

اثر استخدام تمارينات تخصصية في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة للرجلين

والرشاقة في رفع مستوى انجاز اللاعب الحر في الكرة الطائرة

م عقيل جراح صبر

مستخلص البحث

(اثر استخدام تمارينات تخصصية في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة في رفع مستوى انجاز اللاعب الحر في الكرة الطائرة)

الباب الأول : التعريف بالبحث حيث اشتمل على المقدمة وأهمية البحث وتطرق الباحث فيه إلى فائدة وجود اللاعب الحر في الفريق وتأثير فقدانه واختيار التمارينات التخصصية المناسبة لتطوير مستواه ومن هنا ظهرت أهمية البحث في استخدام تمارينات تخصصية تساهم في تطوير مستوى انجاز اللاعب الحر ، أما مشكلة البحث فمن خلال متابعة الباحث لاحظ الباحث انخفاض في أداء اللاعب الحر في الدوري العراقي مما جعل الباحث يبحث في الموضوع في وضع تمارينات تخصصية في تطوير مستوى اللاعب الحر . أما أهداف البحث فهي

١- إعداد تمارينات تخصصية للاعب الحر في الكرة الطائرة .

٢- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية والانجاز للاعب الحر .

أما فرضا البحث : ١- وجود فروق معنوية بمستوى صفتي لبقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة بين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٢- وجود فروق في مستوى انجاز اللاعب الحر بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

أما مجالات البحث : ١- المجال البشري : لاعبو اندية النخبة (الصناعة الكوفة ، البحري ، غاز الجنوب) ٢- المجال الزماني : للفترة من ٢٠١٢/١٢/١٥ لغاية ٢٠١٣/٣/١٥

٣- المجال المكاني : قاعات الاندية الخاصة بالتجربة (بغداد ، النجف ، البصرة)

أما الباب الثاني فقد اشتمل على التدريب الرياضي وانواعه وطرق تدريب المهارات الاساسية والخطط واللاعب الحر وخصائصه الفنية والخططية والواجبات الخططية للاعب الحر .

أما الباب الثالث فقد اشتمل على التعريف بمنهج البحث والعينة والادوات والاختبارات المستخدمة واشتمل الباب الرابع على عرض وتحليل ومناقشة النتائج وبذلك تحقق الباحث من اهداف بحثه واشتمل الباب الخامس على اهم الاستنتاجات والتوصيات وكانت اهم الاستنتاجات

:

١- وجود تطور في صفتي الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينة المجموعة التجريبية

- ٢- وجود تحسن في مستوى انجاز مهارة الدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر في المجموعة التجريبية. اما اهم التوصيات فكانت :
١- ضرورة استخدام التمرينات التخصصية التي تنسجم مع خصائص اللعبة. ٢- اجراء المزيد من الدراسات وعلى تخصص اخر
وبطرق تدريبيه واساليب اخرى.

The effect of using exercises specialized in the development of the adjectives distinctive strengths of the two men quickly and Fitness in raising the level of achievement of the free player in volleyball

M. Akil prey patience

Find extract

The effect of using exercises specialized in the development of the adjectives distinctive strengths)) of the two men quickly and Fitness in raising the level of achievement of the free player in ((volleyball

Part I: Definition search terms included the introduction and the importance of research and touched researcher it to the benefit of the presence of the player free in the team and the impact of the loss and the selection of appropriate exercise specialist to develop a level Hence appeared the importance of research in the use of exercises specialized contribute to the development level of achievement of the player free, and the problem of the research, it is during the follow-up to the researcher to researcher noted a decline in the player's performance in the free Iraqi League, making a researcher looking at the issue in the development of specialized exercises in the development of the Free level player. The objectives of the research are

١. Prepare the free exercise specialist player in volleyball .

.to identify the level of some of the physical attributes and the achievement of the free player .

But presumably Search: 1 - there were no significant differences adjectives level characteristic of .strongly as fast as the two men and Fitness between pre and post and in favor of the post

The existence of differences in the level of achievement of the player free between pretest and . posttest and in favor of the post

The areas of research: 1. the human sphere: the players in the elite clubs (industry, Kufa, maritime, gas south) 2. temporal sphere: for the period from 12/15/2012 up to 15/03/2013

(spatial domain: the clubs own experience halls (Baghdad, Najaf, Basra .

