي :

- القسم الرئيس (60) دقيقة منها (24) دقيقة للوحدة التدريبية بأسلوب تدريب الازمان

والمقاومات المختلفة و(36) دقيقة للتمارين المهارية الخاصة بالمدرّب وبهذا يصبح الوقت

الكلي المخصص للجزء من الوحدة التدريبية بأسلوب تدريب الازمان والمقاومات المختلفة

هو (576 دقيقة) .

4-4-4-2 الاختبار البعدي

قام الباحثين بأجراء الاختبار البعدي لمهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة في يوم الاحد المصادف 2023/3/12 في الساعة الثانية عشر ظهراً في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة الكوفة لمعرفة مدى تأثير منهج تدريب الازمان والمقاومات المختلفة .

5-3 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية:

1-1-1-3 عرض نتائج (الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة حائط الصد والدفاع عن

الملعب) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) ومناقشتها.

الجدول رقم 3 يوضح للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة حائط الصد والدفاع

الدلالة الإحصائية	Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.03	2.99	0.60	5.41	0.74	4.33	درجة	الأداء الفني لمهارة حائط الصد
معنوي	0.006	4.44	0.89	13.83	1.105	11.66	درجة	دقة الأداء الفني لمهارة حائط الصد
معنوي	0.000	7.74	0.37	6.16	0.68	4.16	درجة	الأداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي	0.000	11	0.94	16.66	1.06	14.8	درجة	دقة الأداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي عند درجة حرية (و مستوى دلالة 0.05)								

مناقشة نتائج الجدول (3):

في ضوء البيانات المستخرجة في الجدول (3) لأفراد عينة البحث تبين فروقاً في قيم الاختبارات المهارية عند أداء مهارة حائط الصد للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

(التجريبية) وكما موضح في الجدول آنفاً حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي لاختبار(الاداء الفني لمهارة حائط الصد) واختبار(دقة الاداء الفني لمهارة حائط الصد) ويعزو الباحثين هذا التطور الحاصل الى فاعلية التمرينات المستخدمة وفقاً لمنهج أسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة الذي ركز على تطوير هذه المهارات لكي يكون أداء المهارة بالصورة الصحيحة , ويرى الباحث ان نتائج المتغيرات ودلالة معنويتها انعكست على نتيجة آراء المحكمين بشكل واضح ولأن فائدة أسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة يسمح بإعطاء قياس مرحلي لما وصلوه من تقدم في المهارة ومن الأفضل أن تكون هذه القياسات في إطار تنافسي فذلك يتناسب كثيراً مع الألعاب الرياضية فقد تُمكن هذه السياقات الخاصة بالأسلوب من السعي الناجح لتحقيق هدف الأداء مما يجعل اللاعبين يقدرون بشكل أكبر ويعملون بشكل كامل ويعملون بجد وبالتالي يؤدون بشكل أفضل (King, R. B., Ganotice 2014,7). ويضيف الباحثين من الأفضل أن لا يقتصر التنافس على الاختبارات والقياسات الموضوعية ضمن أهداف الأسلوب المتبع وهو أسلوب تدريب الازمان والمقاومات المختلفة ولكن يفضل أن تشمل التغذية الراجعة أثناء التمرينات أيضاً فهي عامل محفز وفعال يضع اللاعبين دائماً في إطار التفاعل ورفع الحواجز النفسية لديهم من التراجع في الأداء.

1-1-2-3 عرض نتائج(الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة حائط الصد والدفاع عن الملعب) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) ومناقشتها.

