

تأثير تدريبات خاصة بالسرعة التفاعلية في تطوير الإدراك الحس- حركي ومهارة

الاستقبال بكرة الطائرة للشابات

م.د عصام صالح مهدي¹

¹ مديرة تربية دىالى/ ثانوية النبلاء للمتفوقين، العراق

*الايمل: isamsaleh197411@gmail.com

تاريخ نشر: 2025/08/25

تاريخ استلام: 2025/04/18

الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على تأثير تدريبات خاصة بالسرعة التفاعلية في تطوير الإدراك الحس- حركي ومهارة الاستقبال للاعبات نادي الخالص الرياضي بكرة الطائرة للشابات، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية لملائمته مشكلة البحث، تمثلت عينة البحث بلاعبات نادي الخالص للشابات والبالغ عددهن (13) لاعبة بأعمار 15-17 سنة، تم استبعاد (3) لاعبات احصائيا لعدم الالتزام بالوحدات التدريبية، فتكونت المجموعة التجريبية من (10) لاعبات، تم تطبيق التجربة الرئيسة على عينة البحث لمدة (6) اسابيع، بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع، وبعد معالجة النتائج توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات : ان التدريبات الخاصة بالسرعة التفاعلية فاعلية كبيرة في تطوير الإدراك الحس- حركي ومهارة الاستقبال بكرة الطائرة للشابات، وكانت اهم التوصيات: يوصي الباحث بضرورة الاخذ بعين الاعتبار التدريبات الخاصة بالسرعة التفاعلية في الوحدات التدريبية الخاصة بهم لتطوير الإدراك الحس- حركي ومهارة الاستقبال.

الكلمات المفتاحية:

السرعة التفاعلية، الإدراك الحس- حركي ، الاستقبال بكرة الطائرة.



The effect of interactive speed training on the development of sensory-motor perception and volleyball reception skill for young women

Asst. Dr. Essam Saleh Mahdi

¹ Diyala Education Directorate / Nobles High School for Outstanding Students, Iraq.

*Corresponding author: isamsaleh197411@gmail.com

Received: 18-04-2025

Publication: 25-08-2025

Abstract

The current study aimed to identify the effect of reactive speed training on developing sensorimotor perception and reception skills for young women's volleyball players at Al-Khalis Sports Club. The researcher used a single-group experimental approach with pre- and post-tests to suit the research problem. The research sample consisted of (13) young women's volleyball players at Al-Khalis Club, aged 15-17 years. (3) players were statistically excluded for non-compliance with the training sessions. The experimental group consisted of (10) players. The main experiment was conducted on the research sample for (6) weeks, with three sessions per week. After processing the results, the researcher reached the following main conclusions: Reactive speed training is highly effective in developing sensorimotor perception and reception skills in young women's volleyball. The most important recommendations were: The researcher recommends the need to consider reactive speed training in their training sessions to develop sensorimotor perception. and receiving skills.

Keywords:

Reactive speed, sensorimotor perception, volleyball receiving.



