



تأثير التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس في لجنة ذي قار

The effect of combined exercises using the high-intensity interval method in developing some basic skills among volleyball players sitting in the Dhi Qar committee

م.د. كوثر حسين عبد

وزارة التربية / مديرية تربية ذي قار / العراق

M.D. Kawthar Hussein Abd

Dhi Qar Education Directorate, Iraq

abed_Katherine@yahoo.com

تاريخ النشر: 2023/12/27

تاريخ القبول: 2023/11/20

تاريخ الاستلام: 2023/10/25

الملخص :

التدريب المدمج المتواتر عالي الكثافة وهو نظام عمل مركب في دمج القدرات المختلفة والذي يعمل في شدد متوسط مما يكون العمل فيه مستمر والراحات قليلة نسبيا لانخفاض الشدة وزيادة الحجم واستمرار العمل بشكل متواتر وعلى هذا الاساس يطلق عليه عالي الكثافة والذي يهدف بالاساس الى التغير المستمر في الأساليب المستخدمة في تدريب الرياضي وكل حسب مستوى أدائه ولعبة الكرة الطائرة لذوي الاعاقة من بين الالعاب والفعاليات الرياضية التي لاقت عناية كبيرة من العاملين وخبراء كرة الطائرة العالمية , ومن ملامح تقدم ورقي المجتمع هي مساعدة هؤلاء المعاقين من خلال تأهيلهم ودمجهم في المجتمع ومن أفضل العوامل التي تساعد على الدمج هي الرياضة ومن خلال ما تقدم تتجلى اهمية البحث بان يطلع المختصون والعاملون في مجال تدريب كرة الطائرة جلوس على الاسلوب المدمج المتواتر عالي الكثافة والاستفادة من نتائج الدراسة ومن تصميم مخططات الهيكلية بوصفها مؤشرا زمنيا للعمل التنظيمي الذي يعتمد على استخدام التواتر في



استمرارية الاعباء التدريبية من خلال محاولة عملية جادة في التقصي عن بدائل تدريبية حديثة باستعمال تمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة لتحقيق اداء فني جيد للمهارات الاساسية . اما مشكلة البحث تكمن من خلال خبرة الباحثة لاحظت ان لاعبي لجنة ذي قار بالكرة الطائرة جلوس لا يستطيعون التحكم بحركاتهم بشكل منسجم ومتناسق في ظروف مختلفة خلال التدريب او المنافسة , كما ان هذه الفئة لأداء حركات متعددة لكن بشكل عشوائي غير منظم مما يفقدهم الفرصة في التصدي للكرات وبالتالي يسبب ضعف في الموقف الدفاعي والهجومى للفريق . وهذا ما دعا الباحثة لمعالجة الحالة للتقصي عن استعمال وسيلة بديلة من خلال اعداد تمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة لتطوير بعض المهارات الاساسية وبأشكال لم تستعمل سابقاً في تدريباتهم . اما اهم الاهداف التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لجنة ذي قار. وكانت عينة البحث لاعبي متحدي الاعاقة لكرة الطائرة جلوس في لجنة ذي قار للموسم (2022-2023). وتوصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات من خلال النتائج التي ظهرت أن كلا من التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة المتبع من قبل المدرب لهما دور في عملية احداث تطور في المهارات الأساسية قيّد الدراسة للاعبي الكرة الطائرة جلوس . اما اهم التوصيات كانت ضرورة الاعتماد على التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة في تدريب المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة جلوس .

4-الكلمات الدالة:التمرينات المدمجة , الأسلوب المتواتر عالي الكثافة , المهارات الاساسية, الكرة الطائرة جلوس

Abstract:

High-intensity, continuous, combined training is a complex system of work that integrates different abilities, which works at moderate intensity, in which the work is continuous and the rest is relatively few due to the decrease in intensity, increase in volume, and continuation of the work in a frequent manner. On this basis, it is called high-intensity, which aims primarily at continuous change in the methods used. In training the athlete, each according to his level of performance, the game of volleyball for people with disabilities is among the sports games and events that have received great attention from workers and international volleyball experts. One of the features of the progress and advancement of society is helping these disabled people by qualifying them and integrating them into society, and it is one of the best factors that help with integration. It is a sport, and through the above, the importance of research is evident, for specialists and workers in the field of volleyball training to become acquainted with the combined, frequent, high-intensity method and to benefit from the results of the study and from designing structural plans as a time indicator for organizational work that depends on the use of frequency in the continuity of training loads by trying A serious process of investigating modern training alternatives using combined exercises in the high-intensity repetitive method to achieve good technical performance of basic skills. The problem of the research lies in the researcher's experience. She noticed that the players of the Dhi Qar Committee in sitting volleyball were unable to control their movements in a harmonious and harmonious manner in different circumstances during Training or competition. This category also performs multiple movements, but in a random and unorganized manner, which deprives them of the opportunity to confront balls and thus causes a weakness in the team's defensive and offensive position. This is

