



تأثير تمارينات بأسلوب تاباتا على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

سيف شاكر كامل

Saif.shaker@utq.edu.iq

الملخص:

تكمن اهمية البحث في استخدام تمارين كثيفة وسريعة متكررة بزمن قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بينها تعمل على الانتقال بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة باللعبة كونها تعد الجوهر الاساسي في تمكين اللاعب من تقديم اداء مهاري بدني متكامل يتناسب مع طبيعة الاداء في لعبة الكرة الطائرة . اما مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للدوري التأهيلي للدرجة الاولى وكونه لاعب سابق في الدوري العراق بالكرة الطائرة لاحظ ان بعض اللاعبين في اندية محافظة ذي قار يواجهون صعوبة في اداء بعض المهارات الاساسية على الرغم من امتلاكهم مستوى مهاري لا بأس به وعدم قدرتهم على الاستمرار بنفس المستوى في مع تقدم المباراة وخاصة في الاشواط الأخيرة مما دفع الباحث الى الخوض في دراسة تلك المشكلة نسبياً إليها الى ضعف مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية مما يؤثر على طبيعة الاداء ولغرض الوقوف على تلك المشكلة وحلها ارتأى الباحث اعداد برنامج تدريبي بأسلوب تاباتا كون هذا الاسلوب يعمل تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية وفق ما ذكر في الدراسات السابقة . وكانت اهداف البحث التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، التعرف على الفروق الاحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد في الاختبار البعدي - بعدي . اما فروض البحث فقد افترض الباحث هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى بعض



عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد في الاختبار البعدي - بعدي . وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ، وتكون مجتمع البحث من لاعبين الكرة الطائرة في قضاء سوق الشيوخ والبالغ عددهم (33) لاعبا.

الكلمات المفتاحية : تمرينات , اسلوب تاباتا , الكرة الطائرة.



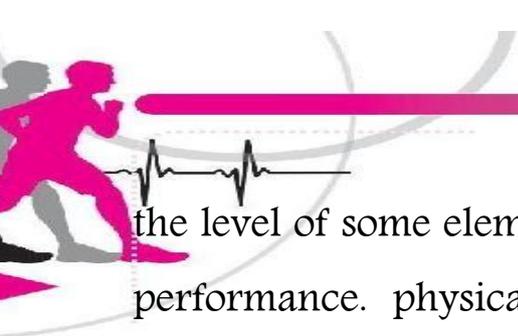
The effect of Tabata exercises on the level of some elements of physical fitness and the accuracy of performing the blocking skill in volleyball

Saif Shaker Kamel

Saif.shaker@utq.edu.iq

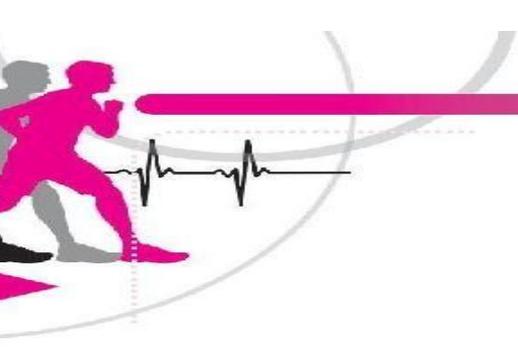
Abstract:

The importance of the research lies in the use of intense, fast, repeated exercises in a short time, and taking quick intervals of rest between them, which works to move the level of the fitness elements associated with the game, as it is the main essence in enabling the player to provide an integrated physical skill performance commensurate with the nature of performance in the game of volleyball. As for the research problem, through the researcher's follow-up to the qualifying league for the first degree, and being a former player in the Iraqi volleyball league, he noticed that some players in the clubs of Dhi Qar governorate face difficulty in performing some basic skills despite having a good skill level and their inability to continue at the same level in. With the progress of the match, especially in the last rounds, which prompted the researcher to delve into the study of this problem, attributing it to the weakness of



the level of some elements of physical fitness, which affects the nature of performance. physical fitness as mentioned in previous studies. The objectives of the research were to identify the statistical differences between the pre and post tests for the level of some elements of physical fitness and the accuracy of the performance of the skill of blocking the wall for the control and experimental groups, to identify the statistical differences between the control and experimental groups in the level of some elements of physical fitness and the accuracy of the performance of the skill of blocking the wall in the post-test. As for the research hypotheses, the researcher assumed that there are significant statistical differences between the pre and post tests for the level of some elements of physical fitness and the accuracy of the performance of the blocking skill for the control and experimental groups. In the post-test. The researcher used the experimental method in the manner of two equal groups (experimental and control), and the research community consisted of volleyball players in the district of Souq Al-Shuyukh, who numbered (33) players.