1-مقدمة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي وسيلة منظمة لأعداد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول به لأفضل المستويات الممكنة، ويؤكد ذلك (الحساوي،2014، 25) بان "التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة، موجهة علميًا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلف للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة وتوظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل" وتعرف (محمود، 2009، 17) "التدريب الرياضي هو إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية واعدادهم فسيولوجيًا، وتكتيكيًا، وعقليًا، وخُلقيًا، عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"، تعتبر تدريبات السرعة التفاعلية من الاساليب التدريبية الحديثة المستخدمة في التدريب الرياضي، اذ يرى (موسى، 2009، 87) بان " السرعة التفاعلية تعد من احدث التدريبات المستخدمة فهي تنمي القدرة على اداء الحركات السريعة وتطوير اداء الكثير من المهارات الرياضية في الكثير من الالعب الرياضية"، ويرى (حمزة واخرون، 2017، 67) انها تعتبر برنامج تكميلي او اضافي فهي لها تأثير كبير على بعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري للاعبين"، للقدرات الادراكية دورا بارزا في اداء اللاعبين للمهارات الرياضية، حيث ترى (حسين، 1995، 85) بان الادراك الحس حركي " يتضمن العديد من الأنشطة مثل التوازن والتوافق الحركي وادراك الاتجاه و الزمن والقوة والمسافة لتمكنه من اختيار الاستجابة وسرعة رد الفعل المناسبة"، وعرفه (المصطفى، 143، 1996) بانه "مجموعة من الخلايا المستقبلية في جميع عضلات الجسم والوتار المتصلة بها والمفاصل وهذه الاحساسات ضرورية للأداء الحركي في الأنشطة والمهارات الرياضية وعليه فان هذه الحاسة لابد من الاعتماد عليها من اجل اداء رياضي امثل والتحكم الدقيق في اوضاع الجسم المختلفة"، فهو حسب راي (النعيمات، 1995، 16) بان الادراك الحس- حركي هو "عبارة عن ادراك الاحساس الذي يعطينا معلومات عن اوضاع اجزاء الجسم وقوة انقباض عضلاتها واتجاهها في اثناء الحركات الارادية وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والوتار وهو يشبه أي حس داخلي آخر يمكن اثارته وتنبيهه ويمكن أن يكون التنبيه ناتجاً عن ضغط أو ارتعاش أو شد"، حيث تعتبر مهارة استقبال الكرة من اهم المهارات الاساسية بكرة الطائرة لان نجاحها يعتبر من نجاح الاعداد للهجوم فان فشل استقبال الكرة او كان ضعيف يؤدي الى خسارة نقاط المباراة، وهذا يتفق الى ما ذهب اليه (Miguel,2014,33) بانها " تعتبر من اهم مهارات كرة الطائرة فهي المسؤولة عن بدء الهجوم من خلال الاعداد والضرب الساحق فاذا كانت ضعيفة ينتج عنه صعوبة في الاداء".



2- مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة قريبة لمباريات نادي الخالص الرياضي بكرة الطائرة للشابات التي اقيمت في قضاء دربندخان في محافظة السليمانية للموسم الرياضي 2024، كون الباحث لاعب سابق بكرة الطائرة ومثل العديد من الاندية العراقية ومختص حالياً في مجال تدريب كرة الطائرة، لاحظ ان سبب خسارة الفريق هو ضعف مهارة الاستقبال وفقدان العديد من الكرات الواصلة سواء من خلال ارسال المنافس او الضرب الساحق للفريق المنافس، كذلك عدم تحرك اللاعبات باتجاه الكرة وفقداهن الادراك الحس حركي بالتحرك او الاستجابة الصحيحة للكرة ومكان سقوطها، مما دفع الباحث الى الخوض في هذه المشكلة وايجاد الحل المناسب لها من خلال اعداد تدريبات خاصة بالسرعة التفاعلية في تطوير الإدراك الحس- حركي ومهارة الاستقبال بكرة الطائرة للشابات.

3- هدف البحث:

❖ التعرف على تأثير تدريبات خاصة بالسرعة التفاعلية في تطوير الإدراك الحس- حركي ومهارة الاستقبال للاعبات نادي الخالص الرياضي بكرة الطائرة للشابات.

4- فرض البحث:

❖ هل لتدريبات السرعة التفاعلية دور ايجابي وفعال في تطوير الادراك الحس- حركي ومهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للشابات.

5- مجالات البحث:

❖ المجال البشري: لاعبات نادي الخالص الرياضي بكرة الطائرة للشابات للموسم الرياضي 2025.

❖ المجال الزمني : 2024/12/28 الى غاية 2025/2/18.

❖ المجال المكاني: ساحة نادي الخالص الرياضي بكرة الطائرة .

6- منهج البحث:

المنهج هو خطوات منطقية تتناول مشكلة او ظاهرة للوصول الى حل حقيقتها او حلها، وفي البحث العلمي يوجد الكثير من المناهج ومنها المنهج التجريبي، "الذي يتميز عن غيره من المناهج العلمية بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس كما أنه يتيح الكشف عما بين الأسباب والنتائج ومن ثم التوصل إلى النظرية والقانون" (عبد الخالق، 2001، 148) لذا اختار الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مشكلة البحث.



7- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبات نادي الخالص للشابات والبالغ عددهن (13) لاعبة بأعمار 15-17 سنة، تم استبعاد (3) لاعبات احصائيا لعدم الالتزام بالوحدات التدريبية، فتكونت المجموعة التجريبية من (10) لاعبات، اما العينة الاستطلاعية كانت من (2) لاعبة خارج عينة البحث التجريبية.