what prompted the researcher to address the case and investigate the use of an alternative method by preparing combined exercises using the high-intensity repetitive method to develop some basic skills and in forms that were not previously used in their training. The most important goals are to identify the statistical differences between pre- and post-tests in developing some basic skills among football players. The plane is seated by the Dhi Qar Committee. The research sample was disabled volleyball players sitting in the Dhi Qar committee for the season (2022-2023). The researcher reached the most important conclusions through the results that showed that both exercises combined with the frequent, high-intensity method used by the coach have a role in the process of creating development in The basic skills under study for sitting volleyball players. The most important recommendations were the necessity of relying on exercises combined with the high-intensity repetitive method in training the basic skills of sitting volleyball players.

Keywords: Combined exercises, high-intensity interval training, basic skills, sitting volleyball

1. مقدمة:

1- التعريف بالبحث :

1 1 مقدمة البحث واهمية:

ان التطور الكبير الذي حصل في المجال الرياضي الذي جاء نتيجة البحوث العلمية الجادة التي ساعدت على الرقي في المستوى للألعاب والمسابقات الرياضية كافة، لاتزال البحوث العلمية والمختصين في جانب التدريب الرياضي يعملون دون كلل او ملل في ايجاد السبل الافضل والوسيلة الامثل في عملية مواكبة الحدائة العلمية وذلك من خلال ترابط وتداخل عدد كبير من العلوم النظرية والتطبيقية التي من شأنها أن ترفد الجانب الرياضي وتزيد من إمكانية تحقيق المستوى الأفضل , لذلك فأن الدراسات والبحوث المتعلقة بالعملية التدريبية ساعدت المدرب في تطوير معرفته بالطرق والاساليب التي يمكن أن تؤثر في نجاح العملية التدريبية ومنها التدريب المدمج المتواتر عالي الكثافة , وهو نظام عمل مركب في دمج القدرات المختلفة والذي يعمل في شدد متوسطة مما يكون العمل فيه مستمر والراحات قليلة نسبيا لانخفاض الشدة وزيادة الحجم واستمرار العمل بشكل متواتر وعلى هذا الاساس يطلق عليه عالي الكثافة والذي يهدف بالأساس الى التغيير المستمر في الأساليب المستخدمة في تدريب الرياضي وكل حسب مستوى أدائه ولعبة الكرة الطائرة لذوي الاعاقة من بين الالعاب والفعاليات الرياضية التي لاقت عناية كبيرة من العاملين وخبراء كرة الطائرة العالمية , ومن ملامح تقدم ورقي المجتمع هي مساعدة

هؤلاء المعاقين من خلال تأهيلهم ودمجهم في المجتمع ومن أفضل العوامل التي تساعد على الدمج هي الرياضة فمن خلال توجيههم لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة ومن ثم المنافسات المحلية والدولية ، ومن تلك الألعاب الرياضية لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس ، فهي واحدة من الألعاب الجماعية الممتعة والمثيرة التي تحتل مكانة جيدة من بين الألعاب الرياضية الأخرى ولاسيما في السنوات الأخيرة ، فلعبة الكرة الطائرة من الجلوس من الألعاب التي تحتاج الى عوامل مهمة في تطوير عوامل المتعة في اللعب والمنافسة من خلال استخدام أسلوب تدريبي مدمج بكثافة عالية والتي تعد الأساس في تطوير المهارات الفنية بالكرة الطائرة من الجلوس لدى اللاعبين لجنة ذي قار . من خلال إكسابه أداءً مهارياً نموذجياً وهذا يسهل عملية المرور بالمراحل التدريبية اللاحقة . وبالنظر للحركات التي يؤديها لاعبي كرة الطائرة جلوس يتضح انها تعتمد على حركة الأطراف العليا ولا بد أن يكون بتوافق وتناسق كبيرين , إلى جانب ذلك عليهم ضبط المهارات الأساسية في اللعبة لتحقيق الانجاز , ولذلك فان المتطلبات التدريبية كثيرة ومتنوعة من حيث تطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية, وعليه لا بد من استخدام اساليب تدريبية بشكل منسجم ومنظم للوصول الى أداء مهاري متكامل .