The second section has been included on the sports training, types and methods of basic skills training plans and the free player and characteristics of technical and tactical and tactical duties .free player

The third chapter has included the definition and methodology of research, tools and sample tests used included Part IV on display, analyze and discuss the results and thereby achieve the goals of

the researcher and his research included the fifth door on the main conclusions and recommendations were the most important conclusions

-The existence of evolution in my recipe characteristic agility and strength quickly among a sample of the experimental group members

-an improvement in the skill level of achievement of the defense of the pitch with the free player in the experimental group. As the most important recommendations were: 1. the need to use specialized exercises that are consistent with the characteristics of the game 2 further studies and on another discipline and training methods and other methods

١ - التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث

لا يختلف اثنان في ان التطور اجتاحت العالم ومما لاشك فيه ان هذا التطور شمل جميع الفنون والعلوم ومن تلك العلوم علوم التربية الرياضية التي اصبحت محط انظار المعنيين لما لها من مدخلية في ارتقاء الامم والشعوب وتحقيق مكاسب مادية ومعنوية بين الدول

وتعتبر الكرة الطائرة من الالعاب التي خطت خطوات واسعة وسريعة في التقدم مستفيدة من ذلك التطور الهائل في مركباتها الخططية الهجومية والدفاعية فكان تطورها يشمل التطور في الصفات البدنية والمهارية والخططية بل شمل حتى القانون وكما نرى فان التعديلات على القانون مستمرة من اجل اخراجه بصورة تتناسب مع تطور اللعبة من خلال ايجاد ما يسمى باللاعب الحر (الليبرو) الذي سمح له القانون بالدخول الى الملعب بعدد غير محدد من التبديلات واجراء مهامه الدفاعية

ويعتبر اللاعب الحر في الكرة الطائرة نقطة لا يمكن تجاوزها فقد اصبح هذا المدافع يراهن عليه المدربون لما يتميز به من صفات بدنية خاصة يعتمد عليها الفريق في مهارة الدفاع عن الملعب واستقبال وايصال الكرات الى اللاعب المعد خصوصا بعد ان اصبح مستوى الضرب الساحق والارسال عاليا جدا اصبح منا لضروري على المدرب ايجاد لاعب يتمتع بصفات بدنية خاصة وبمهارة دفاعية مميزة تمكنه من تحويل هجوم الفريق المنافس الى هجوم لصالح فريقه

من هنا تظهر أهمية البحث حول اللاعب الحر وكيفية تطوير مستوى انجازه وذلك من خلال استخدام تمارين تخصصية تساهم في تطوير مستوى انجازه الذي ينعكس ايجابيا على مستوى انجاز الفريق بصورة عامة

٢.٢ مشكلة البحث

ان نجاح طريقة لعب الفرق في معظم مباريات الكرة الطائرة تعتمد في الوقت الحاضر على اللاعب الحر حيث يعتبر اللاعب الاول في اوصول الكرات الى اللاعب المعد الذي تبدأ الخطط الهجومية من خلاله ومن خلال متابعة الباحث للدراسات العالمية وملاحظة أداء اللاعب الحر في المستويات العالمية لاحظ وجود ضعفا في مستوى انجاز اللاعب الحر على الصعيد المحلي الأمر الذي

اعتبره الباحث مشكله بحاجة إلى دراسته وعلى هذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكله من خلال استخدام تمرينات تخصصيه لتطوير انجاز اللاعب الحر.

٢.١ أهداف البحث:

١- اعداد تمرينات تخصصية للاعب الحر

٢- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنيه للاعب الحر

٣- التعرف على مستوى انجاز اللاعب الحر

٤.١ فرضا البحث :

١_ وجود فروق معنوية بمستوى صفتي القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة بين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

٢_ وجود فروق بين مستوى انجاز اللاعب الحر بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

٥.١ مجالات البحث :

١_ المجال البشري: ويتمثل بلاعبي اندية النخبة (الصناعة، الكوفة، البحري، غاز الجنوب) للموسم ٢٠١٢، ٢٠١٣

٢_ المجال الزماني: للفترة من ٢٠١٢/٢/١٥ ونغاية ٢٠١٣/٣/١٥

٣_ قاعات الاندية الخاصة بالتجربة (بغداد، النجف، البصرة).