Keywords: exercises, Tabata style, volleyball



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث :

ان الاعداد البدني يعد المدخل الاساسي للوصول باللاعبين الى المستويات العليا وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية لتحسين مستوى الاداء التخصصي ، فالمدرّب الناجح الذي يخطط لعملية التدريب العام والخاص بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية والوظيفية التي تعتمد على اكساب اللاعب قدرًا معيناً من الطاقة الهوائية واللاهوائية بنسب مختلفة ووفقاً لما تتطلبه طبيعة الاداء التخصصي ، واثبتت العديد من الدراسات ان البرنامج التدريبي الجيد يتجه الى تطوير اهم القدرات البدنية والمهارات الحركية الاساسية بسرعة وفاعلية ، حيث هناك العديد من الطرق والاساليب التدريبية الحديثة التي نستطيع من خلالها ان نبني برنامجاً تدريبياً فعال يمكننا من تحسين مستويات الاداء في مختلف الالعاب الرياضية بصورة عامه ولعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة .

حيث تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي تتضمن مهارات متسلسلة ومتداخلة بدءاً بالارسال وانتهاءً بالدفاع عن الملعب حيث يتميز اداؤها بالسرعة والقوة من جهة اضافة لحاجتها الى المرونة والتوازن والرشاقة من جهة اخرى كون بعضها يؤدي في الهواء كما في مهارة حائط الصد اذ ان لكل مهاره متطلباتها الخاصة ، وهذا بدوره يدفع اللاعبين الى ضرورة امتلاكهم تلك العناصر من اللياقة البدنية بمستويات عالية مما يتيح لهم امكانية الاداء بفاعلية وامتلاك الافضلية في حسم نقاط اللعب ، ولتحقيق ذلك لابد من استخدام برنامج تدريبي وفق اسلوب يتناسب مع تحقيق ما سبق ذكره ، حيث ان اسلوب تاباتا يعد من الاساليب الحديث التي تعمل على الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والحركية وتبعاً لطبيعة التمارين واهدافها .

وان هذا الاسلوب يعمل على جعل الجسم يبذل اقصى جهد ويصل بعضلاته إلى اقصى حد ممكن من تقديم الأداء، وذلك بالاعتماد على الجهد والطاقة الداخلية للجسم بدون جهد خارجي وأوزان ثقيلة لكي تعود بعد نهاية التمرين بشحن طاقة كبير وطويل لساعات ، ان أداء أي جهد مكثف وعالي يصل باللاعب إلى هذه المرحلة ولكن قد يسبب الخطر على صحته وعلى نمو عضلاته ويسبب تمزقات عضلية عديدة، لذلك لجأ الطبيب ايزومي تاباتا إلى مجموعة تمارين



هوائية يستطيع أي شخص القيام بها مع تحديد المدة الزمنية المناسبة التي يستطيع الجسم بها تحمل جهد هذه التمارين.

ومما تقدم تتجلى أهمية البحث في استخدام تمارين كثيفة وسريعة متكررة بزمن قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بينها تعمل على الانتقال بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة باللعبة كونها تعد الجوهر الاساسي في تمكين اللاعب من تقديم اداء مهاري بدني متكامل يتناسب مع طبيعة الاداء في لعبة الكرة الطائرة .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للدوري التأهيلي للدرجة الاولى وكونه لاعب سابق في الدوري العراق بالكرة الطائرة لاحظ ان بعض اللاعبين في اندية محافظة ذي قار يواجهون صعوبة في اداء بعض المهارات الاساسية على الرغم من امتلاكهم مستوى مهاري لا بأس به وعدم قدرتهم على الاستمرار بنفس المستوى في مع تقدم المباراة وخاصة في الاشواط الأخيرة مما دفع الباحث الى الخوض في دراسة تلك المشكلة ناسباً إليها الى ضعف مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية مما يؤثر على طبيعة الاداء ولغرض الوقوف على تلك المشكلة وحلها ارتأى الباحث اعداد برنامج تدريبي بأسلوب تاباتا كون هذا الاسلوب يعمل تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية وفق ما ذكر في الدراسات السابقة .