ومن خلال ما تقدم تتجلى اهمية البحث بان يطلع المختصون والعاملون في مجال تدريب كرة الطائرة جلوس على الاسلوب المدمج المتواتر عالي الكثافة والاستفادة من نتائج الدراسة ومن تصميم مخططات الهيكلية بوصفها مؤشرا زمنيا للعمل التنظيمي الذي يعتمد على استخدام التواتر في استمرارية الاعباء التدريبية من خلال محاولة عملية جادة في التقصي عن بدائل تدريبية حديثة باستعمال تمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة لتحقيق اداء فني جيد للمهارات الأساسية .

2 1 مشكلة البحث:

ان تنوع الطرائق والأساليب واختلاف تأثيراتها حفز المهتمين والمعنيين بمجال التدريب الرياضي في كرة الطائرة جلوس على المستوى الدولي إلى اختيار الوسيلة الأكثر تأثيراً وإسهاماً في تطوير هذه اللعبة وخصوصاً لهذه الفئة (متحدي الاعاقة) وهذا ما نلاحظه من خلال التقدم الكبير في المستوى الفني في الملتقيات والبطولات الدولية ونلاحظ فوارق

كبيرة في الاداء اذا ما قورنت على المستوى المحلي العراقي . ومن خلال خبرة الباحثة لاحظت ان لاعبي لجنة ذي قار بالكرة الطائرة جلوس لا يستطيعون التحكم بحركاتهم بشكل منسجم ومتناسق في ظروف مختلفة خلال التدريب او المنافسة , كما ان هذه الفئة لأداء حركات متعددة لكن بشكل عشوائي غير منظم مما يفقدهم الفرصة في التصدي للكرات وبالتالي يسبب ضعف في الموقف الدفاعي والهجومي للفريق . وهذا ما دعا الباحثة لمعالجة الحالة للتقصي عن استعمال وسيلة بديلة من خلال اعداد تمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة لتطوير بعض المهارات الاساسية وبأشكال لم تستعمل سابقاً في تدريباتهم .

3 1 أهداف البحث :

- 1 - إعداد التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لجنة ذي قار .
- 2 - التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لجنة ذي قار .

4 1 فرض البحث :

هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية للاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لجنة ذي قار .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي متحدي الاعاقة لكرة الطائرة جلوس في لجنة ذي قار للموسم (2022-2023) .

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 1\12\2022 – 1\4\2023 .

3 5 1 3-5-1 المجال المكاني : قاعة الشهيد كامل برهان في ذي قار .

6-1 تحديد المصطلحات:

التمرينات المدمجة : هو مصطلح integration هو التركيب المتكامل من جميع الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة ، الحركة ، والاداء والذي يعمل في تطوير مشترك للقدرات المعرفية الابداعية والقدرات الحركية البدنية والقدرات المهارية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

ان اختيار المنهج العلمي الصحيح لا بد ان يكون منسجماً مع المشكلة المراد دراستها ، ولأن طبيعة المشكلة التي ينبغي الباحثون دراستها حتمت عليه استعمال المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة " اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها " (ديوب فان دالين , 1984, 47)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حددت الباحثة مجتمع البحث وهم لاعبي لجنة ذي قار لمتحدي الاعاقة في كرة الطائرة جلوس والبالغ عددهم (12) والذي يمثلون 100% من المجتمع الاصلي . وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم إجراء التجانس في المتغيرات المؤثرة في الدراسة وكما مبين في الجداول (1) .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء	وحدة القياس
1	الإرسال	1.165	0.537	1.000	0.921	درجة
2	استقبال الإرسال	1.423	0.461	1.339	0.546	درجة
3	الإعداد	0.971	0.228	0.881	1.18	درجة
4	الضرب الساحق	0.994	0.811	1.000	0.02	درجة

5	حائط الصد	1.621	0.861	2.000	1.320	درجة
6	الدفاع عن الملعب	1.020	0.415	1.125	0.759	درجة

يبين الجدول (1) قيم معامل الالتواء لأفراد عينة البحث تراوحت بين (- 3 ، +3) مما يدل على تجانس أفراد العينة في متغيرات البحث .

1-2-2 تجانس العينة

لغرض الوصول لصحة النتائج ودقتها اجري الباحثان تجانساً بين افراد العينة على وفق متغيرات (العمر الزمني , العمر التدريبي , الطول , الوزن) وتم استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لكل متغير وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني , العمر التدريبي , الطول , الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	السنة	17.8	0.77	0.38
العمر التدريبي	السنة	2.86	0.74	0.22
الطول	سم	165.6	8.63	0.15-
الكتلة	كغم	67	7.91	0.46

يتضح من الجدول (2) والخاص بالدلالات الاحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة ان البيانات الخاصة بعينة البحث معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي , حيث تراوح قيم معامل الالتواء فيما بين (- 3 الى +3) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث.