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢- الدراسات المشابهة

٢-١ التدريب الرياضي

ينضرب الى التدريب الرياضي على انه صورة لاعداد اللاعب لمستوى عال في نشاطه الرياضي التخصصي سواء من الناحية النظرية او التطبيقية (الخطية) والعناية بالحياة اليومية المناسبة والاستعداد لحياة شخصية صحيحة ولا بد ان يصل اللاعب عن طريق التدريب الى اعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب وافر في اعداد الفرد الرياضي اعدادا متزننا للعمل والانجاز والانتاج (١)

^١ سعد محمد قطب ولؤي غانم سعيد: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، منشورات مكتبة بسام، الموصل، ١٩٨٥، ص ١٩٥

وهناك طرق عديدة للتدريب الرياضي للصفات البدنية يمكن تقسيمها طبقا لاسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة الى
الاتي

١- التدريب بطريقة الحمل المستمر

٢. التدريب بطريقة الحمل المتنوع

٣. التدريب الفتري

٤. التدريب التكراري

٥. التدريب الدائري

٦. التدريب باستخدام المنافسات

ولكل طريقة من طرق التدريب اهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها (١)

٢.٢ طرق تدريب المهارات الاساسية والخطط

الناحية الخططية تعتبر للعبة الكرة الطائرة من الاهمية لانها لا تقف عند حد معين بل تتقدم وتتطور حسب حسب ما يطرا
على نوع النشاط الممارس من تطور وحسب ما يعد اللاعب بدنيا ونفسيا ومن اهم وسائل التدريب لخطط اللعب في الكرة
الطائرة ما يلي :

الاداء الفني للمهارات الاساسية باعلى مهارة ممكنة والوصول الى الحالة الرياضية (لفورما الرياضية) وتطبيق ذلك في ظروف
اللعب الحقيقية والمحيطه بجو المباريات على خطة لعب معدة من قبل ويقوم اعضاء الفريق بالتدريب عليها واتقانها اتقاننا جيدا
يجب مراعاة كافة الظروف المحيطه بجوانبنا فسة التدريب على الفن التكتيكي نظرا لاهمية جميع انواع الرياضات والالعاب.

يتطلب التكتيك اهميه كبيره في الكرة الطائرة والتي تتطلب ادارها استراتيجية لعب معينة ودراسة كاملة لمواقف اللعب ودراسة
لكافة الاحتمالات من امكانيات فردية للفريق المنافس ولل فريق نفسه معرفة اسلوب اللعب الذي سينفذ من قبل الفريق
المنافس والتدريب على كيفية عمل تكتيك مضاد له يجب ان يكون لدى اللاعب السرعة ورد الفعل وكيفية استخدام كل خبراته
السابقة واتقانه للمهارات الاساسية لقهر الخصم واحراز الفوز٢

٢-٣ اللاعب الحر وخصائصه الفنية والخططية

١ نفس المصدر السابق :ص١٩٧

٢. نفس المصدر السابق : ص٢٠٦، ٢٠٧

ان اللاعب الحر هو لاعب دفاع خاص ويتميز بالمهارات الدفاعية خاصة في استقبال الارسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم والاشترائك بالهجوم او الصدد ، ولا يحق له الاعداد من الاعلى بالاصابع من المنطقة الامامية ولكن يحق له الاعداد بالذراعين من الاسفل اما من المنطقة الخلفية فيمكنه الاعداد بأي شكل من الاشكال ١

- الواجبات الخططية للاعب الحر

ان ادخال اللاعب الحر في المركز الاكثر خطورة في الدفاع من الامور المهمة ومع ان اللاعب الحر يحق له اللعب في المراكز الثلاثة الخلفية (١-٦-٥) الا انه يفضل ان يكون في مركز (٥) لمواجهة الضارب العالي المهاجم الرئيسي الذي يقوم بالهجوم من مركز (٤) وهذه الطريقة يجب ان يركز عليها المدربين من اجل ايجاد تدريبات خاصة للاعب الحر وفق ما سبق وحسب وقوف اللاعب الحر (٢)

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التدريبي كونه يتلائم مع طبيعة المشكلة وذلك لان التجريب يعتبر من اكثر الوسائل كفاءة بالوصول الى معرفة الحقائق والوثوق بها

٣-٢ عينة البحث : تم اختيار عينة البحث وهم لاعبو بعض اندية النخبة في الدوري العراقي والبالغ عددهم (٨) لاعبين يمثلون نسبة ٥٠% من مجتمع الاصل للموسم الرياضي ٢٠١٢-٢٠١٣ وقد تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل وهم لاعبو نادي الصناعة والكوفة والبحري وغاز الجنوب بعدها تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وفلا بطة بالطريقة العمدية

^١ رياض خليل واخرون: الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباريات، والتدريب، ط ١، مطبعة الكلمة الطبية، بغداد، ٢٠١٢، ص ٨٤.

