

اثر تـمـرـيـنـات الـاسـتـرخـاء العـقـلـي العـضـلـي فـي تـطـوـير مـهـارـتـي  
حائـط الـصـد و الـدـفـاع عـن الـمـلـعـب لـلـاـعـبـي الـكـرة الطـائـرة  
م.م انـس عـبـد الـسـتـار عـيـد  
أ.د جـمـعـة مـحـمـد عـوـض

مـلـخـص الـبـحـث :

تـضـمـن الـبـحـث أربـع أبـواب اـحتـوى الـباب الـأول عـلى مـقـدمـة الـبـحـث وأهميته وتم  
اسـتـثـمـار التـداخـل بـيـن العـلـوم مـسـتـخـدـمـا النـظـريـات و الـمـعـلـومـات الـتي تـهـدـف فـي الـنـهـايـة الـى  
تـطـوـير الـقـدـرات و الـمـهـارـات فـي الـالـعـاب الـرـيـاضـيـة. مـما جـعـل الـاهـتـمـام بـعـلم الـنـفـس فـي  
تـحـقـيـق الـانـجـاز عـنـدـمـا يـكـون هـنـالـك تـقـارـب بـالـمـسـتـويـات الـمـهـارـيـة و الـبـدـنـيـة اـمـا مـشـكـلـة  
الـبـحـث فـقـد لـاحـظ ان هـنـاك ضـيـاع لـكـثـيـر مـن الـنـقـاط نـتـيـجـة عـدم اـداء الـمـهـارـات الـدـفـاعـيـة  
عـلى طـول الـمـبـارـة بـصـورـة مـمـيـزة كـحائـط الـصـد او الـدـفـاع عـن الـمـلـعـب و هـدـف الـبـحـث الـى  
التـعـرـف عـلى تـمـرـيـنـات الـاسـتـرخـاء العـقـلـي- العـضـلـي فـي تـطـوـير بـعض الـمـهـارـات الـأسـاسـيـة  
الـدـفـاعـيـة لـدى لـلـاـعـبـي الـكـرة الطـائـرة. و عـلى عـيـنـة مـن (14) لـاعـب فـي نـادـي هـيـت  
و اسـتـخـدـم الـاـخـتـبـارـات الـمـلـائـمـة لـلـحـصـول عـلى النـتـائـج و اسـتـتـجـح الـبـاحـث ان اعـتـمـاد تـمـرـيـنـات  
الـاسـتـرخـاء العـقـلـي- العـضـلـي تـعـمـل عـلى تـطـوـير بـعض الـمـهـارـات الـأسـاسـيـة الـدـفـاعـيـة لـدى  
لـلـاـعـبـي الـكـرة الطـائـرة و اوصى الـبـاحـث اعـتـمـاد و تـعـزـيـز تـمـرـيـنـات الـاسـتـرخـاء العـقـلـي-  
العـضـلـي لـدى لـاـعـبـي الـكـرة الطـائـرة

**The mental-muscular relaxation exercises influenced the  
development of some of the basic defensive skills of  
volleyball players  
ANAS ABDULSATTAR IED  
SUMMARY**





لاعبين يمتلكون مهارات هجومية مميزة من خلال اطلاع الباحث على مباراة الكرة الطائرة لاحظ الباحث ان هناك ضياع لكثير من النقاط نتيجة عدم اداء المهارات الدفاعية على طول المباراة بصورة مميزة كحائط الصد او الدفاع عن الملعب فقد نجده بشكل جيد في بداية ويختلف الامر في وسطها ونهايته كل ذلك ولد للباحث مشكلة عمل على دراستها بصورة مستفيضة وقد تكون اهم هذه الاسباب الجانب النفسي نتيجة الضغوط المتكررة اذ ان اعداد اللاعبين من قبل المدربين وجد الاهتمام بالجانب البدني والمهارى دون الجانب النفسي وكذلك عدم وجود الاخصائي النفسي للفريق وبمعنى اخر وجود قصور في فهم اهمية الجانب النفسي مما يؤثر بشكل كبير على اداء اللاعبين للمهارات الدفاعية اثناء المنافسات ولهذا ارتأى الباحث بوضع حلا لهذه المشكلة بوضع الباحث بوضع حلا لهذه المشكلة بوضع برنامج تعليمي عقلي- عضلي. وبعد الانتهاء من التدريب التعلم على الية الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي والتوتر العقلي اذ ان مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الاخرى، ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي عضلي والتفكير بالاتجاه الذي يريده اللاعب، وكذلك تعزيز الجوانب التطبيقية لديهم حيث تساعد في تعليم بعض المهارات الدفاعية الاساسية في الكرة الطائرة.