2-2-2 تكافؤ العينة

لتحديد نقطة الشروع عمد الباحثان الى ايجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال قانون (T-test) للعينات المستقلة والمتساوية في العدد في الاختبار القبلي لتحمل الاداء لدى مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية). ويتضح من الجدول (3) عشوائية الفروق في اختبار تحمل الاداء لدى مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القدرة البدنية.

الجدول (3) يبين نتائج اختبار (T-test) للمجموعة الضابطة والتجريبية وتكافؤهما في الاختبار القبلي لمتغير البحث

دلالة الفروق	Sig	قيمة (ت) المحتمية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع \bar{x}	س	ع \bar{x}	س		
غير معنوي	0.05	0.65	8.18	170	8.21	171.13	عدد الكلمات	تحمل الأداء

* بلغت قيمة t-test = 2.05 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 28

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة تقييم المهارات الأساسية الملحق (1) .
- استطلاع آراء الخبراء والمختصين الملحق (2 ، 3) .
- فريق العمل المساعد الملحق (4) .
- الوسائل الإحصائية .

أدوات البحث :- هي الوسائل أو الطرائق التي يستطيع الباحث بوساطتها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو أجهزة (وجيه محجوب , 65,2002). وهي كالآتي :-

- شريط قياس معدني بطول (5) م عدد (1) .
- كرات لعب (طائرة) قانونية عدد (10) نوع مولتن .
- شبكة لعب عدد (1) .
- صفارة عدد (1) .
- كاميرا تصوير عدد (2) نوع sony .
- أقراص CD .
- استمارة لتحليل مباريات كرة الطائرة .
- سلال للتصويب .

4-2 إجراءات البحث الرئيسية:

1-4-2 تحليل المباراة :-

قامت الباحثة بتحليل المباراة بمساعدة الخبراء المختصين بالكرة الطائرة بين لاعبي لجنة ذي قار بالكرة الطائرة من وضع الجلوس الذين يشكلون عينة البحث وبعد توزيعهم الى مجموعتين شبه متساويتين حسب الموقع ويكون هذا التحليل بمثابة الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث والذي من خلاله سنتعرف الى مستوى أداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين وكالآتي :-

أولاً: المهارات الدفاعية (ناهدة عبد زيد ,86, 1997):-

أ: درجات تقييم مهارة استقبال الإرسال :-

1- استقبال الإرسال الذي من جرائه تصل الكرة مباشرة الى اللاعب المعد بصورة جيدة ومتقنة يعطى (3) درجات .

2- استقبال الإرسال الذي من جرائه لاتصل الكرة الى اللاعب المعد مباشرة إنَّما يتحرك اللاعب المعد للوصول إليها ، يعطى (2) درجة .

3- استقبال الإرسال الذي من جرائه لاتصل الكرة الى اللاعب المعد أنَّما تصل الى لاعب آخر داخل الملعب ، يعطى (1) درجة .

4- الاستقبال الفاشل للإرسال الذي تسجل فيه نقطة مباشرة على الفريق المستقبل، يعطى (0) من الدرجات .

ب: درجات تقييم مهارة حائط الصد :-

1- حائط الصد الناجح الذي من جرائه يفشل هجوم الفريق المنافس بإحرازه نقطة يعطى (3) درجات .

2- حائط الصد الناجح الذي من جرائه تكون الكرة في حيازة فريق الصد ، يعطى (2) درجة .

3- حائط الصد الناجح الذي من جرائه تكون الكرة في حيازة الفريق المنافس يعطى (1) درجة

4- حائط الصد الفاشل الذي تخترقه الكرة أو يتسبب في خطأ قانوني ، يعطى (0) من الدرجات .

ج: درجات تقييم مهارة الدفاع عن الملعب :-

1- الدفاع الذي يؤدي الى مركبات هجومية مثالية ، يعطى (3) درجات .

2- الدفاع الذي يجعل الكرة حرة (freeboll) ويمكن الاستفادة منه بلاعب مهاجم واحد ، يعطى (2) درجة .

3- الدفاع الذي من جرائه تعبر الكرة الى ملعب الفريق المنافس يعطى (1) درجة .

4- الدفاع الفاشل ، يعطى (0) من الدرجات .