^٢ نفس المصدر: ص ٨٧.

المقيدة اذ كانت المجموعة التجريبية تمثل ناديي البحري وغاز الجنوب بواقع (٤) لاعبين لكل مجموعة تم ادخال المتغير التجريبي على ناديي البحري وغاز الجنوب بواقع لاعبين اثنين لكل نادي وقبل البدء بالعمل أجرى الباحث عملية التكافؤ بين المجموعتين كما في الجدول (١) حيث تبين النتائج بين المجموعتين كانت غير معنوية مما يدل على تكافؤ افراد العينة للعمل بخط شروع واحد

جدول (١)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الرشاقة	١١,٣٧٤	١,٧٢	١١,٣٥٥	٠,٧٩	٠,٠٥٣	غير معنوي
القوة	١٧,٣	٢	١٧	٢	٠,٣	غير معنوي
المميزة بالسرعة						
الدفاع عن الملعب	٤٥	٣	٤٦	٤	٠,٤٩	غير معنوي

■ ملاحظة قيمة ت الجدولية تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٦ = ١,٩٢

٣.٣ وسائل جمع البيانات والافهزة والافهزة المستخدمة

١.١ ملاحظة

٢.٢ الاختبارات البدنية والمهارية

٣.٣ كرات الكرة الطائرة

٤.٤ شبكة

٥.٥ شواخص

٦.٦ مسطرة

٧.٧ صافرة

٨.٨ اشرطة لاصقة

٩.٩ حاسبة

١٠.١٠ ساعة توقيت

٣.٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

١.١ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الافهزة: ساعة إيقاف

مواصفات الافداء:

من وضع الوقوف ثني وماء الرجلين كما ملافى زمن (٢٠) ثانية مع ملاحظة عدم استناد اي عضو من اعضاء الجسم على الارض او اي شئ اخر

التسجيل: عدد المرات في زمن (٢٠) ثانية (١)

(١) قيس ناجي وبسطويسي احمد: اختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص٤٩

٢- اختبار الرشاقة

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني بدون شبكة، ساعة إيقاف

مواصفات الاداء

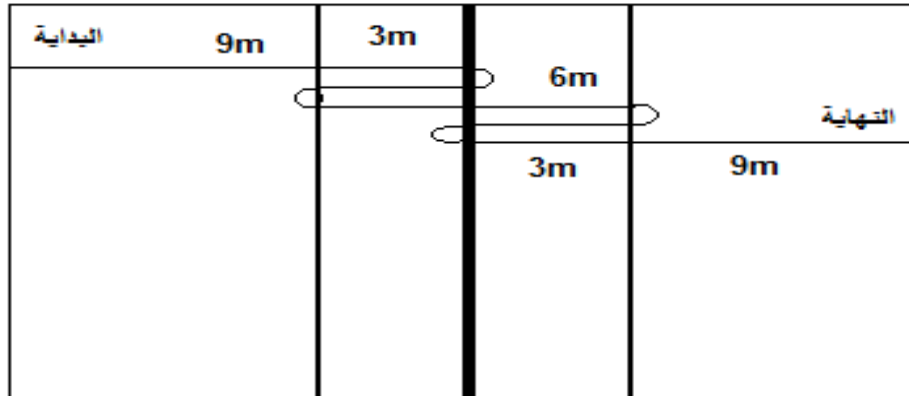
يقف المختبر خلف خط البداية للملعب وعند سماع اشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (٩) م باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط ال (٣) م الموجود في نصف الملعب الذي بدا منه الجري ليلمسه باليد اليمنى (٣) ثم يستدير ليجري تجاه خط ال (٣) م الموجود في نصف الملعب الموجود في النصف الثاني من الملعب (٦) م حيث يلمسه باليد اليمنى ايضا ثم يستدير ليتجه الى خط المنتصف (٣) م ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية (٩) م ليتجاوزه بكلتا القدمين

