

The effect of practicing water volleyball in the transitional period to maintain the performance endurance and court defense skill of advanced players

Hasan Haider Dawood¹ Sawsan Jadoua Al Nuaimi² Akram Hassan Mahmoud³

Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Sciences – Kirkuk – Iraq
Mustansiriya University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq
Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit – Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 15/11/2024
- Accepted: 10/12/2024
- Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Water volleyball
- Transitional period
- endurance performance
- court defense skill

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

The study aims to prepare training or practicing water volleyball in different formations to maintain the performance endurance and skill of defending the court for regular volleyball players. The second is to identify the effect of training or practicing water volleyball in the transitional period to maintain the performance endurance and skill of defending the court for volleyball players. Regular. The first is to prepare training or practicing water volleyball in different formations to maintain the performance endurance and skill of defending the court for regular volleyball players. The second is to identify the effect of training or practicing water volleyball in the transitional period to maintain the performance endurance and skill of defending the court for football players. Ordinary plane. The researchers used the experimental method by designing two equal control and experimental groups with pre- and post-tests to solve their problem. The research community consists of advanced volleyball players from Salah al-Din Governorate clubs (Al-Sharqat Club, Al-Dhuluiya Club, Ak Su Club), numbering (36) players. The researchers chose the research sample in a deliberate manner, which included Aksu Sports Club players for the season (2023/2024), whose number is (12) players, constituting a percentage of (33.33%) of the total population. The researchers reached several conclusions, the most important of which is that Water volleyball has a positive effect on maintaining performance endurance and court defense skill for regular volleyball players without a drop in level among the experimental research sample. As for the transitional period without training, it had a negative impact on reducing the level of performance endurance and the skill of defending the court for ordinary volleyball players among the members of the control research sample.

¹ Corresponding author: hassanalbaiaty89@gmail.com Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Sciences – Kirkuk – Iraq .

² Corresponding author: hassanalbaiaty89@gmail.com Mustansiriya University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq .

³ Corresponding author: a.hassan.m@tu.edu.iq Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit – Iraq

تأثير ممارسة الكرة الطائرة المائية في الفترة الانتقالية للحفاظ على تحمل الأداء ومهارة

الدفاع عن الملعب للاعبين المتقدمين

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/12/31

م. د. حسن حيدر داود

أ.م. د. سوسن جدوع النعيمي

م. د. اكرم حسن محمود

الكلمات المفتاحية

الكرة الطائرة المائية

الفترة الانتقالية

تحمل الأداء

مهارة الدفاع عن الملعب

جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كركوك - العراق

الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد - العراق

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

الخلاصة

تهدف الدراسة الى إعداد تدريبات او ممارسة الكرة الطائرة المائية بتشكيلات مختلفة للحفاظ على تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية وأما الثاني فهو التعرف على تأثير تدريبات او ممارسة الكرة الطائرة المائية في الفترة الانتقالية للحفاظ على تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة لحل مشكلتهم. ويتكون مجتمع البحث من اللاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة من أندية محافظة صلاح الدين (نادي الشرفاء، نادي الضلوعية، نادي آق صو) والبالغ عددهم (36) لاعباً. فقد اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت لاعبي نادي آق صو الرياضي للموسم (2024/2023)، والذي يبلغ عددهم (12) لاعبا يشكلون نسبة (33,33%) من المجتمع الكلي، وتوصل الباحثون الى عدة استنتاجات ومن أهمها تبين أن لممارسة الكرة الطائرة المائية في الفترة الانتقالية أثر ايجابي في الحفاظ على تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية دون هبوط المستوى لدى عينة البحث التجريبية وأما الفترة الانتقالية بدون تدريب أثرت بشكل سلبي في خفض مستوى تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية لدى أفراد عينة البحث الضابطة.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن علم التدريب الرياضي يخطو خطوات كبيرة في مجال التقدم والتطور وفي مختلف الألعاب الرياضية ويجب أن يستمر هذا التقدم من خلال تطبيق اسس التدريب ومبادئه وقوانينه وادخال وسائل أو أجهزة تدريبية وحديثة لمواكبة التطور الحاصل في مختلف الاختصاصات ومنها استخدام تدريبات والعاب رياضية مختلفة.

لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الفرقية والشعبية التي تتميز بالإثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين، ونظرا لصعوبة متطلباتها فإنه على اللاعبين إبراز قدراتهم بكفاءة عالية وبصورة مستمرة، وذلك لضمان التحول السريع والمستمر من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم وبالعكس، وهذا بدوره يتطلب إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريًا ومن ثم إمكانية أداء هجوم ناجح يتكامل بإحراز النقاط. إذ يتطلب ذلك تمارينات تؤدي بوسائل وأساليب تدريبية ملائمة، والمحافظة على هذا المستوى عند الانتقال من فترة تدريبية إلى أخرى ولاسيما في (الفترة الانتقالية)، وهنا يجب على المدرب الناجح أن يخطط منهاجه التدريبي خلال

هذه الفترة، بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمام اللاعبين، ودوافعهم في تدريب مختلف الألعاب الرياضية لكسر رتابة مناهجه التدريبي، فالتغيير دائماً أفضل من الاستمرار على النظام أو الطريقة التدريبية نفسها، وهذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من خلال تغيير طبيعة التمرينات أو بيئة التدريب، فضلاً عن أن هذه الفترة تكون قصيرة نسبياً، وواجبها الرئيسي المحافظة على مستوى مناسب من القدرات البدنية و المهارية.

وعليه فقد تجلت أهمية البحث في تطبيق تدريبات او ممارسة الكرة الطائرة المائية في الفترة الانتقالية والتي تعد من الطرائق الحديثة وكذلك عاملاً مهماً لكسر رتابة المنهج التدريبي ولما لها من أثر ايجابي في الحفاظ على تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثون للفرق الرياضية بشكل عام وفرق لعبة الكرة الطائرة بشكل خاص كونهم تدريسيين في هذا المجال و أحدهم مدرب لأحد اندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة وجد أن معظم المدربين عند انتهاء الموسم الرياضي ، تلجأ إلى الراحة السلبية وترك التدريب، مما يؤدي إلى هبوط في مستوى بعض القدرات البدنية و المهارية لدى اللاعبين، اي تحدث حالة ارتداد للحالة التدريبية للاعبين وبالتأكيد هذا الامر يتنافى مع قواعد التدريب الرياضي فيتطلب بضرورة الاستمرار بالتدريب وعدم تركه، لذا ارتى الباحثون الى استخدام تدريبات او ممارسة الكرة الطائرة المائية لغرض الاحتفاظ بنسبة معينة من تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة لكي لا يتطلب بالبدء من نسبة ضعيفة في تدريب و تطوير تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب في فترة الاعداد بالموسم القادم.

1-3 هدفا البحث:

1- إعداد تدريبات او ممارسة الكرة الطائرة المائية في الفترة الانتقالية للحفاظ على تحمل الاداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية.

2- التعرف على تأثير تدريبات او ممارسة الكرة الطائرة المائية في الفترة الانتقالية للحفاظ على تحمل الاداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية.

1-4 فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الحفاظ على تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الحفاظ على تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الحفاظ على تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة العادية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي آق صو بالكرة الطائرة.

2-5-1 المجال الزمني: من 2023/3/25 و لغاية 2024/2/23

3-5-1 المجال المكاني: مسبح نادي آق صو الرياضي.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبليّة والبعدية.

2-2 مجتمع البحث وعينته : يتكون مجتمع البحث من اللاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة من أندية محافظة صلاح الدين (نادي الشرقاط , نادي الضلوعية , نادي آق صو) و البالغ عددهم (36) لاعباً. وعلى وفق طبيعة البحث لابد من تحديد عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً. قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين نادي آق صو الرياضي للموسم (2024/2023) ، والذي يبلغ عددهم (12) لاعبا يشكلون نسبة (33,33%) من المجتمع الكلي. وبعد ذلك قام الباحثون بإجراء التجانس للمتغيرات (الطول , كتلة الجسم , العمر الزمني ، العمر التدريبي). ومن ثم تقسيم اللاعبين عن طريق القرعة الى مجموعتين متكافئة بحيث يصبح كل مجموعة ب(6) لاعبين.