ثانياً : المهارات الهجومية :-

أ: درجات تقييم مهارة الإرسال :-

1- الإرسال الناجح الذي من جرائه يحصل الفريق على نقطة مباشرة يعطى (3) درجات .

2- الإرسال الناجح الذي من جرائه يتم التأثير في استقبال الفريق المنافس ، بحيث يفشل هجومه ، يعطى (2) درجة .

3- الإرسال الناجح الذي من جرائه لا يتأثر استقبال الفريق المنافس بحيث يكون استقباله جيداً ، يعطى (1) درجة .

4- الإرسال الفاشل فنياً وقانونياً ، يعطى (0) من الدرجات .

ب: درجات تقييم مهارة الإعداد:-

1- إعداد مثالي من وضع غير جيد للاعب المعد نتيجة استقبال سيء للإرسال يعطى (3) درجات .

2- إعداد مثالي من وضع جيد للاعب المعد نتيجة استقبال جيد للإرسال يعطى (2) درجة.

3- إعداد رديء من وضع غير جيد للاعب المعد نتيجة استقبال سيء للإرسال يعطى (1) درجة .

4- أعداد رديء من وضع جيد للاعب المعد نتيجة استقبال جيد للإرسال يعطى (0) من الدرجات .

ج: درجات تقييم مهارة الضرب الساحق :-

1- الضرب الساحق الذي من جرائه تسجل نقطة مباشرة يعطى (3) درجات .

2- الضرب الساحق الذي يشكل صعوبة على المنافس ويخلق كرة حرة في دفاع الخصم يعطى (2) درجة .

3- الضرب الساحق الذي من جرائه لايتأثر دفاع الفريق المنافس بحيث يكون دفاعه جيداً يعطى (1) درجة .

4- الضرب الساحق الفاشل الذي من جرائه يفقد نقطة أو يفقد إرسال ، يعطى (0) من الدرجات .

2-5- التجربة الاستطلاعية :-

هي دراسة تجريبية تؤدها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامها ببحثها بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (مجمع اللغة , 48,1984) .

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة لجنة ذي قار المعاقين حركياً بالكرة الطائرة من وضع الجلوس بأكملها والتي هي جزء من عينة البحث (مجتمع البحث بأكمله) وذلك في يوم الاثنين المصادف 24 - 12 - 2022 والغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ومراعاة الوقت اللازم لتنفيذ التدريب المدمج بالأسلوب متواتر عالي الكثافة ، ومعرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة ، وتجاوز الأخطاء والعوائق التي ترافق التجربة ، وتسجيل النتائج عن طريق تحليل المباراة ، ومعرفة صلاحية مكان إجراء الاختبار وتنفيذ المنهج ، والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق النهائي لتلافيها وتجنبها .

تقنين التمارين وتحديد كل متغيرات التمرينات المدمجة من حيث الحجم والشدة والراحات.

2-6- الاختبار القبلي :

الاختبار القبلي :- قامت الباحثة بالاختبار القبلي وذلك في يوم الاثنين المصادف 2 - 1 - 2023 ، بتحليل المباراة التي أجريت بين لاعبي لجنة ذي قار بالكرة الطائرة من وضع الجلوس وبعد توزيعهم الى مجموعتين متشابهتين إذ يتم توزيع العمل بتوزيع استمارة الملاحظة على فريق العمل بواقع (5) مقومين ، وذلك لتحديد مستوى أداء المهارات الأساسية لهم ، وتم أيضاً تصوير المباراة بأكملها إذ تم وضع الكاميرا في الزاوية بين ملتقى خطي الجانبي وخط الإرسال وعلى بعد 3 م وبارتفاع 1.5 م وتم طبع المباراة على أقراص

CD وتوزيعها على المقومين المختصين لكي يتم إعطاء المستوى الحقيقي ولمعرفة النتائج بصورة أدق بالنسبة لأداء منتخب الشباب .