8- الوسائل و ادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- الوسائل المستخدمة :

المصادر والمراجع العربية والاجنبية، الملاحظة، شبكة الانترنت، استمارة تسجيل.

- الاجهزة والادوات المستخدمة :

- جهاز كومبيوتر نوع (hp).

- كامرة تصوير.

- كرات طائرة عدد (10).

- ساعة توقيت، صافرة، قرطاسية.

9-الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: اختبار الادراك الحس حركي استلام الكرة من الاسفل: (العامري، 2012، 5)

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب استقبال الكرة ودقة ايصالها (الاحساس بالكرة) وهو معصوب العينين.

- الادوات: كرات الطائرة عدد (10) ملعب كرة طائرة قانوني، شريط قياس، طباشير، عصابة عينية.

- وصف الاداء: يقف اللاعب المختبر خلف خط (3م) (الخط الاول ويقف امامه اللاعب المع بعد اعطائه فرصة لتقدير المسافة بالنظر خلف خطي الرمي.

- شروط الاداء: يقوم اللاعب المختبر باستقبال وتوصيلها الى اللاعب المعد بعد اعطاء الوقت والتهير وهو معصوب العينين.

- التسجيل: تحسب المسافة قربا او بعدا لوصول الكرة الى اللاعب المعد.

ثانيا: اختبار مهارة استقبال الارسال: (النعمي، 1995، 81)

-الهدف من الاختبار : قياس دقة استقبال الكرة .

-الادوات والامكانيات : ملعب كرة طائرة ، وشريط لاصق ، وطباشير .

-اجراء الاختبار : ترسم دائرتان في ركن الملعب ، بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانبي

1.50 م ، في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية 3 م ، ويقف المدرب قرب الشبكة في منطقة

متوسطة منطقة 3م (ج) بحيث تبعد 3م عن كل خط جانبي ويقف الطالب داخل الدائرة (أ) وهي مواجهة

للشبكة ، وعلى المدرب ارسال الكرات للطالب وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على ان يوجهها

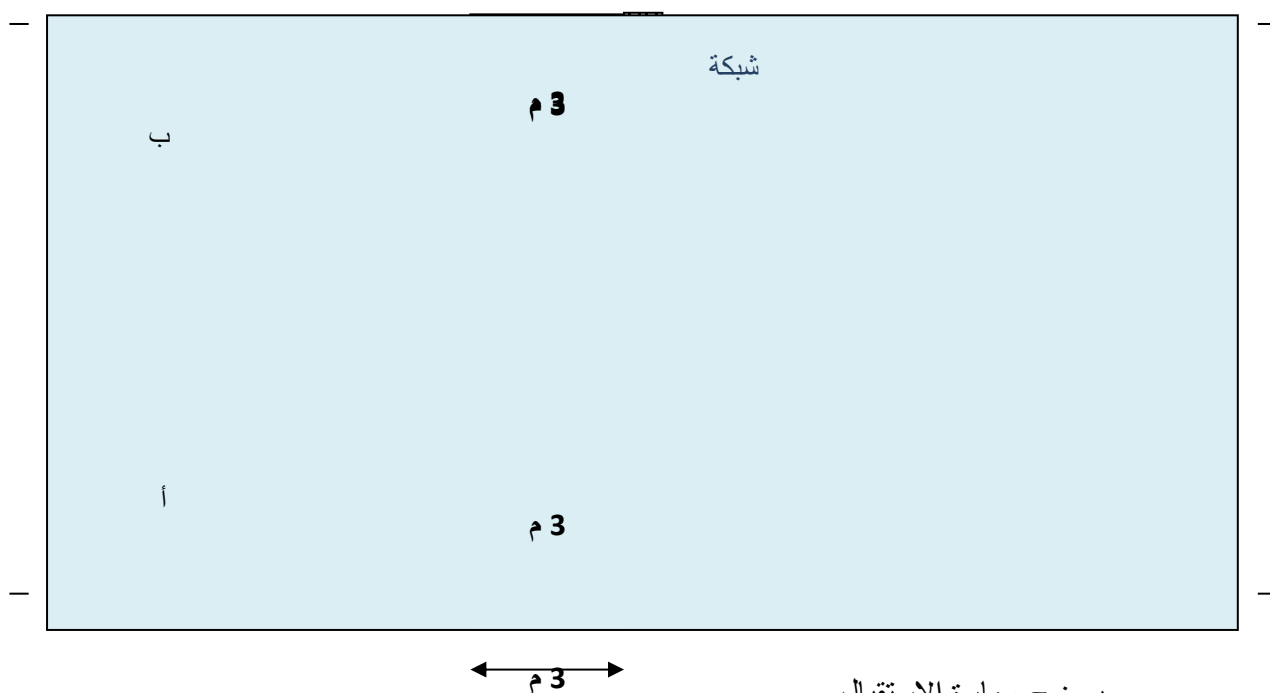
الى المدرب ثانية بعد استقبالها ثم يركض للدائرة (ب) لإعادة الحركة وهكذا .