الجدول رقم (1) تجانس العينة للمتغيرات المورفولوجية

| معامل الالتواء | الانحراف | الوسط | المتغيرات |
|----------------|----------|--------|-----------------------|
| 0.43- | 3.50 | 186,91 | الطول(سم) |
| 0.68 | 3.67 | 74.25 | كتلة الجسم(كغم) |
| 0.18- | 1.53 | 26.00 | العمر البيولوجي (سنة) |
| 0.73 | 0.66 | 4.58 | العمر التدريبي (سنة) |

يُلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت بين (1+) و (1-) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول اعلاه.

الجدول رقم (2) تكافؤ العينة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| دلالة الفروق | Sig | قيمة t المحسوبة | التجريبية | | الضابطة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|--------------|------|-----------------|-----------|-------|---------|-------|-------------|------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| غير معنوي | 0.12 | 0,92 | 0.67 | 59.41 | 1.42 | 60,00 | ثانية | تحمل الاداء |
| غير معنوي | 0.06 | 1.80 | 1.04 | 21.50 | 1.21 | 20.33 | درجة | مهارة الدفاع عن الملعب |

تحت مستوى الدلالة (0,05) و بدرجة حرية (ن-2) = (10)، يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير

معنوية (عشوائية) أي أن المجموعتان متكافئتان.

2-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات.

2-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث.

• مسيح نادي آق صو الرياضي.

• ملعب الكرة الطائرة قانوني.

• كرات الطائرة عدد (5).

• صافرة عدد (2)

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث

• كاميرا تصوير فيديو نوع سوني عدد (1).

• موبايل سامسونج عدد (1)

• حاسوب الكتروني نوع لابتوب dell عدد (1).

2-3-3 وسائل جمع المعلومات.

• المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

• المقابلات الشخصية.

• الاختبارات والقياس.

• فريق العمل المساعد

• شبكة المعلومات الدولية.

• استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول ترشيح أهم الاختبارات البدنية والمهارية.

• استمارة لتفريغ الدرجات الخام للمختبرين في الاختبارات القبلية والبعديّة المستخدمة في البحث .

2-4 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1 تحديد أهم الاختبارات للقدرتين البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

بعد أن حُددت القدرتين البدنية و المهارية كان من الضروري تحديد الاختبار الخاص للقدرتين البدنية و المهارية، فقد أفاد الباحثون من المصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات و القياس و الكرة الطائرة و التدريب الرياضي إذ وضع لكل قدرة ثلاث اختبارات مقننة في استمارة الاستبيان وعرضها على الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والكرة الطائرة والتدريب الرياضي، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات فقد عولجت إحصائياً وقُبل الاختبار الذي حصل على النسب الأعلى وحسب رأي (10) خبراء.

2-5 وصف الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الاول: اختبار تحمل الأداء للدفاع عن الملعب (1: 55)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الأداء