2-7- مواصفات التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة :

بعد الاطلاع على أدبيات التدريب الرياضي الى جانب ذلك استطلاع اراء الخبراء والمختصين في مجال تدريب ذوي الاعاقة في الكرة الطائرة جلوس تم اعداد تمرينات مدمجة بالأسلوب المتواتر وكما يلي:

أولاً : المبادئ العامة للتمرينات :

- 1- الهدف الاساسي من اعداد التمرينات المدمجة هو تنمية المهارات الأساسية بعد ان حدد الخبراء في لعبة الكرة الطائرة .
 - 2- تم مراعاة التسلسل العلمي في أولوية تدريب المهارات الاساسية قيد الدراسة بعد ان حدد الخبراء في لعبة كرة الطائرة جلوس .
 - 3- إن نظام إدارة التمرينات المدمجة يعتمد على(نظام المحطات) أي ان اللاعب ينهي المحطة التدريبية بكل تفاصيلها ثم ينتقل الى المحطة الأخرى .
 - 4- راعت الباحثة التدرج من السهل الى الصعب الى جانب ذلك استخدام التوجيه والمتابعة لكل محطة من محطات التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر .
 - 5- عمدت الباحثة الى ان يكون تنظيم المحطات داخل التمرينات المدمجة مختلفة من وحدة تدريبية لأخرى من حيث التسلسل مع ثبات الهدف من ذلك التدريب بغية تجنب الملل الذي يصيب للاعبين جراء التكرار الروتين المستمر للتدريب .
 - 6- اشتمل الأسلوب المتواتر المقترح على تمرينات اذا تم تطبيقها بأسلوب يخدم تعلم المهارات الأساسية المراد تعلمها في الوحدة التدريبية .
- ثانياً : المبادئ الخاصة بالتمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر .

- 1- كان زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (60 دقيقة تشمل الاقسام الثلاثة) التحضيري والرئيسي والختامي) .
- 2- كانت مدة تطبيق التمرينات (18) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات اسبوعياً بحسب ما حدده الخبراء من المدة الكافية لتدريب هذه الفئات .
- 2-8- الاختبار البعدي :

تم إجراء التصوير البعدي لعينة البحث متبعاً خطوات وشروط الاختبار القبلي نفسها وتحت الظروف والمتغيرات الممكنة قدر الامكان وتم تسجيل النتائج من قبل المقومين المختصين وبنفس طريقة التسجيل في التصوير القبلي وذلك في يوم الأربعاء المصادف 17 - 2 - 2023 وبنفس ظروف الاختبار القبلي .

2-9 الوسائل الإحصائية استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن الفصل الثالث عرض النتائج التي تم التوصل إليها بعد جمع البيانات المتعلقة بالاختبارات القبلية والبعديّة، تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى التقدم في تدريب أداء المهارات قيد البحث ، ذلك للتوصل إلى أهداف البحث والتحقق من فرضياته .

1-3 عرض وتحليل النتائج لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض مهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

الجدول (2) يبين قيمة الوسط الحسابي للفروق وإنحرافاتها المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة الحرية ومستوى الدلالة لأفراد عينة البحث في بعض المهارات الاساسية قيد الدراسة

البيانات (الإختبار)	فَ	ع ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	النتيجة
الإرسال	-1.006	0.166	11	-6.039	0.000	معنوي
الاستقبال	0.564	0.195	11	-2.882	0.015	معنوي

معنوي	0.000	-9.262	11	0.105	-0.977	الإعداد
معنوي	0.006	-3.376	11	0.251	-0.848	الضرب الساحق
غير معنوي	0.606	-0.531	11	0.279	0.148	حائط الصد
معنوي	0.007	-3.326	11	0.119	-0.397	الدفاع عن الملعب

2-3- مناقشة النتائج :

1-2-3- مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية قيد الدراسة لعينة البحث :

تبين الجداول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية لاعبي الكرة الطائرة جلوس ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث.

وترى الباحثة ان سبب التطور الحاصل لدى افراد عينة البحث يعود لعدة أسباب من اهمها: فترة تطبيق مفردات المنهاج المعدة من قبل الباحثة والتي أسهمت في احداث ذلك التطور اذ ان أحد أهم مبادئ التدريب هو التكرار مع الشدد المنخفضة والراحات القليلة والدمج في التمرينات. وعليه فان اللاعبين (ذوي الاعاقة) تعرضوا للعديد من التمرينات بالإضافة للشرح والتوضيح الخاص بأداء المهارة المراد تدريبها وبالتالي فان تطبيق تلك التمرينات يتطلب التكرار المستمر خلال الوحدة التدريبية اليومية او على طوال مدة تطبيق المناهج التدريبي بالأسلوب عالي الكثافة الامر الذي ادى الى تكوين برامج حركية مخزونة في ذاكرة اللاعبين مكنته من اداء تلك المهارة عن طريق استدعاء البرنامج الحركي الخاص بالمهارة المطلوب أدائها حتى وان كانت ليست بالسرعة المطلوبة إلا أنه الانتقال من مرحلة التوافق الخام الى مرحلة التوافق الأولي يعد أمرا بالغ الأهمية بالنسبة للاعب والمدرب اذ ان الانتقال من هذه المرحلة يعني ان اللاعبين كونوا صورة وبرنامج مخزون في