الشروط:

١. يجب اتباع خط السير كما هو موضح بالشرح والمشار اليه بالشكل (١)

٢. اذا اخطا المختبر في خط السير يعاد الاختبار بعد ان يحصل على الراحة الكافية

٣. يجب لمس الخطوط في كل مرة باليد اليمنى كما يجب تجاوز خط النهاية بكلتا القدمين



شكل رقم (١)

يبين اختبار ٩.٣.٦.٣.٩

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداء من اعلان البدء حتى تجاوزه خط النهاية

(١)

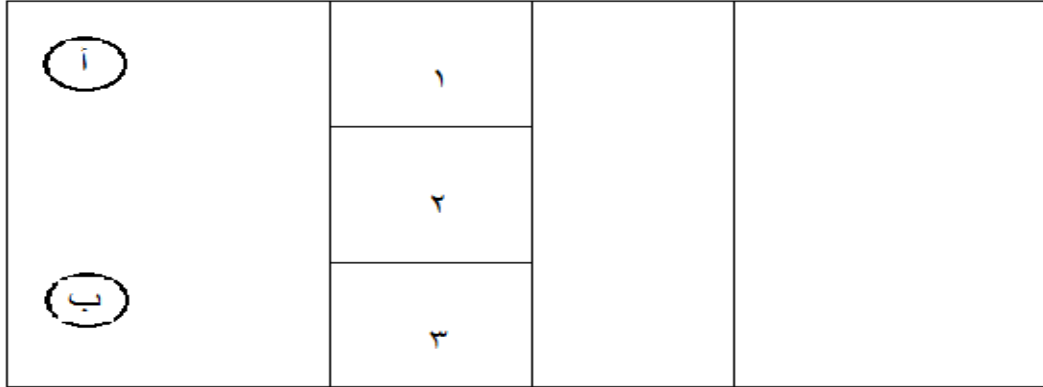
٣- اختبار الدفاع عن الملعب.

(١) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم : الاسس العلمية في الكرة الطائرة ، ط١ مصر ، ١٩٩٧ ص ١٤٣

الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في الدفاع عن الملعب

مواصفات الاداء:

يقف اللاعب في داخل الدائرة (١) كما في الشكل (٢)



شكل رقم (٢)

وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب ضرب الكرة اليه وهو في هذا المكان ليقوم بالدفاع على ان يوجهها الى داخل المنطقة (١) وهكذا خمس مرات ثم يوجهها الى المنطقة (٢) وهكذا الامر في الخمس كرات الاخيرة الى المنطقة (٣) ويكرر نفس عدد المحاولات من الدائرة (ب)

الشروط:

١. لكل مختبر ١٥ محاولة من داخل الدائرة (١) و ١٥ من داخل الدائرة (ب)

٢. يستخدم في جميع المحاولات مهارة الدفاع عن الملعب

٣. تلغى المحاولة التي يتم ارسال الكرة فيها من المدرب بشكل خاطئ او غير مناسب او خارج الدائرة التي يقف فيها

٤. يجب الالتزام بتسلسل اداء المحاولات بحيث تكون:

أ. من الدائرة (١) خمس محاولات للمنطقة (١) وخمس محاولات للمنطقة (٢) وخمس محاولات للمنطقة (٣)

ب. من الدائرة ب خمس محاولات للمنطقة (١) وخمس محاولات للمنطقة (٢) وخمس محاولات للمنطقة (٣)

التسجيل:

يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له وفقا للاسلوب التالي:

١. سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر ٣ درجات

٢. سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان

٣. سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل على درجة واحدة

٤. فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر

وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار ٩٠ درجة ١

٥.٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية يوم ١٢/٥/٢٠١٢ وذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا على عينة مكونة من (٤) لاعبين من خارج عينة البحث من نادي المدينة والقرنة بواقع (٢) لاعب لكل مجموعة لمعرفة الايجابيات والسلبيات وذلك من خلال

١. مدى صلاحية الاجهزة والادوات

٢. استخراج الفترة الزمنية لاجراء الاختبارات

٣. طريقة تطبيق الاختبارات

٤. توظيف فريق العمل المساعد في كيفية ادخال البيانات وانسيابية الاختبارات

٥. الوقوف على جميع المعوقات التي تواجه اجراء البحث

٦.٣ الاجراءات المتبعة في البحث

١.٦.٣ الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم ١٥-١٦/١٢/٢٠١٢ لجميع افراد العينة و للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولمدة يومين وكانت كالآتي

١. اليوم الاول تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة .

٢- اليوم الثاني تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبيّة .

٢.٦.٣ المنهج التجريبي

تم استخدام تمارينات تخصصية تساهم في تطوير مستوى انجاز اللاعبين الحركي في ملحق (١) من خلال ما يلي :

١. زمن استخدام التمارينات في كل وحدة (٢٠) دقيقة وفي نهاية القسم الرئيسي

٢. المنهج كان بواقع (٦) وحدات تدريبية في الاسبوع

٣. المنهج المستخدم خلال الشهر (٢٤) وحدة

٤. التمارينات المستخدمة خلال المنهج بواقع (٦٠) وحدة

٥. الزمن الكلي للتمارينات خلال فترة المنهج (١٢٠٠) دقيقة ما يعادل (٢٠) ساعة تمارينات تخصصية بواقع (٨٠٠) دقيقة عمل و(٤٠٠) دقيقة راحة

٢.٦.٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم ٢٠١٣/٣/١ بعد الانتهاء من منهج التمارينات المستخدمة للاعبين وبنفس الظروف والشروط التي توفرت في الاختبارات القبلية

٢.٦.٣ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسيلة الاحصائية spss/صدار ١٧ لمعالجة البيانات الاحصائية

الباب الرابع - عرض ومناقشة النتائج .

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة .

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة قيد البحث للمجموعة الضابطة وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة .

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة الضابطة		ت/المحسوبة	الدلالة
	قبلي		بعدي			
	س	ع	س	ع		
الرشاقة	١١، ٣٧٤	١، ٧٢	١٠، ٩٩	٠، ٩٨	٠، ٣٣	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	١٧، ٣	٢	١٩	١	١، ٣١	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	٤٥	٣	٥٢	٥	٢، ٠٨	غير معنوي

* قيمت (t) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠، ٠٥ ودرجة حرية ٣= ٢، ٣٥٣

يتبين من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة في الاختبار القبلي بلغ ١١، ٣٧٤ والانحراف المعياري ١، ٧٢ اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي ١٠، ٩٩ والانحراف المعياري ٠، ٩٨ وقيمة (t) المحسوبة ٠، ٣٣ . اما اختبار القوة المميزة بالسرعة القبلي فكان الوسط الحسابي ١٧، ٣ وانحراف معياري ٢ وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي ١٩ وانحراف معياري ١ وقيمة (t) المحسوبة ١، ٣١ . وفقى اختبار الدفاع عن الملعب كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ٤٥ وانحراف معياري ٣ في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ٥٢ والانحراف المعياري ٥ وقيمة (t) المحسوبة ٢، ٠٨ وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية لهذه الاختبارات .

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة التجريبية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة .

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الرشاقة	١١، ٣٥٥	٠، ٧٩	٩، ٦٧٥	٠، ٣٦	٣، ٤١	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	١٧	٢	٢١	٢	٢، ٤٥	معنوي
الدفاع عن الملعب	٤٦	٤	٦٦	٨	٣، ٨٧	معنوي

* قيمت (t) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠، ٠٥ ودرجة حرية ٣= ٢، ٣٥٣

يتبين من الجدول (٣) ان الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة في الاختبار القبلي بلغ ١١، ٣٥٥ والانحراف المعياري ٠، ٧٩ اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي ٩، ٦٧٥ والانحراف المعياري ٠، ٣٦ وقيمة (t) المحسوبة ٣، ٤١ . اما اختبار القوة المميزة بالسرعة القبلي فكان الوسط الحسابي ١٧ وانحراف معياري ٢ وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي ٢١ وانحراف معياري ٢ وقيمة (t) المحسوبة ٢، ٤٥ ، وفق اختبار الدفاع عن الملعب كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ٤٦ وانحراف معياري ٤ في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ٦٦ والانحراف المعياري ٨ وقيمة (t) المحسوبة ٣، ٨٨ وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية لهذه الاختبارات . علما ان جميع المتغيرات كانت ذات قيمة اكبر من (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات الابعدية

٤-٣ عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة .

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الرشاقة	١٠، ٩٩	٠، ٩٨	٩، ٦٧٥	٠، ٣٦	٣، ١١	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	١٩	١	٢١	٢	٢، ١٩	معنوي
الدفاع عن الملعب	٥٢	٥	٦٦	٨	٤، ٦٦	معنوي

* قيمت (t) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠، ٠٥ ودرجة حرية ٦= ١٠، ٩٢

يتبين من الجدول (٤) ان الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة بلغ ١٠، ٩٩ والانحراف المعياري ٠، ٩٨ اما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي ٩، ٦٧٥ والانحراف المعياري ٠، ٣٦ وقيمة (t) المحسوبة ٣، ١١ وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

اما اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي ١٩ وانحراف معياري ١ وفي المجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي ٢١ وانحراف معياري ٢ وقيمة (t) المحسوبة ٢، ١٩ وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

اما اختبار الدفاع عن الملعب كان الوسط الحسابي في الاختبار للمجموعة الضابطة بلغ ٥٢ وانحراف معياري ٥ في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ٦٦ والانحراف المعياري ٨ وقيمة (t) المحسوبة ٤، ٦٦ وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

اذ يعزو الباحث سبب تطور في صفة القوة المميزة بالسرعة الى تأثير التمرينات التخصصية المقترحة من قبل الباحث على افراد العينة وهذا يدل على (ان لاعب الكرة الطائرة يعتمد على مخزون مركبات الفوسفات في العضلة باعلى معدل للسرعة وسبب ذلك يعود الى ان لاعب الكرة الطائرة يحتاج الى القدرة اللااوكسجينية حيث تؤدي الحركات بجزء من الثانية) ١ .

كما يشير (ان تدريبات الدحرجة والغطس اثناء الوحدة التدريبية هي الوسيلة التي تعمل على تنمية الجهاز العصبي العضلي كي يستجيب بقوة وسرعة اثناء حركات تتطلب مدا عضليا يتبعه مباشرة قصر في العضلة نفسها كما تعمل ايضا على تطوير الاستجابة السريعة للعضلات كرد فعل منعكس تقوم به مغازل العضلات وبالتالي يعكس مدى التوافق داخل العضلة نفسها الذي يشمل على تجنيد الوحدات الحركية للعمل العضلي اثناء عملية التقاص والانبساط عند اداء الحركات) ٢

وهذا يدل على ان التمرينات التخصصية المقترحة كان لها مردود ايجابي على تطور حالة اللاعب الحر من خلال ما افترته نتائج الاختبارات .

وفيما يخص مهارة الدفاع عن الملعب فيعزو الباحث سبب التطور الى التمرينات الخاصة التي احتوت على مواقف وضروف صعبة ساعدت على تطور مستوى افراد العينة التجريبية في الاختبار البعدي وهذا ما اكده (ان التدريبات الخاصة لمهارة الدفاع عن الملعب واستقبال الارسال ذو مواقف وضروف متعددة وصعبة تلعب دورا كبيرا في تطور مستواها ويكون تأثيرها فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لانها وسيلة هامة ذات متطلبات من الناحية البدنية والمهارية والنفسية) ٣

وكذلك يعزو الباحث السبب الى ان التمرينات ذات الطابع التخصصي جعلت اللاعب يتمتع بقوة الملاحظة وحسب التصرف وسرعة البديهة والثقة بالنفس العالية من خلال التكرارات المتزايدة لهذه المهارة عند اللاعب الجرائنء الوحدة التدريبية بحيث يمكن ان يضع الكرة امام المعد او قريب منه او داخل المنطقة وهذا ما اكده عقيل الكاتب (ان جميع المهارات عند اتقانها بشكل جيد تتطلب من اللاعب ان يتمتع بقوة الملاحظة وحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة بالنفس العالية فضلا عن قوة عضلات الرجلين وسرعة الحركة للوصول الى الكرة في الوقت المناسب) ٤