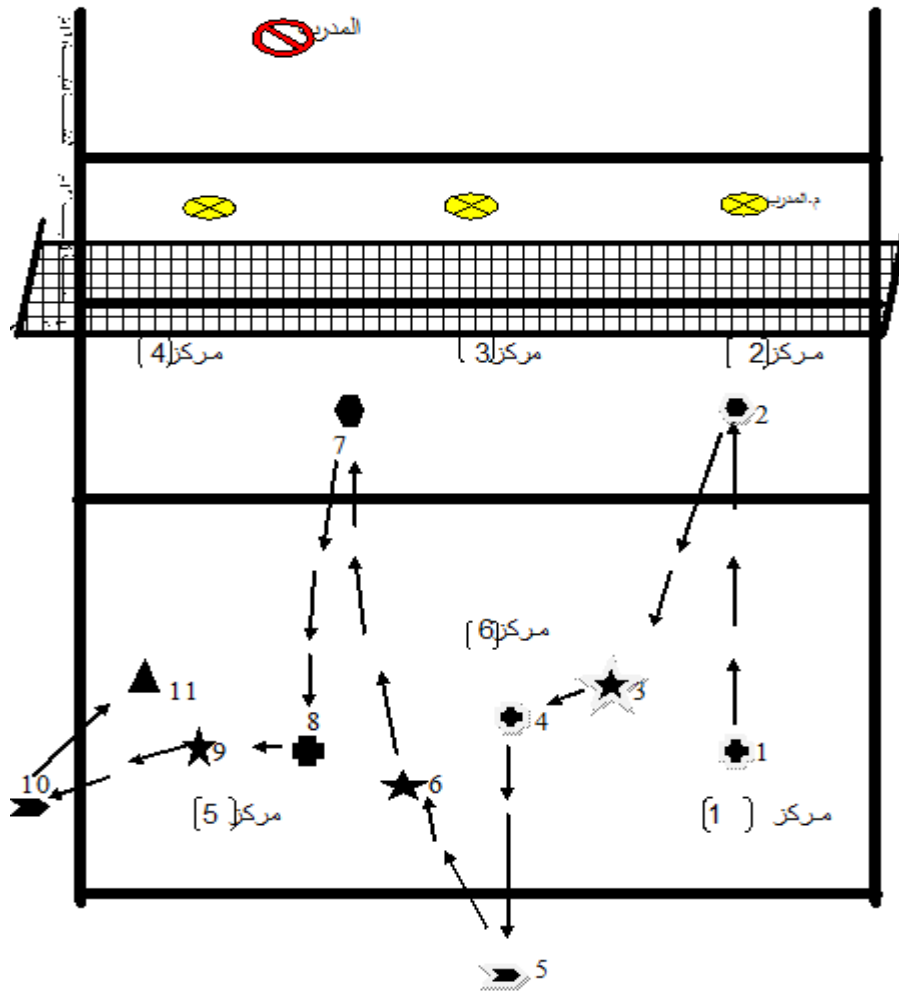
الأدوات : كرات طائرة عدد (12) , شريط قياس , ساعة توقيت . شريط لاصق

مواصفات الأداء :

يبدأ هذا الاختبار من المركز رقم (1) حيث يقوم اللاعب بأداء مهارة الدفاع عن الإرسال (تلعب من قبل المدرب), ثم ينتقل بسرعة للتغطية خلف الكابس في المركز رقم (2) (تحدد نقطة معينه يلمسها), ثم يعود للقيام بأداء مهارة الدفاع عن الملعب في المركز (6) (مدرب يضرب الكرة بعد الوقوف على الكرسي), بعدها ينتقل للدفاع عن الإرسال في المركز (6) (يلعب من قبل مساعد المدرب), ثم ينتقل للدفاع عن الكرة البعيدة خارج الملعب بمسافة 4متر والملموسة من قبل حائط الصد (مساعد المدرب يقف في النقطة المحددة ويرمي الكرة), ثم يعود للدفاع عن الملعب في المركز رقم (5) (مدرب يضرب الكرة بعد الوقوف على الكرسي), ثم التغطية خلف حائط الصد في المركز (4) (تحدد نقطة بشريط لاصق), ثم يقوم بالدفاع عن الإرسال في المركز (5) (يلعب من قبل المدرب), ثم ينتقل للدفاع بالغطس في المركز (5) (تحدد نقطة بشريط لاصق), ثم يعود للدفاع عن الكرة الملموسة من قبل حائط الصد بالاتجاه الجانبي وبمسافة (2) متر (مساعد المدرب يقف في النقطة المحددة ويرمي الكرة), بعدها يقوم بأعداد الكرة من المركز (5) الى اللاعب في المركز (2).

الشروط :

- يجب إن يكون الأداء بالسرعة القصوى وبدرجة عالية من دقة أداء
- إذا اخطأ اللاعب في تسلسل المحطات او ارتكب خطأ قانوني يعاد الاختبار
- التسجيل : يحسب الزمن الكلي من لحظة بدء الاختبار .



- دفاع عن الإرسال
- تغطية خلف الكايس
- ★ دفاع عن الملعب
- ⊗ م المدرب
- ▲ أعداد
- ➔ كرة ملموسة
- ⊘ المدرب

شكل (1)

يوضح اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب الحر

الاختبار الثاني: قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المناطق الخلفية (2: 42).

- الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (5)، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (2) أدناه.