الجدول رقم4 يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لهارة حائط الصد والدفاع

الدلالة الإحصائية	Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		
			ع	س	ع	س	س	
معنوي	0.03	2.99	0.60	5.41	0.74	4.33	درجة	الاداء الفني لمهارة حائط الصد
معنوي	0.006	4.44	0.89	13.83	1.105	11.66	درجة	دقة الاداء الفني لمهارة حائط الصد

معنوي	0.000	7.74	0.37	6.16	0.68	4.16	درجة	الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي	0.000	11	0.94	16.66	1.06	14.8	درجة	دقة الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي عند درجة حرية (و مستوى دلالة 0.05)								

مناقشة نتائج الجدول (4):

من خلال عرض نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة حائط الصد والموضحة في الجدول (4) اذ تم استخدام اختبار (t) حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي لاختبارات (الاداء الفني لمهارة حائط الصد , دقة الاداء الفني لمهارة حائط الصد) ويرى الباحث ان سبب الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الى طرق واساليب التدريب التي تم استخدامها وتطبيقها من قبل المدرب على افراد المجموعة الضابطة , اذ ان التدريب يعطي نتائج وتحسن للرياضي حتى وان كانت مكونات الحمل التدريبي لم تكن مقننة بشكل منتظم بسبب تعرض الرياضي لجهد بدني فيحدث تكيف بمستوى معين خلال مدة التدريب .

3-3-1-1 عرض نتائج (الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة حائط الصد والدفاع عن الملعب) للاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها .
الجدول رقم (5) يوضح نتائج للاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بمهارة حائط الصد والدفاع عن الملعب

الدلالة الإحصائية	Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	6.64	0.60	5.41	0.94	7.66	درجة	الاداء الفني لمهارة حائط الصد

معنوي	0.007	4.28	0.89	13.83	1.15	16	درجة	دقة الاداء الفني لمهارة حائط الصد
معنوي	0.001	5.96	0.37	6.16	0.57	8	درجة	الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي	0.02	3.16	0.94	16.66	1.24	19.33	درجة	دقة الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي عند درجة حرية (و مستوى دلالة 0.05)								

مناقشة نتائج الجدول (5):

من خلال عرض نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة حائط الصد والموضحة في الجدول (5) اذ تم استخدام اختبار (t) حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات (الاداء الفني لمهارة حائط الصد , دقة الاداء الفني لمهارة حائط الصد) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في فاعلية منهج أسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة الذي يركز على تطوير هذه المتغيرات لكي يكون اداء المهارة بالصورة الصحيحة , حيث ان من خلال التوجيه للكرة الى المناطق المحددة في الجهة المقابلة للملعب , كانت زاوية الرسغ تتزايد اثناء التلامس مع الكرة حيث ان الكفان يجب ان تميل للأسفل بمجرد احساس اللاعب بالكرة حتى يوازي الأرض تقريبا لتحقيق ارتداد للكرة للأسفل (مروان عبد المجيد , 2001, 4) .

إن إتباع خطوات تطبيق أسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة بعد شرحه وعرضه والتدريب على المهارة وتزويد اللاعبين بالتغذية الراجعة باستمرار تزيد من دافعية اللاعبين وتوصلهم إلى دقة الأداء المهاري، واستقلاليته في اتخاذ القرارات عن أدائه كما وإن للاسلوب المتبع الاثر المباشر في تطوير مجال الاداء الفني والدقة وكذلك سرعة الاستجابة الحركية فضلاً على زيادة مقدرة المتدربين على تفسير المعلومات ويؤكد (Iván González على "إن امتلاك اللاعب لمجال رؤية واسع يكون أكثر قدرة على تفسير المعلومات وإدراكها وإعطاء الاستجابة الحركية المطلوبة بدقة وجودة عالية") (6, 2011, Iván González García). ويرى الباحثين ان سبب الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الى طرق