الذاكرة حول المهارة المطلوب اداؤها وبالتالي سيتولد عند الاعب الاستعداد المناسب لاداء المهارة وهذا الأمر يعد المهمة الأساسية للمدرب عند تعليم المهارات الرياضية لكي يتمكن الاعبين من اكتساب معلومات دقيقة ومفصلة عند أدائه المهاري تمكنه من اكساب الخبرة اللازمة لمرحلة التعلم والتدريب الذي هو فيها . وفي هذا الخصوص يشير(نجاح مهدي شلش , 2011, 56) الى ان أي مهارة حركية رياضية لايمكن تعلمها واتقانها مالم تتم عملية ممارستها , والتدريب عليها من خلال المحاولات والتكرارات المتتالية فالممارسة والمران تنعي الدوافع اذا ما اقترنت بالتشجيع والتوجيه من قبل المعلم أو المدرب وبإشرافه المباشر.

كذلك ترى الباحثة التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة الذي تم إعداده من قبل الباحثة تضمن أموراً عديدة ومنسجمة في تحقيق الهدف المراد تطويره وذلك من خلال وجود عدة محطات متنوعة ومختلفة خلال الوحدة التدريبية الواحدة الهدف من هذه المحطات هو تدريب المهارة الخاصة بتلك الوحدة عن طريق تضمين مفردات العمل القدرات الحركية (توافق , توازن , رشاقة) الى جانب التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة اذ انه وكما هو معروف لدى الجميع ان تعلم أي مهارة رياضية يتطلب ان يكون هناك برنامج حركي مخزون في ذاكرة المتعلم فضلا عن السيطرة الحركية من قبل الجهاز العصبي المركزي والتي تظهر بشكل واضح من خلال تحريك بعض اجزاء الجسم المشتركة فعلا في الأداء مع التقليل من الحركات الغير ضرورية لإتمام اداء المهارة بشكل انسيابي ومنسجم وهذا يعني ان للجهاز العصبي دورا اساسيا ومهما في أداء أي مهارة رياضية وعليه فان مفردات التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة راعت بشكل كبير زيادة السيطرة والتحكم العصبي عند أداء المهارة المطلوب تطويرها

كما ترى الباحثة ان التنوع في إخراج الوحدة التدريبية عن الوضع التقليدي أضاف عناصر مهمة للاعب منها زيادة التشويق والاثارة والدوافع وكلها عوامل وعناصر لا بد ان ترافق عملية تدريب هذه الفئة العمرية لكي يزداد استعداد الفرد لتطوير مهاراته وقدراته الحركية وهذا يعني ان الباحثة اعتمدت على فلسفة التحكم في مكونات الحمل من خلال خفض الشدة وزيادة الحجم أي زيادة التكرارات بأسلوب مدمج منوع فمرة يؤدي اللاعب

المهارة عن طريق تمرين خاص مدمج بأداء المهارة بشكل مباشرة وتارة اخرى يؤدي نفس المهارة لآكن بشكل غير مباشر أي عن طريق التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة خاصة بالتوافق والتوازن باستخدام أدوات تدريبية مناسبة .

4 – الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

من خلال ما تقدم عرضه من نتائج وما توصلت إليه الباحثة من تحليل ومناقشة لتلك النتائج استنتجت الباحثة ما يأتي :-

1 - أن كلا من التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة المتبع من قبل المدرب لهما دور في عملية احداث تطور في المهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبى الكرة الطائرة جلوس .

2 - إن مهارة حائط الصد لم تتحسن بسبب عدم استخدام اللاعبين المعاقين الرجلين للقفز بسبب عوقهم البدني ، كذلك عدم سماح القانون برفع الورك في أثناء العمل مع الكرة .

3 - إن تطور المهارات لدى أفراد عينة البحث أدى الى تطور المستوى العام لأداء أفراد عينة البحث وهم لاعبي لجنة ذي قار من المعاقين بدنياً في الكرة الطائرة من الجلوس .

4-2- التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة في الاتي :

1 - ضرورة الاعتماد على التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة في تدريب المهارات الأساسية للاعبى الكرة الطائرة جلوس .

2 - ضرورة تطوير اللياقة البدنية بشكل عالٍ للمعاقين بدنياً بالكرة الطائرة والتركيز على سرعة الاستجابة وتمرينات القوة السريعة أو الانفجارية لحركة الزحف للمعاق للتحرك نحو الكرة .