- مواصفات الأداء: يقف اللاعب جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة ضرباً ساحقاً في المركز (1، 6، 5) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع كيفما يتطلبه الوضع.
- شروط الأداء: يعطى لكل لاعب (3) محاولات لكل منطقة (1، 6، 5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة. أما في حالة خروج الكرة المدافعة إلى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة.
- التسجيل: يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة، كما في الشكل (2).



الشكل (2) اختبار الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية.

2-6 التجربة الاستطلاعية : قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية حول الاختبارين البدني والمهاري وذلك في قاعة دافوق للألعاب الرياضية في يوم الخميس الموافق 2024/1/4 في الساعة الثالثة عصراً على عينة من لاعبي نادي الطوز بالكرة الطائرة وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك للأغراض الآتية :

- 1- الوقوف على كيفية إجراء الاختبارات.
- 2- افهام اللاعبين لمفردات الاختبارات.
- 3- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.
- 4- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.
- 5- التعرف على عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي يحتاجه الباحثان.
- 6- تعريف الكادر المساعد بكيفية إجراء الاختبارات.
- 7- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس والاختبار.

8- إجراء الأسس العلمية للاختبارات.

7-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:-

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة للمتغيّرين البدني والمهاري لعينة البحث في يوم الخميس 2024/1/18 في قاعة دافوق للألعاب الرياضية.

2-7-2 المنهج التدريبي المقترح :-

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة الخاصة بعلم التدريب الرياضي والتي تكون كفيلة بإغناء الباحثين بالمعلومات التي تساعد في وضع المنهج المقترح و الذي يتضمن ممارسة الكرة الطائرة المائية وقد تم وضع منهج تدريبي مقترح وعرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة .

وفيما يأتي بعض الإيضاحات الخاصة بالمنهج التدريبي المقترح :-

- مدة المنهج التدريبي المقترح - شهر ونصف .

- مدة المنهج التدريبي المقترح بالأسابيع- ستة أسابيع .

- عدد الوحدات التدريبية الكلية- (18) وحدة تدريبية .

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع- ثلاث وحدات تدريبية .

- أيام التدريب- السبت، الاثنين، الأربعاء .

- زمن الوحدة التدريبية كاملاً يتراوح بين 60 دقيقة إلى 90دقيقة.

- بدأ تطبيق البرنامج التدريبي في يوم السبت الموافق 2024/1/20 و تم الانتهاء منه في يوم الأربعاء الموافق 2024/2/28.

- تم استخدام التدريب بطريقة التدريب الفترتي حسب الهدف من التدريب في الفترة الانتقالية.

وقد تم اعتماد تدريبات مغايرة ومختلفة عن الكرة الطائرة العادية وفق طبيعة النشاط، الغرض منها

الحفاظ على المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي عينة البحث في الفترة الانتقالية.

وقام كلا من المدرب ومساعد المدرب بتنفيذ المنهج التجريبي على عينة البحث في مسبح نادي آق صو

و بمساعدة فريق العمل المساعد .

2-7-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث :-

قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المقترح

المتضمن تدريبات عرضية وفقاً لطبيعة النشاط وبيئة التدريب ، وذلك في يوم الخميس الموافق 2024/2/29

في قاعة دافوق للألعاب الرياضية. و يراعي الباحثين توفير نفس التنظيم و نفس شروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبلي لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-8 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثين الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج للمتغيرين البدني والمهاري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

3-1-1 عرض النتائج للمتغيرين البدني والمهاري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفرق بين نتائج

الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

| المتغيرات | وحدة القياس | القبلي | | البعدي | | قيمة t المحسوبة | نسبة الخطأ | دلالة الفرق | فرق الأوساط | نسبة الاحتفاظ | نسبة فقدان |
|----------------------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-----------------|------------|-------------|-------------|---------------|------------|
| | | ع | س | ع | س | | | | | | |
| تحمل الاداء | ثانية | 0.67 | 59.41 | 2.23 | 62.22 | 1,27 | 0,10 | غير دال | 1.81 | %93 | %7 |
| دقة مهارة الدفاع عن الملعب | درجة | 1.04 | 21.50 | 0.98 | 17.16 | 0,98 | 0,13 | غير دال | 4.33 | %80 | %20 |