وأساليب التدريب التي تم استخدامها وتطبيقها من قبل المدرب على أفراد المجموعة الضابطة , إذ أن التدريب يعطي نتائج وتحسن للرياضي حتى وان كانت مكونات الحمل التدريبي لم تكن مقننة بشكل منتظم بسبب تعرض الرياضي لجهد بدني فيحدث تكيف بمستوى معين خلال مدة التدريب .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- أن أسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة ساهم في تحسن الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة نحو الأفضل للمجموعة التجريبية.
- 2- المنهج المعد بأسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة قد ساهم في تطوير مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بشكل ملموس .
- 3- أن التمرينات التي أعدها الباحثين كانت مناسبة في صعوبتها وشدتها مع أفراد عينة البحث.
- 4- في ضوء النتائج تطورت المجموعة التجريبية بشكل سريع وبجهد اقل نتيجة استخدام أسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة .
- 5- في ضوء النتائج التي ظهرت تبين أن المجموعة التجريبية تعلموا كيفية بذل القوة المناسبة في عملية امتصاص الكرة أثناء أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وكيفية توجيه الكرة بالقوة والمكان المناسب.
- 6- في ضوء النتائج التي ظهرت تبين أن المجموعة التجريبية تعلموا كيفية تحقيق المسافة المناسبة بين جسم اللاعب والشبكة أثناء أداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة وكيفية توجيه الكرة بالقوة والمكان المناسب .
- 7- أن مدة التدريبات التي تعرض لها أفراد عينة البحث كانت كافية لإحداث تأثير في مستوى انجاز أفراد العينة .

2-4 التوصيات

في ضوء الدراسة التي قام بها الباحثين وما أسفر عن استعمال منهج أسلوب تدريب الأزمان والمقاومات المختلفة وُضع بعض التوصيات التي يأمل الباحث الاستفادة منها قدر

الإمكان في سبيل الوصول إلى تحسين عملية التدريب وتقليل الجهد والوقت على المدرب واللاعب على السواء .

1- يوصي الباحثين بضرورة استعمال أسلوب تدريب الازمان والمقاومات المختلفة ضمن المنهج التدريبي لتوفير الجهد والاقتصاد بالوقت فضلا عن تحقيق نتائج جيدة في عملية التدريب .

2- في ضوء ما توصل إليه الباحثين يؤكدو على أهمية استخدام التصوير في التدريب إذ يساعد اللاعب على رؤية ما تم أدائه وما يجب أن يتم .

3- يوصي الباحثين بضرورة استخدام أسلوب تدريب الازمان والمقاومات المختلفة لتطوير مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب والمهارات الأخرى في الكرة الطائرة .

4- يوصي الباحثين بضرورة إجراء دراسات تستعمل فيها أسلوب تدريب الازمان والمقاومات المختلفة لتدريب المهارات الأساسية لبقية الألعاب .

5- الاهتمام الكبير في تطوير مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لما لها من أهمية كبيرة في حسم الكثير من المباريات .

6- إجراء دراسات مشابهة على فئات وعينات مختلفة .

7- تعميم نتائج البحث على مدربي الأندية ومراكز الشباب للاستفادة منها في عمليات التدريب.

8- ضرورة القيام بالندوات والورش العلمية للمدربين وتعريفهم بالأساليب التدريبية الحديثة و محاولة مواكبة التطور الحاصل في علم التدريب الرياضي.

المصادر والمراجع:

1-ريسان مجيد خربيط (1988) مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعات الموصل ، ص41 .

2-غيث محمد كريم ، رياض أموري شعلان (2022) بانوراما الكرة الطائرة , النجف الاشرف , العراق ,دار الضياء للطباعة , ص 48-68

3- مروان عبد المجيد (2001) الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .



4- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة , دار الفكر العربي ، ص 217 .

5- ناهدة عبد زيد و اخرون (2015) الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية , بيروت , دار الكتب العلمية , ص112 .

6-Iván González García& Luis Casáis Martínez; Comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level on their expertis, International Journal of Sport Science, ISSN: 18853137 , 2011, 7, 23,p127 .

7-King, R. B., Ganotice, F. A., & Watkins, D. A. (2014). A cross-cultural analysis of achievement and social goals among Chinese and Filipino students. (Social Psychology of Education, 17), p453.