واما فيما يخص صفة الرشاقة فيعزو الباحث سبب التطور فيها الى ارتباط عنصر الرشاقة بالعديد من القدرات البدنية والحركية والذي ساعد على تطويرها بشكل واضح بسبب ارتباطها بعنصر السرعة من ناحية ومن ناحية ثانية ان التمرينات الخاصة ساهمت في تطوير الجهاز العصبي بشكل مباشر وهذا ما اكده مفتي ابراهيم (ان الجهاز العصبي يلعب دورا حيويا ومهما في الرشاقة اذ ان كفاءة استقبال المعلومات من البيئة التدريبية او التنافسية تعمل على اصدار الاوامر الحركية للعضلات العاملة وبالتالي تساعده على تطور وقطع التمرين في زمن قليل (٥)

(١) ريسان خربيط مجيد : تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين ، عمان : دار الشروق ، ١٩٩٩ ، ص ١١٤ .

(٢) طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والتوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٢٠٤ - ٢٠٦ .

(٣) مختار سالم : اصول الكرة الطائرة ، ط١ ، بيروت ، مكتبة المعارف ، ١٩٧٤ ، ص ١٣٥ .

(٤) عقيل الكاتب وعامر جبار : الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي الحديث ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٠ .

(٥) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، القاهرة . دار الفكر ، ١٩٩٨ ، ص ١٥٧ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥.١ الاستنتاجات

- ١- وجود تطور في صفتي الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية من خلال ما افترته نتائج البحث .
- ٢- وجود تحسن في مستوى انجاز مهارة الدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحرض من المجموعة التجريبية .
- ٣- التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث للاعب الحركات ذات تأثير فعال وايجابي لتطوير الجانب البدني والمهاري .
- ٤- فترة تطبيق التمرينات كانت كافية لظهور التغيرات الايجابية على افراد عينة البحث

٥.٢ التوصيات

- ١- ضرورة استحداث التمرينات التخصصية التي تنسجم مع خصائص لعبة الكرة الطائرة والمشابهة لفترة المنافسات في فترتي الاعداد العام والخاص .
- ٢- اجراء المزيد من الدراسات ولكن على تخصص اخر وبطرق تدريبيه واساليب اخرى .
- ٣- ضرورة اتباع الاسس العلمية عند وضع التمرينات التخصصية مراعي فيها الفروق الفردية لافراد العينة .

ملحق (١)

نموذج من تمرينات التخصصية المستخدمة في المنهاج التدريبي .

اقسام الوحدة التدريبيه	زمن التمرين	التفاصيل	الراحة بين التكرار	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
القسم التحضيري					
القسم الرئيسي	٢٠ دقيقة (١) ١٢ ثانية	١- سرعة ١٨ متر ٣* ٢- سرعة ٩ متر ٦* ٣- رشاقة تغيير الاتجاه حول	٣٠ ثا ١٥ ثا ٣٠ ثا	١٥ دقيقة ١٠ دقيقة ١٠ دقيقة	الراحة بين المجموعات ١,٣٠

	خطوط الملعب والانطلاق				
٦ دقيقة	١- تمارين استقبال ارسال من مركز (١-٥)				
٦ دقيقة	٢- تمارين دفاع عن الملعب من خلال استقبال الكرة من المدرب في مركز (٤-٥-٦)	٣٠ ثا			
					القسم النهائي

- ملاحظة استخدم الباحث فقط ٢٠ دقيقة وهي المخصصة للتمرينات التخصصية وفي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والباقي من عمل مدربي الفرق.

المصادر العربية

- * رياض خليل واخرون: الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباريات، والتدريب، ط ١، مطبعة الكلمة الطيبة، بغداد، ٢٠١٢،
- * ريسان خريبط مجيد: تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين، عمان دار الشروق، ١٩٩٩،
- * سعد محمد قطب ولؤي غانم سعيد: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، منشورات مكتبة بسام، الموصل ١٩٨٥،
- * طلحة حسام الدين: الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤،
- * عقيل الكاتب وعامر جبار: الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢،
- * محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة، ط ١، مصر، ١٩٩٧.
- قيس ناجي وبسطويسى احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
- * مختار سالم: اصول الكرة الطائرة، ط ١، بيروت، مكتبة المعارف، ١٩٧٤،
- * مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط ١، القاهرة. دار الفكر، ١٩٩٨،