تحت مستوى الدلالة $\geq (0,05)$ وعند درجة حرية (ن-1) = (5)

أظهرت النتائج في الاختبارين كالاتي:

في اختبار تحمل الاداء بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي (59,41) والانحراف المعياري (0,67) في حين بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار البعدي (62,22) والانحراف المعياري (2,23)، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (1,27) ونسبة الخطأ (0,10) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على غير معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكون نسبة الاحتفاظ (93%) ونسبة فقدان (7%). وأما في اختبار دقة مهارة الدفاع عن الملعب بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي (21,50) والانحراف المعياري (1,04) في حين بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار البعدي (17,16) والانحراف المعياري (0,98)، وأما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (0,98) و نسبة الخطأ (0,13) وهي أكبر من مستوى

الدلالة (0,05) مما يدل على غير معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكون نسبة الاحتفاظ (80%) ونسبة فقدان (20%).

3-1-2 عرض النتائج للمتغيرين البدني والمهاري للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج

الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة

| المتغيرات | وحدة القياس | القبلي | | البعدي | | قيمة t المحسوبة | نسبة الخطأ | دلالة الفروق | فرق الأوساط | نسبة الاحتفاظ | نسبة فقدان |
|----------------------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-----------------|------------|--------------|-------------|---------------|------------|
| | | ع | س | ع | س | | | | | | |
| تحمل الاداء | ثانية | 1.42 | 60,00 | 1.54 | 66,00 | 5,22 | 0,02 | دال | 4 | %88 | %12 |
| دقة مهارة الدفاع عن الملعب | درجة | 1.21 | 20,33 | 0,98 | 15,16 | 3,92 | 0,03 | دال | 5.16 | % 75 | % 25 |

تحت مستوى الدلالة $(0,05) \geq$ و عند درجة حرية (ن-1) = (5)

أظهرت النتائج في الاختبارين كالتالي:

في اختبار تحمل الاداء بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي (60,00) والانحراف المعياري (1,42) في حين بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار البعدي (66,00) والانحراف المعياري (1,54)، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (5,22) و نسبة الخطأ (0,02) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار القبلي لكون قلت نسبة الاحتفاظ فيها الى (88%) ونسبة فقدان (12%)، وأما في اختبار دقة مهارة الدفاع عن الملعب بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي (20,33) والانحراف المعياري (1,21) في حين بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار البعدي (15,16) والانحراف المعياري (0,98) ، وأما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (3,92) و نسبة الخطأ (0,03) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار القبلي لكون قلة نسبة الاحتفاظ فيها الى (75%) ونسبة فقدان (25%).

3-1-3 عرض النتائج للمتغيرين البدني والمهاري للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج

الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المتغيرات | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | | قيمة t المحسوبة | نسبة الخطأ | دلالة الفروق |
|----------------------------|-------------|-----------|------|---------|------|-----------------|------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| تحمل الاداء | ثانية | 62,22 | 1,22 | 66,00 | 1,54 | 4,73 | 0,02 | دال |
| دقة مهارة الدفاع عن الملعب | درجة | 17,16 | 0,98 | 15,16 | 0,98 | 3,57 | 0,03 | دال |

تحت مستوى الدلالة $\geq (0,05)$ و عند درجة حرية (10)

أظهرت النتائج في الاختبارين كآآتي:

في اختبار تحمل الاداء بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (62,22) والانحراف المعياري (1,22) في حين بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (66,00) والانحراف المعياري (1,54)، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (4,73) ونسبة الخطأ (0,02) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . وأما في اختبار دقة مهارة الدفاع عن الملعب بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (17,16) والانحراف المعياري (0,98) في حين بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (15,16) والانحراف المعياري (0,98)، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (3,57) و نسبة الخطأ (0,03) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة نتائج المتغيرين البدني والمهاري بين الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t.test) المحسوبة و قيمة (sig) للاختبارين القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية تبين أنه لم توجد أي فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي أي بمعنى أن المجموعة التجريبية استطاعت أن تحافظ على مستواها البدني والمهاري خلال فترة التدريب (5) أسابيع بعد الانتهاء من فترة المنافسات، وهذا مؤشر ايجابي في عملية التخطيط للتدريب الرياضي. إذ إن تحقيق الانجاز لا يتوفر بالتخصص العميق فقط بل يستدعي الأمر تحديداً مسبقاً لشكل الموسم التدريبي وتقسيمه إلى فترات وتحديد الواجبات الخاصة بكل فترة من فترات التدريب والمحتوى المناسب من الإعداد البدني العام والخاص والمهاري والخططي.