### 1-3 اهداف البحث

1. اعداد تمرينات استرخاء العقلي- العضلي في تطوير مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب للاعبى اندية الدرجة الاولى بمحافظة الانبار لكرة الطائرة.
2. التعرف على أثر تمرينات الاسترخاء العقلي- العضلي للاعبى اندية الدرجة الاولى بمحافظة الانبار لكرة الطائرة.

### 1-4 فرضيات البحث





عشوائية	0.701	0.394	2.070	19.428	2.00	19.00	درجة	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	5
---------	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	-------------------------------	---

\* معنوي عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  بدرجة حرية (12).

2-2 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-2-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية.

2-2-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

- الحاسبة الالكترونية (لاب توب، Dell) صيني الصنع.
- ملعب قانوني.
- كرات طائرة.
- قلم واستمارة.
- كامرة تصوير كانون.

2-2-3 إجراءات البحث الميدانية

2-2-4 تحديد القياسات والاختبار الخاص بالبحث

1- اختبار تكرار حائط الصد (تكرار حائط الصد بذراعين) (نجلاء 6: 51):

- الغرض من الاختبار قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.
- الادوات:

- ملعب كرة طائرة مقعد، كرة طائرة، ساعة أيقاف، شبكة بارتفاع قانوني،
- حيث يراعي الاختلاف القانوني لارتفاع الشبكة.
- مواصفات الاداء:

يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد 50 سم، يقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى مستوى الشبكة بمقدار 20 سم يقف اللاعب (المختبر) داخل منطقة الـ 3 م في نصف الملعب بحيث يكون مواجهاً للشبكة عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الارض يكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة 10 ثواني.

#### • الشروط:

1. في كل مرة يثب فيها المختبر بأداء مهارة حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة.
2. على المختبر تكرار الاداء الى ان يسمع اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
3. يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة اداء المختبر للاختبار.
4. أي اداء يخالف الشروط السابقة لا يحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

#### • التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ 10 ثا المحددة للاختبار.

2- اختبار حائط الصد (تكرار حائط الصد من موقعين) (نجلاء 6: 55):

وحدة القياس: الزمن (ثا)

الغرض من الاختبار: قياس قدره اللاعب على الاداء المتكرر بنفس معدل لمهاره حائط الصد من موقعين على الشبكة.

الادوات: ملعب كرة الطائرة، مقعدان، كرتان طائره، ساعة ايقاف، شبكه بارتفاع







1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

6- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

7- الاختبار التائي لعينتين مترابطتين.

3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبية	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س					
3	تكرار تردد الكرة على حائط الصد بالذراعين	9.00	0.816	10.57 <sub>1</sub>	1.133	1.571	0.534 <sub>2</sub>	7.778	0.00 <sub>0</sub>	معنوية
4	تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين	7.285	1.112	8.571	1.133	1.285	0.487 <sub>9</sub>	6.971	0.00 <sub>0</sub>	معنوية
5	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	19.00	2.00	20.57 <sub>1</sub>	1.511	1.571 <sub>4</sub>	0.975 <sub>9</sub>	4.260	0.005	معنوية

\* معنوي عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  بدرجة حرية (6).

3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبية	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س					

ة										
معنوية	0.000	11.529	0.786	3.428	0.534	12.571	0.899	9.142	تكرار تردد الكرة على حائط الصد بالذراعين	3
معنوية	0.000	6.874	1.154	3.00	0.690	11.142	0.899	8.142	تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين	4
معنوية	0.000	9.546	1.069	3.857	1.603	23.285	2.070	19.428	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	5

\* معنوي عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  بدرجة حرية (6).

3-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±			
1	تكرار تردد الكرة على حائط الصد بالذراعين	تكرار	10.571	1.133	12.571	0.534	4.221	0.001	معنوي
2	تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين	تكرار	8.571	1.133	11.142	0.690	5.125	0.000	معنوي
5	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	20.571	1.511	23.285	1.603	3.258	0.007	معنوي

\* معنوي عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  بدرجة حرية (12).

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين

التجريبية والضابطة

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول اعلاه لاختبار (اختبار تكرار تردد الكرة على حائط الصد من موقعين وبالذراعين ومهارة الدفاع عن الملعب) تظهر معنوية نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. وكما بينا سابقا ان المهارات الدفاعية علاقة بالقدرة على