تكون عدد المحاولات (5) محاولة لكل منطقة وبحسب ما موضح بالشكل (3) .
-طريقة التسجيل : يسجل للمختبر مجموع النقاط التي حصل عليها من المحاولات (10) الممنوحة له وذلك على وفق الاسلوب الآتي :

- تمنح ثلاث نقاط عند إعادة الكرة الى المدرب .
 - تمنح نقطتان لسقوط الكرة بقرب المدرب .
 - تمنح نقطة واحدة لسقوط الكرة داخل الملعب .
- ملاحظة:** تعد الملاحظة صحيحة اذا سقطت الكرة على الخطوط الخارجية للمنطقة المخصصة .

الشكل (1)



يوضح مهارة الاستقبال

10- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة اخبار اولي او تدريب مسبق للتأكد من ملائمة ما يتم استخدامه، فقد عرفها (المندلوي واخرون، 1990، 107) بانها "تدريب عملي للباحث من اجل الوقوف على السلبيات و الايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها" قام بالبحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق (2024/12/28)، في تمام الساعة (3.00) عصرا على ملعب نادي الخالص بكرة الطائرة، على (2) لاعبة خارج عينة البحث للتأكد من سلامة الاجراءات المتبعة.

11- الاختبارات القبلية :

تم البدء بإجراء الاختبارات القبلية من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحث في يوم الثلاثاء الموافق (2024/12/31) في تمام الساعة (3.00) عصرا على ملعب نادي



الخالص بكرة الطائرة، على عينة البحث التجريبية وسعى على تثبيت جميع الظروف لتكون نفسها في الاختبار البعدي.

12- التجربة الرئيسية:

في يوم السبت الموافق (2025/1/4) تم البدء بتطبيق التدريبات الخاصة بالسرعة التفاعلية على عينة البحث التجريبية، حيث تم تطبيقها في الجزء الرئيسي ويبلغ وقته (60) دقيقة من الوحدة التدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع (سبت ، ثلاثاء ، جمعة) ولمدة (6) اسابيع، اذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية، اذ عمد الباحث الى اعداد تدريبات تساعد اللاعبين على تطوير الادراك بالمكان والتحرك للأمام او الخلف بحرية واستقبال الكرات القادمة من المنافس سواء من الارسل او حالة لعب، لان تدريبات السرعة التفاعلية تحتاج الى تحرك سريع ورد فعل اسرع من اجل الوصول الى الكرة، استخدم التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري بشدة تتراوح (80-100)، وقد اعد الباحث تدريبات تتميز بالتدرج من السهل الى الصعب ومثيرة ومشوقة للاعبين مما ادى الى التفاعل اثناء الوحدات التدريبية.

13- الاختبارات البعيدة:

بتاريخ (2025/3/18) في يوم الثلاثاء تم البدء بإجراء الاختبارات البعيدة مقل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث، وسعى الجميع على خلق نفس الظروف التي حدثت في الاختبارات القبلية.

14- الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

15- عرض النتائج ومناقشتها

- عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعيدة

الجدول (1)

يبين الاوساط نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لمتغيرات البحث

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
مهارة الاستقبال	5.089	1.020	11.97	1.50	5.310	1.99	معنوي
الادراك حس حركي	الوسيط	الانحرا ف الربيعي	الوسيط	الانحرا ف الربيعي	قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدالة	نوع الدالة
	31.5	1.97	7.33	1.36	2.022	0.01	معنوي



- مناقشة النتائج:

من خلال عرض نتائج اختبار الإدراك الحس-حركي واختبار مهارة استقبال الكرة القبلي والبعدي ولمجموعة البحث بين الجدول (1) هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا الفرق إلى، التدريبات او التمرينات المعدة من قبل الباحث وفق السرعة التفاعلية تمكن أفراد المجموعة التجريبية من التعرف على المثيرات وإدراكها والذي ساعد أفراد العينة على تطوير ادائهم، واكد هذا (عزت، 2008) " بان ارتفاع دقة المدركات الحسية تزيد من قدرة الفرد الرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ بالإضافة إلى انه عن طريق الإحساس العضلي يمكن أن يمد الفرد بمعلومات عن خصائص الإدراك الحس-حركي المطلوب الأمر الذي يمكن من خلاله تصحيح الأداء"، كما ان ملائمة تدريبات السرعة التفاعلية وبتكرارات وشدة مناسبة لعينة البحث، حيث يؤكد (محمود، 1982) " ان التدريب المنظم وتكرار الكثير من التدريبات والتمرينات النوعية يصبح اداء اللاعب اليا للمهارة"، كما ان اسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري جاء مناسباً مع التدريبات او التمرينات التي اعدّها الباحث وفق السرعة التفاعلية وتنوعها وكذلك تدرجها من السهل الى الصعب اعطت ثقة اكبر للاعبات وزيادة الرغبة لديهم عند اداء التدريبات في الوحدات التدريبية مما ادى ظهور هذه الفروق المعنوية في الادراك حس حركي ومهارة استقبال الكرة، ويتفق هذا ما جاء به (محسن وآخرون، 1999، 375) " ان المدرب يستعمل مختلف الطرائق والاساليب التدريبية التي لها دور في تسهيل عملية التدريب وتزيد من فاعلية الوحدة التدريبية" ويرى الباحث ان لاعب كرة الطائرة لابد ان يمتلك الادراك العالي للكثير من المثيرات والمتغيرات لتمكنه من اختيار الاستجابة وسرعة رد الفعل المناسبة، لذلك استخدم الباحث تدريبات السرعة التفاعلية التي تعتبر من الاساليب التدريبية الحديثة التي اعطت تشويق واثارة للاعبات اثناء اداء التمرينات مما دفعهن الى الالتزام بالوحدات التدريبية مما ادى الى ظهور هذا التحسن في متغيرات البحث.

- الاستنتاجات:

- 1- اثبتت نتائج البحث بان هناك تأثير واضح لتدريبات السرعة التفاعلية في الادراك الحس حركي ومهارة الاستقبال بكرة الطائرة للاعبات الشابات.
- 2- ان التنوع في اساليب التدريب والتدرج بالتدريبات من السهل الى الصعب اعطت الدافعية والاثارة للاعبات على الاداء التمرينات بشكل جدي وسريع .

- التوصيات:

- 1- يوصي الباحث بتطبيق تدريبات السرعة التفاعلية في تدريبات الاندية الرياضية بكرة الطائرة.
- 2- يوصي بضرورة تطبيق هذه التدريبات على عينات اخرى ولمتغيرات اخرى.



- المصادر:

- ❖ ابراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية : (عمان، دار عمار للنشر، 2001).
- ❖ أحمد يوسف متعب الحساوي ؛ مهارات التدريب الرياضي. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014.
- ❖ أميرة حسن محمود ؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، 2009.
- ❖ دلال علي حسين ؛ الإدراك الحس – الحركي والتفكير الابتكاري وعلاقتهما بمستوى الأداء في كرة السلة ، المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، مصر ، 1995 .
- ❖ سهام حمد النعيمات ؛ العلاقة بين متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزة جمباز السيدات : (رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية / كلية التربية الرياضية ، 1995) .
- ❖ عبد العزيز المصطفى ؛ التطور الحركي للطفل : ط2 , دار روائع الفكر للنشر والتوزيع , الرياض , السعودية , 1996 .
- ❖ عمر صابر حمزة واخرون؛ تدريبات الساكوي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2017).
- ❖ ماجد علي موسى؛ التدريب الرياضي الحديث، (البصرة، مطبعة النخيل، 2009).
- ❖ ناجي مطشر عزت ، اثر تمرينات مقترحه لتطوير الإدراك الحس – حركي واتخاذ القرار بأداء مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد للشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، التربية الرياضية ، 2008 .