3-1 اهداف البحث :

1. اعداد تمارين وتطبيقها وفق اسلوب تاباتا لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية .
2. التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
3. التعرف على الفروق الاحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد في الاختبار البعدي – بعدي .



4-1 فرضا البحث:

1. هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
2. هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة اداء مهارة حائط الصد في الاختبار البعدي - بعدي .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة الطائرة في ذي قار - قضاء سوق الشيوخ.

2-5-1 المجال الزمني: 2021/11/18 – 2022/2/20.

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة - قضاء سوق الشيوخ .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ففي هذا الاسلوب يتم استخدام اكثر من مجموعة بشرط تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في جميع المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على المتغير التابع في التجربة.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبين الكرة الطائرة في قضاء سوق الشيوخ والبالغ عددهم (33) لاعبا ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم جميع اللاعبين عدا الليبرو كونه لا يشترك في اداء مهارة حائط الصد وعددهم (28) لاعب وكانت نسبة العينة (84.84%) من مجتمع الاصل وتم تقسيم العينة الى المجموعتين التجريبية والضابطة بالطريقة العشوائية باسلوب القرعة .



3-2 تجانس العينة وتكافؤها :

1-3-2 تجانس العينة:

لغرض التحقق من تجانس العينة وتجنب الفروق الفردية التي تؤثر على نتائج البحث قام الباحث بأجراء التجانس على العينة مجتمعة قبل تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة. لهذا تم اجراء معالجة احصائية باستخدام (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الاختلاف) للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه والجدول رقم (1) يوضح ذلك. وظهرت قيمة معامل الاختلاف اقل من 30 % وتذكر المصادر الى ان كلما كان معامل الاختلاف اقل من 30% فان هذا يعني ان العينة متجانسة .

جدول رقم (1) يبين التجانس لعينة البحث في العمر التدريبي والطول والوزن .

ت	القياسات و المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر التدريبي	شهر	84.76	3.66	4.31%
2	الكتلة	كغم	78.21	6.32	8.08%
3	الطول	سم	182.81	7.51	4.10%

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

لغرض معرفة واقع القياسات والاختبارات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، "ولإجل أرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لابد أن تكون المجموعتين متكافئة تماما في الظروف جميعها " (ذوقان عبيدات واخرون , 1988 , 252).

أي ان العمل يكون على خط شروع واحد لذا قام الباحث بقياس هذه المؤشرات ، ومن اجل التعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين وكما مبين في الجداول رقم (2) وهذا ما يؤهل الباحث للقيام ببحثه وتطبيق تمريناته .

جدول رقم (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وقيمة مستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	التجريبية المجموعة		الضابطة المجموعة		المعالم الاحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.81	0.55	3.76	73.56	4.02	74.22	طول الذراع
غير معنوي	0.54	0.23	2.11	64.10	3.65	63.89	طول الجذع
غير معنوي	0.44	0.64	3.87	98.27	4.08	97.91	طول الرجلين
غير معنوي	0.23	3.11	0.79	3.37	0.84	3.91	السرعة الخاصة
غير معنوي	0.38	0.28	2.55	32.85	3.62	34.12	القوة الانفجارية
غير معنوي	0.41	0.53	1.12	5	0.89	4	التوافق
غير معنوي	0.31	0.26	0.88	4.75	0.82	4.51	دقة حائط الصد

4-2 الوسائل والادوات المستخدمة :

✓ وسائل جمع المعلومات :

⊙ المصادر العربية والاجنبية . ⊙ المقابلات الشخصية. ⊙ التجريب. ⊙ الاختبار والقياس .

✓ الادوات والاجهزة المستخدمة:

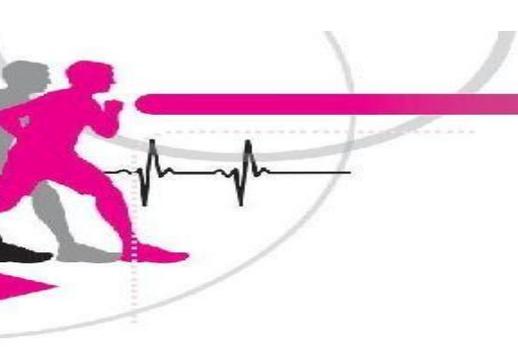
➤ الميزان الطبي أمريكي الصنع ، كاميرا الغرض تصوير التجربة ميدانياً (ياباني الصنع) ، ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) ، جهاز حاسوب لاب توب عدد (1) نوع (hp) . اقراص ليزرية (CD) عدد (5) و(DVD) عدد (5) . شريط قياس بطول (5م) (متر للقياسات الجسمية وقياس المسافات. حواجز مختلفة الارتفاع ، مساطب حديدية ، خشبية وصناديق مختلفة الارتفاعات. كرة الطائرة عدد (17) نوع (Mikasa) ياباني الصنع.