فالتخطيط الجيد لعملية التدريب يتطلب تقسيم الموسم التدريبي إلى فترات (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية) ولا يعني ذلك أن هذه الفترات منفصلة عن بعضها بل وحدة واحدة ترتبط مع بعضها ارتباطاً وثيقاً لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز والإخلال في إحداها يؤثر على المستوى العام للاعب مع الأخذ بنظر الاعتبار التوزيع النسبي لكمية ونوع المحتويات (بدني - مهاري - خططي) في كل فترة من هذه الفترات والتي تكون متداخلة ومتراصة مع بعضها بشكل يصعب الفصل بينها وهي جميعاً مكملات لبعضها البعض في تحقيق المستوى العالي، أما عندما يكون هناك فصل فهو لا يعني أكثر من التنسيق الكمي والنوعي لكل منها خلال كل فترة من فترات التدريب بهدف تحقيق أقصى مستوى ممكن إذ يتوقف مستوى كل منها على مستوى ونوعية تدريب الآخر" (17:5)

كما تبين من الجدول (4) أن أفراد المجموعة الضابطة أظهرت فروقاً معنوية ولصالح الاختبارات القبليّة، أي انخفاض في مستوى الأداء البدني والمهاري، ويعزو الباحثين ذلك إلى ارتداد الحالة التدريبية بعد أخذ مدة راحة سلبية خلال (6) أسابيع. وهذا أثر بشكل سلبي على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث الضابطة. فيفضل تجنب الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية والحفاظ على المستوى والحالة التدريبية بصفة عامة والحد من تراجع القدرات البدنية والفسولوجية بشكل عام والمهارة بصفة خاصة ومراعاة العلاقة الصحيحة لمكونات الحمل عند تشكيله" (485:6).

لذا نجد تراجع المستوى البدني المهاري لدى المجموعة الضابطة نتيجة تركها التدريب لمدة ستة أسابيع، وهذا ما أكدته (Bahriya AL-Janabi) "إن عدم ممارسة التدريب خلال الفترات الانتقالية تجعل مدرب الفريق على دراية تامة بمستوى الهبوط الحاصل لدى لاعبيه جراء فترة الانقطاع عن التدريب و يكون ذلك من خلال العمليات التي تحدث أثناء وقت الراحة خلال مدة زمنية محددة" (78:7).

وكما تبين من الجدول (5) أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين ذلك إلى تدريبات الكرة الطائرة المائية بالإضافة إلى الالتزام بالقواعد والأسس العلمية المقننة في التدريب مما كان له الأثر الأكبر في الحفاظ على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارة لدى لاعبي المجموعة التجريبية. كما يشار إلى "أن أكثر أنواع الفترات الانتقالية نهاية المنافسات فاعلية هو استثمارها في أنشطة ترويحية بعيدة عن النشاط الأساسي، ولها تأثير سواء من ناحية الحالة الوظيفية العامة للأعضاء الداخلية أو من ناحية الحفاظ على الأسس اللازمة للارتفاع التالي في الحالة التدريبية" (290:3).

لذلك نجد أغلب الأبطال الرياضيين وفي الألعاب الرياضية المختلفة يتجهون إلى أحواض السباحة خلال فترات (المرحلة الانتقالية) أو استعداداً للبدء في المنهج التدريبي الجديد وذلك للحصول على نوع عمل عضلي جديد من حيث ميكانيكية الاستثارة العصبية وميكانيكية التقلص العضلي.

ومن أكبر الأخطاء في هذه الفترة هو توقف اللاعب كلياً عن التدريب، إذ إن الأبحاث أكدت عكس تلك الأفكار والاعتقادات، إذ اعتبرت هذه الفترة فترة الراحة الايجابية" (4:250).