3 - الاعتماد على التسلسل المعتمد في الدراسة عند تدريب المهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبى الكرة الطائرة جلوس وكذلك عدد الوحدات التدريبية الخاص بكل مهارة .

4- ضرورة استخدام التمرينات المدمجة بالأسلوب المتواتر عالي الكثافة لفئات عمرية اخرى وفي الالعاب الجماعية الاخرى .

المصادر

- ديوب فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1984.
- مجمع اللغة ، مجمع علم النفس والتربية : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984) .
- ناهدة عبد زيد ؛ مستوى أداء المهارات الهجومية والدفاعية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) .
- وجيه محجوب وأحمد بدري ؛ البحث العلمي ، ب ط : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002)

الملاحق

ملحق (1) : بعض التمارين المستخدمة في البحث

- شرح المهارة مع التطبيق: يتضمن هذا التمرين الشرح المفصل للمهارة المراد تعلمها بشكل دقيق لكل أجزاء المهارة اذ يقوم الباحثون بأداء المهارة بكامل أجزاءها وبعد ذلك يطلب من عينة البحث بأداء المهارة .
- تمرين رقم (1) : من وضع الجلوس المناولة من الأعلى من فوق الشبكة بين لاعبين والتحرك على عرض الملعب
- تمرين رقم (2) : من وضع الجلوس المناولة من الأسفل من فوق الشبكة بين لاعبين والتحرك على عرض الملعب .
- تمرين رقم (3) : من وضع الجلوس المناولة من الأعلى بين ثلاثة لاعبين يجلسون على خط واحد ومن ثم استلام الكرة بنفس الوقت .

تمرين رقم (4) : من وضع الجلوس يقوم أحد اللاعبين بالإرسال والآخر بالاستقبال إلى اللاعب المعد ليقوم بالمناولة الطويلة من الأعلى .

تمرين رقم (5) : من وضع الجلوس إرسال الكرة للزميل الذي يجلس في الساحة المقابلة وفي منتصف الساحة الخلفية وبعدها يرجع الزميل الكرة بالرمي أيضاً .

تمرين رقم (6) : من وضع الجلوس تقسم الساحة الى ثلاثة أقسام بالطول ويجلس ثلاثة لاعبين خلف الخط النهائي لضرب الإرسال الى اللاعبين الذين يجلسون في منتصف الساحة الخلفية من الجانب الآخر ليأدوا الاستقبال ويعيدوا التمرين نفسه .

تمرين رقم (7) : من وضع الجلوس يجلس لاعبان الواحد أمام الآخر وعلى بعد 3-6م يحاول اللاعب الذي بحوزته الكرة ضربها الى الأرض بقوة واللاعب الآخر يمسك الكرة ويعمل الشيء نفسه .

تمرين رقم (8) : من وضع الجلوس يجلس اللاعب المعد في المركز رقم (3) ويرمي له المدرب الكرات الى المركز رقم (2) أو (4) خلفاً واللاعب المهاجم يتحول الى الجهة الأخرى بعد تنفيذ الضرب الساحق مع أداء حائط الصد من الجهة المقابلة الأخرى .

ملحق (2) نموذج مبوب للتمرينات المدمجة

60 ك	الحجم النسبي بالتكرار	تطوير مهارات (المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) للاعبين لجنة ذي قار	هدف الوحدة التدريبية	80%	الشدة			
14 دقيقة	الحجم النسبي بالزمن			64 دقيقة	زمن القسم الرئيسي			
زمن الكلي	زمن العمل	زمن اداء التمرين	الحجم المطلق	مجموع الراحة بين	الراحة بين	الحجم	رمز التمرين	ت



التمرين	الفعلي	الواحد	بالتكرار								
				المجميع	التكرار	المجميع	التكرار	المجميع	التكرار		
د 13	204 ثا	17 ثا	12 ك	270 ثا	360 ثا	90 ثا	60 ثا	3	4	الاول	1
د 12	132 ثا	11 ثا	12 ك	270 ثا	360 ثا	90 ثا	60 ثا	3	4	الثاني	2
د 12	144 ثا	12 ثا	12 ك	270 ثا	360 ثا	90 ثا	60 ثا	3	4	الثالث	3
د 13	180 ثا	15 ثا	12 ك	270 ثا	360 ثا	90 ثا	60 ثا	3	4	الرابع	4
د 14	192 ثا	16 ثا	12 ك	270 ثا	360 ثا	90 ثا	60 ثا	3	4	الخامس	5
الاولى				الوحدة		الأول		الاسبوع			