5-2 المتغيرات والاختبارات المستخدم في البحث :

1-5-2 تحديد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها :

لغرض تحديد عناصر اللياقة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة اعتمد الباحث على مسح المصادر العلمية والمراجع المتوفرة وأعداده استبانة لأستطلاع آراء الأساتذة والخبراء والمختصين . وكانت عناصر اللياقة البدنية المساهمة بصورة فعالة بأداء حائط الصد :

➤ القوة الانفجارية



➤ السرعة الخاصة

➤ التوافق

وتم تحديد الاختبارات بعد اختيار عناصر اللياقة البدنية ، بتصميم استمارة خاصة وزعت
ايضا على الخبراء لانتقاء اهم الاختبارات التي تقيس هذه القدرات .

2-5-2 اختبارات البحث :

1-2-5-2 اختبارات عناصر اللياقة البدنية :

اولاً // اختبار القفز العمودي من الثبات:

✚ الغرض من الاختبار:- قياس القوة العضلية للرجلين في القفز العمودي للأعلى.

✚ الادوات: حزام جلد مزود بحلقة حديدية - شريط قياس من نوع الكتان.

✚ طريقة العمل:

1. يقوم المختبر بمرجحة الذراعين الى الأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثنى
الركبتين الى وضع الزاوية المقاسة فقط. ويتم قراءة شريط القياس من خلال مؤشر الحلقة
الحديدية.

2. يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز للأعلى مع مرجحة الذراعين للأمام
وللأعلى للوصول بها الى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم الهبوط.

3. يقوم الباحث بقراءة شريط القياس.

✚ التسجيل: يعطى لكل مختبر (3 محاولات) وتحتسب له درجة احسن محاولة.

ثانياً : السرعة الانتقالية الخاصة بلاعب كرة الطائرة: (man fred scholich, kreis. 1982. 128)

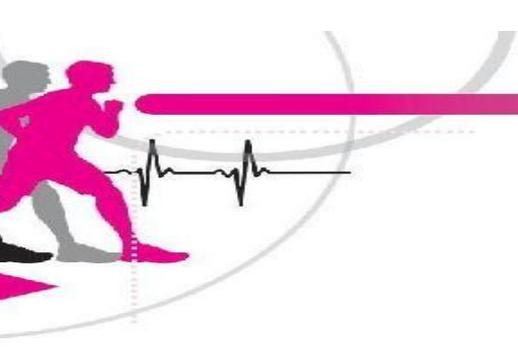
الغرض من الاختبار:- قياس السرعة الانتقالية الخاصة بلاعب كرة الطائرة .

الأدوات :- ساعة توقيت - ملعب

مواصفات الأداء:- يقف اللاعب بوضع البداية من الوقوف خلف خط مرسوم على الارض

ويكون طول مجال الركض لا يقل عن 5 م ، وعند الايعاز يقوم اللاعب بالانطلاق باسرع مايمكن

ليجتاز خط النهاية المرسوم على بعد 3 م من خط البداية



التسجيل:- يسجل الزمن الذي قطعه اللاعب بالثانية .

ثالثاً : التوافق : (محمد حسين الحوراني , 1996 , 87)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق العصبي العضلي .

الأدوات : كرات طائرة – ملعب كرة طائرة

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقابله المدرب ويقف خلفه زميل له يحمل كرة طائرة واخر بجانبه يناوله كرات طائرة، يقوم المدرب إعطاء تمريره من فوق الرأس الى اللاعب وبمجرد ما تصل الكرة الى اللاعب يقوم زميله الذي يقف خلفه برمي الكرة الى الارض وبمجرد سماع اللاعب صوت ارتطام الكرة خلفه على الارض يدور بعد ان يكون أكمل مناولة الكرة المدرب امام يدور ليقوم بارجاع الكرة باسرع مايمكن ليقوم برد الكرة التي يرسلها المدرب مجددا وهكذا.

التسجيل :- يحتسب عدد التمريرات الصحيحة سواء للمدرب او الزميل بزمن 10 ث.

2-2-5-2 اختبار دقة مهارة حائط الصد :

اسم الاختبار: اختبار دقة حائط الصد الفردي من مركز (2):

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من مركز (2) .