وهذا ما عمل به الباحثين في الفترة الانتقالية واستثماره بألعاب وتدريبات مختلفة عن تدريب لعبة الكرة الطائرة الأساسية، والذي أعطت نتائج إيجابية من خلال الحفاظ على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية الذي وصلوا اليه في نهاية فترة المنافسات.

5-الإستنتاجات والتوصيات

5- 1 الإستنتاجات:

بعد عرض وتحليل البيانات التي حصل عليها الباحثون استنتج ما يأتي:

- 1- أثر ممارسة الكرة الطائرة المائية في الفترة الانتقالية بشكل ايجابي في الحفاظ على تحمل الأداء ومهارة الدفاع عن الملعب من دون هبوط المستوى لدى أفراد عينة البحث التجريبية.
- 2- أثرت الفترة الانتقالية بدون تدريب بشكل سلبي في خفض مستوى تحمل الاداء ومهارة الدفاع عن الملعب لدى أفراد عينة البحث الضابطة.

5- 2 التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحثون بما يأتي:

- 1- ضرورة استثمار الفترة الانتقالية بالتدريبات او الالعاب الرياضية المتنوعة والقريبة من الكرة الطائرة العادية للحفاظ على مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً بعد الخروج من المنافسات .
- 2- البحث عن وسائل وأساليب تدريبية حديثة تعمل على ترويح اللاعبين بعد المنافسات، وتحقيق الحفاظ على المستوى البدني والمهاري لديهم.
- 3- إجراء دراسات أخرى على قدرات بدنية ومهارية مختلفة، وبيان تأثيرها على الجانب البدني والمهاري.
- 4- إجراء دراسات أخرى على فعاليات رياضية مختلفة، وبيان تأثيرها على الجانب البدني والمهاري.
- 5- العمل على استثمار الأسس العلمية والنظرية عند التخطيط للتدريب الرياضي على مراحل الموسم التدريبي من حيث قواعده في الاستمرار والتكيف وارتداد الحالة التدريبية عند ترك التدريب وغيرها.

المصادر

- 1- علاء كاظم عرموط الياسري؛ تصميم وتقنين اختبارات تحمل الأداء وفقاً لتخصصات اللعب وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الكرة الطائرة الشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2014، ص55.
- 2- علي سلمان عبدالطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، ط2 (بغداد، مكتب النور ، 2013) ص200.
- 3- مفتي إبراهيم الحماد؛ تدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة : (1998) ص290.

4- عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. ط1: (2000) ص250.

5- Article printed from <http://www.arabscoach.com> URL to article.p.17

6- Scott K . pouers – Edward T . Howley ; Exercise physiology . fourth edition : U.S.A published by Mc Graw – Hill companies , 2001) p. 485

7- Bahriya AL-Janabi ; Herbs and spices in our Life : (London , printed by short Run Pers Ltd , 1988)p.78

نموذج من الوحدات التدريبية:

الوحدة التدريبية: الاولى

مكان الوحدة التدريبية: مسبح نادي آق صو الرياضي

زمن الوحدة التدريبية: 85 دقيقة هدف الوحدة: الاحتفاظ بالحالة التدريبية للاعبين

| الزمن الكلي للتمرين | الشدة | وقت الراحة | | التكرار | زمن الاداء | نوع التمارين المستخدمة |
|---------------------|-------|--------------|---------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | بين التمارين | بين التكرارات | | | |
| 17د | %70 | --- | --- | --- | 17د | احماء (المشي والهرولة والتمطي خارج الماء) |
| 3,30د | | 60ثا | 30ثا | 2 | 60ثا | المشي داخل الماء ذهابا وإيابا بعرض 6 م |
| 2,30د | | 60ثا | 30ثا | 2 | 30ثا | الطفو داخل الماء مع حركات الذراعين بعرض المسبح |
| 3,30د | | 60ثا | 30ثا | 2 | 60ثا | تمريرات بالكرة الطائرة داخل الماء بين كل زميلين اثنين تفصل بينهما شبكة بارتفاع مترين عن ارض المسبح |
| 48د | | 3د | 5د | 2 | 20د | لعبة ترويحية بالكرة الطائرة المائية |
| 10,30د | | --- | --- | --- | 10,30د | تمرينات تهدئة |