-مواصفات الأداء : يقوم المدرب بالضرب الساحق يقف المختبر على مسافة 25 سم من

الشبكة ويقوم بالصد من مركز (2) . علما أن الدرجة الكلية للاختبار هي (12) درجة

- شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات :

(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 .



➤ عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتي تحسب درجة المنطقة الاعلى وتلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

	الضارب م ٥	م ٤	خط الهدف	
ب	أ	د	ج	
	م ٧			

6-2 التجارب الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية الاولى:-

أجرى الباحث تجربة استطلاعية أولى يوم الثلاثاء الموافق (2021 / 11 / 23) صباحاً في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في سوق الشيوخ على عينة من لاعبي نادي سوق الشيوخ بلغت (6) لاعبين من ضمن عينة البحث والهدف من وراء ذلك هو :

➤ معرفة مدى ملائمة الأختبارات لفئة البحث ، معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها ، مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار ، التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.

التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية أخيره يوم الثلاثاء الموافق (2021 / 11 / 30) صباحاً في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في سوق الشيوخ على أفراد المجموعة التجريبية ، ومن خلال تطبيق التمرينات بأسلوب تاباتا تم التعرف على :

➤ مدى ملائمة التمرينات للمجموعة التجريبية. معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات التدريبات المعدة ، تحديد ارتفاعات الصناديق والحواجز المناسبة ، التعرف على الصعوبات



الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق التمرينات ، استخراج الثبات من خلال اعادة تطبيق الاختبار على لاعبي العينة الاستطلاعية .

7-2 الاسس العلمية للاختبار:

➤ الصدق:

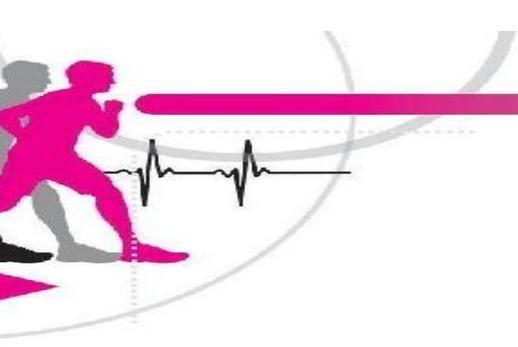
أن " الاختبار الصادق يقيس ما وضع من أجله " ، وعلى ضوء ذلك أستخدم الباحث الصدق الظاهري أذ يعد هذا الأجراء صدقاً للاختبارات إذا تم عرضها على عدد من المتخصصين في المجال الذي تقيسه الاختبارات وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة ، حيث قام الباحث بعرض اختبارات البحث على السادة الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ، واتفاقهم حول صلاحية الاختبارات بنسبة بلغت 100٪ .

➤ الثبات:

الاختبار الثابت "هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" . تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار إذ طبق على (6) لاعبين من مجتمع البحث يوم الثلاثاء بتاريخ (23 / 11 / 2021) صباحاً في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في سوق الشيوخ وتم إعادة تطبيق الاختبار على العينة وتحت الظروف نفسها بتاريخ (30 / 11 / 2021) ، أي بفاصل سبعة أيام عن الاختبار الأول.

➤ الموضوعية:

إن الموضوعية تعني أن "نصف قدرات الفرد موجودة كما هي فعلاً لا كما نريدها أن تكون" ، وأن من أهم سمات الاختبار الجيد هو الدرجة العالية من الموضوعية ، وأن موضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، إذ إن التسجيل يتم باستخدام وحدات المسافة والزمن والتكرار وباستخدام أجهزة معروفة .



8-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-8-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات والقياس القبلي لعينة البحث في صباح يوم الاحد الموافق (5/ 12/ 2021) في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في سوق الشيوخ وتم أخذ قياسات الأطوال والوزن والعمر، ومن ثم إجراء اختبارات البحث، وقد ثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي.

2-8-2 التجربة الرئيسية :

لأجل الحصول على تمارينات ذات فاعلية جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلة بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع تمارينات بأسلوب تاباتا ، لذا اعد الباحث التمارينات لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) مستندا في اعداده على الاسس العلمية للتدريب والى الى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلا عن اراء بعض المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة الكرة الطائرة . اذ بدا تطبيق التمارينات يوم الاثنين بتاريخ 2021/ 12/6 ولغاية يوم الثلاثاء وبتاريخ 2022/2/1 ولمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وركز البرنامج على تطوير وتحسين القدرات المتعلقة بالأطراف السفلى ، وقد خضعت عينة البحث بأشراف الباحث وفريق العمل المساعد. وفي ما يأتي بعض الايضاحات الخاصة بالمنهج :

- مدة التمارينات بأسلوب تاباتا (8 اسابيع) .
- المرحلة التدريبية التي تلائم المنهج (مرحلة الاعداد الخاص)
- زمن القسم الرئيسي (25- 35) دقيقة.
- تم استخراج متوسط الشدة للمجموعة التجريبية لتوحيد الشدة والبدء بخط شروع واحد .
- التدرج في زيادة الشدة اسبوعيا حيث استخدم الباحث مبدا التدرج بالشدة بشكل تصاعديا.



➤ هيكل التدريب باسلوب تاباتا (محمد عبد الحسن , 2012, 27)

➤ التدريب بقوة لمدة 20 ثانية لكل تمرين

➤ الراحة لمدة 10 ثواني بين تمرين وآخر

➤ اكمال ثمان تكرارات لكل تمرين وبمجموعة واحدة

2-8-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2022/2/4 في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في سوق الشيوخ بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج والذي استغرق (8) أسابيع , وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة .

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحقيبة الاحصائية (IBM SPSS Statistics 24) وهي :

➤ الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الاختلاف . معامل الارتباط بيرسون .

➤ اختبار (T) للعينات المترابطة . اختبار (T) للعينات المستقلة . النسبة المئوية

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية ودقة حائط الصد

القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة :

جدول (3) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لبعض

عناصر اللياقة البدنية ودقة حائط الصد في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	(قبلي- ضابطة)		(بعدي- ضابطة)		T المحسوبة	Sig	النتيجة
السرعة الخاصة	م/ثا	3.91	0.84	4.22	0.36	3.87	0.34	غير معنوي
القوة الانفجارية	سم	34.12	3.62	38.02	3.07	7.25	0.042	معنوي
التوافق	عدد	4	0.89	6	0.91	2.72	0.34	غير معنوي
دقة حائط الصد	درجة	4.51	0.82	6.37	1.08	6.88	0.024	معنوي

تم استخراج نتائج متغيرات الدراسة بواسطة الحاسوب وعن طريق اختبارات موضوعية وقد ظهرت النتائج للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة كما مبين بالجدول (3) وقد تم معالجة النتائج احصائياً بواسطة اختبار (T) للعينات المترابطة.



2-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية ودقة حائط الصد القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية :

جدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لبعض عناصر اللياقة البدنية ودقة حائط الصد في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بعدي- تجريبية)		(قبلي- تجريبية)		وحدة القياس	متغيرات الدراسة
معنوي	0.012	6.87	0.25	5.09	0.79	3.37	م/ثا	السرعة الخاصة
معنوي	0.000	9.11	1.96	44.15	2.55	32.85	سم	القوة الانفجارية
معنوي	0.006	7.95	0.90	8	1.12	5	عدد	التوافق
معنوي	0.000	11.15	1.03	9.27	0.88	4.75	درجة	دقة حائط الصد

تم استخراج نتائج متغيرات الدراسة بواسطة الحاسوب وعن طريق اختبارات موضوعية وقد ظهرت النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما مبين بالجدول (4) وقد تم معالجة النتائج احصائياً بواسطة اختبار (T) للعينات المترابطة.

3-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية ودقة حائط الصد البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية :

جدول (5) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لبعض عناصر اللياقة البدنية ودقة حائط الصد في الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بعدي- ضابطة)		(بعدي- تجريبية)		وحدة القياس	متغيرات الدراسة
غير معنوي	0.073	2.43	0.25	5.09	0.36	4.22	م/ثا	السرعة الخاصة
معنوي	0.031	5.18	1.96	44.15	3.07	38.02	سم	القوة الانفجارية
معنوي	0.040	4.06	0.90	8	0.91	6	عدد	التوافق
معنوي	0.012	6.32	1.03	9.27	1.08	6.37	درجة	دقة حائط الصد

تم استخراج نتائج متغيرات الدراسة بواسطة الحاسوب وعن طريق اختبارات موضوعية وقد ظهرت النتائج للاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما مبين بالجدول (5) وقد تم معالجة النتائج احصائياً بواسطة اختبار (T) للعينات المستقلة.

4-3 مناقشة النتائج :

بعد العرض والتحليل لنتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول السابقة يعزو الباحث التطور الحاصل في عناصر اللياقة البدنية المدروسة والفروق المعنوية التي ظهرت الى التمارين المستخدمة بأسلوب تاباتا حيث ان الية تطبيق هذه التمارين تتطلب العمل بسرعة وقوة لمدة 20 ثانية مما يؤدي الى تحفيز الجهاز العصبي المحيطي في زيادة سرعة انتقال السيالات العصبية بين الوحدات الحركية مما يؤثر على سرعة الانقباض العضلي وبالتالي زيادة سرعة الحركة للاعب خلال الاداء اضافة الى ذلك ان الاستمرار في التطبيق وقلة الراحة المعتمدة في الاسلوب يعمل على زيادة الالياف العضلية المستثارة مما يؤدي الى زيادة القوة العضلية المنتجة التي تمكن اللاعب في التغلب على المقاومات الخارجية والتحرك بسرعة ، اما في ما يخص القوة الانفجارية فينسب الباحث التطور الحاصل فيها الى ان التدريب باسلوب تاباتا يعطي وقت قليل لراحة العضلة قبل البدء بالجهد التالي والاستمرار بهذا التطبيق الذي يزيد الحمل على العضلات العاملة سيؤثر على المقطع العرضي للعضلة بالاجاب وبالتالي سيؤدي الى زيادة انتاجية القوة من قبل العضلات العاملة في الاطراف السفلى وهذا ما يؤكد جبار علي جبار (كلما زاد المقطع العرضي للعضلة كلما زادت القوة العضلية المنتجة) وبالتالي التغلب على الجاذبية الارضية وتحقيق اعلى ارتفاع ممكن خلال القفز، اما التطور الحاصل في صفة التوافق يرى الباحث ان ذلك يعكس انسجام العمليات العقلية والايعازات العصبية مع ما مطلوب اداؤه من عمل حركي سريع وبمقادير عالية من القوة عند العمل مع هذه التدريبات، حيث ان أداء التمارين بقوة وسرعة عالية أثرت في تطور المجاميع العضلية للرجلين وزيادة نشاط الانقباض العضلي من خلال التكرارات في اداء التمرينات ، ونتيجة لذلك تطور الانقباض العضلي للمجموعات العضلية العاملة يصاحبه تطور للتوافق العصبي العضلي مما ادى الى سهولة الاداء ، وهذا ما يؤكد مفتي ابراهيم بقوله (كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الاداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة اخرى زاد انتاج القدرة العضلية) ، اما التطور الحاصل في مستوى صفة الدقة لمهارة حائط الصد فقد افرزت نتائج الاختبارات ان هنالك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ان الفروق الحاصلة في دقة اداء



حائط الصد ناتج عن التطور الحاصل في القويرة الانفجارية للرجلين إذ ان هذه المهارة تتطلب التركيز والانتباه المستمر لحركة اللاعبين الضاربين والمعد وحركة الكرة واتجاهاتها مما يتطلب من اللاعب الحركة بسرعة وقوة مفاجئة والوصول الى اقصى نقطة ممكنة وذلك من اجل تضيق المنطقة التي يستطيع اللاعب الضارب توجيه الكرة لها اصغر ما يمكن ذلك فهي تعتمد على القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وكذلك على التوافق في العمل العضلي العصبي وتوجيه اليدين بالاتجاه المناسب لغلق مساحة عبور الكرة الى الجهة الاخرى .

4. الاستنتاجات والتوصيات :

1 4 الاستنتاجات :

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث ، وما رافقها من معالجات إحصائية ومناقشة واستقراء ضمن حدود عينة البحث وطبيعتها ، تمكن الباحث من الوصول الى الاستنتاجات الآتية :

1. اظهرت النتائج ان تمارينات تاباتا اعطت صورة واضحة عن افضليتها من البرنامج المتبع وذلك من خلال النتائج التي اظهرتها المجموعة التجريبية وافضليتها عن المجموعة الضابطة .
2. التمارينات المستخدمة بأسلوب تاباتا عمدت على تحسين مستوى السرعة الخاصة ، القوة الانفجارية والتوفيق مما أثر بصورة ايجابية على دقة اداء مهارة حائط الصد .

1-5-2- التوصيات :-

- 1 - اعتماد تمارين تاباتا في المناهج التدريبية للاعبين الكرة الطائرة والرياضات الاخرى
- 2 - إجراء دراسات مشابهة لعناصر اللياقة البدنية الاخرى التي لم تتطرق إليها الدراسة.
- 3 - إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى معنية لتطوير دقة اداء مهارة حائط الصد ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات.

المصادر والمراجع :

- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط1 , عمان ، دار الفكر للنشر ، 1988 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، ط1, القاهرة دار الفكر العربي، 1982..
- محمد حسين الحوراني : الحديث في الكرة الطائرة(تاريخ ، مهارات ، تدريب) ،الأردن ، اربد ، دارالأمل للنشر، 1996 .
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1 , القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- مصطفى محمود الأمام (وآخرون): القياس والتقويم , بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990
- مروان عبد المجيد : الأسس العلمية والطرق الاحصائية للأختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 , القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- محمد صبحي حسانين : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1995
- محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي ، بغداد ، ط2 ، 2012 .
- شبكة معلومات الانترنت : تمارين التاباتا بالتفصيل
<https://arabianbodybuilding.com/ar-intl/articlejlvdk>
- جبار علي جبار: التدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة بلورة الجنوب ، 2014 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط – تطبيق – وقيادة)، ط2 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- man fred scholich, kreis: traning is sport, verlag, berlin, 1982.



ملحق (1) يبين البرنامج التدريبي لأسبوع واحد فقط

ت	الاسبوع	الوحدة التدريبية	رمز التمرين	الشدة	حجم التمرين		الراحة بين		زمن التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن القسم الرئيسي
					التكرار	المجموع	التكرار	المجموع			
1	الاول	1	A B F L	75 %	8	1	10	120	20	6.06	24.24
2		2	C D E H K		8	1	10	120	20	6.06	30.3
3		3	G I J M		8	1	10	120	20	6.06	24.24

ملاحظة: تم تثبيت الحجوم والراحات وزمن اداء التمرين وفقاً لطبيعة الاسلوب التدريبي (تاباتا) المستخدم الذي يفرض على اللاعب اداء تمرين بقوة وسرعة لمدة 20 ثانية وبتكرارات عدد 8 تفصل بينها راحة جزئية قدرها 10 ثانية اما الراحات بين المجموع فقد تم تحديدها من قبل الباحث بعد اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية ، اما شدة التمرين فقد تم جدولتها بشكل اسبوعي تصاعدي



أثر التخطيط الاستراتيجي في تنمية الاستثمار الرياضي لأندية دوري الدرجة الأولى العراقي لكرة القدم في محافظة ذي قار

م.د. حسين عبيد مجهول كريم

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hussein.majhool@utq.edu.iq

الملخص:

شهدت الرياضة حديثاً تحولات في النواحي الاقتصادية مثل مفاهيم الاستثمار والاحتراف والتسويق والتمويل، والتكنولوجية الرقمية في فنيات الرياضة والإعلام والاتصال في الرياضة كما تطورت القوانين واللوائح والنظم في عالم الرياضة بما يحمي استثماراتها الهائلة ويضمن الممارسة النزهة والعادلة للأنشطة الرياضية وقد تطورت علوم الإدارة الرياضية لمواكبة التطور في مفاهيم ونظم الرياضة من ناحية وتطور العلوم الإدارية من ناحية أخرى.

شملت عينة البحث (31) فرداً، وهم يمثلون رؤساء واعضاء الهيئات الادارية لبعض اندية الدرجة الاولى لكرة القدم في محافظة ذي قار، حيث كانت نسبة الاستجابة (86%) من مجتمع البحث والبالغ (36) فرداً.

وتم تطبيق المنهج المسحي لأنه مناسب لأهداف الدراسة، وقد تم جمع البيانات باستخدام ادارة الاستبيان الخاصة في التخطيط الاستراتيجي والاستثمار الرياضي يتطلب اعتمد على الأساليب العلمية التي تكون أداة فعالة لمساعدة الإداري في القيام بالتسويق الرياضي الناجح والصحيح.



وقد استنتج الباحث في هذه الدراسة الى ان التخطيط الاستراتيجي يتطلب اعتمد على الأساليب العلمية التي تكون أداة فعالة لمساعدة الإداري في القيام بالتسويق الرياضي الناجح والصحيح

وتوصلت الدراسة الى ضرورة الاهتمام بدراسة التخطيط الاستراتيجي لغرض اختصار الوقت والتمويل في ايجاد الاداة المناسبة واجراء تلك التغييرات.

الكلمات المفتاحية : التخطيط الاستراتيجي , الاستثمار الرياضي , اندية كرة القدم