

اثر استخدام تمرينات تخصصية في تطوير صفتي

القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة في

رفع مستوى انجاز اللاعب

الحر في الكرة الطائرة

بحث تجريبي

على عينة من لاعبي دوري النخبة العراقي للوسم الرياضي 2012-2013

مقدم من قبل

م عقيل جارح 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

1- إعداد تمارينات تخصصية للاعب الحر في الكرة الطائرة .

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

اما فرضا البحث :1 - وجود فروق معنوية بمستوى صفتي لبقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة بين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

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

أما مجالات البحث :1- المجال البشري :لاعبو اندية النخبة (الصناعة ،الكوفة،البحري ،غاز الجنوب) 2- المجال الزمني : للفترة من 2012/12/15 لغاية 2013/3/15

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

اما الباب الثاني فقد اشتمل على التدريب الرياضي وانواعه وطرق تدريب المهارات الاساسية والخطط واللاعب الحر وخصائصه الفنية والخطية والواجبات الخطية للاعب الحر .

اما 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 :

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

2- وجود تحسن في مستوى انجاز مهارة الدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر في المجموعة التجريبية .اما اهم التوصيات فكانت : 1- ضرورة استخدام التمرينات التخصصية التي تنسجم مع خصائص اللعبة .2- اجراء المزيد من الدراسات وعلى تخصص اخر وبطرق تدريبيه واساليب اخرى .

1-1 المقدمة واهمية البحث

لايختلف اثنان في ان التطور اجتاح 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 مايسمى باللاعب الحر (اللييرو) الذي سمح له القانون بالدخول الى الملعب بعدد غير محدد من التبديلات واجراء مهامه الدفاعية

ويعتبر اللاعب الحر في الكرة الطائرة نقطة لايمكن 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 اصبحت 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 اهمية 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

2-2 مشكلة البحث

ان نجاح طريقة لعب الفرق في معظم مباريات الكرة الطائرة تعتمد في الوقت الحاضر على اللاعب الحر حيث يعتبر اللاعب الاول في إيصال الكرات إلى اللاعب المعد الذي تبدأ الخطط الهجومية من خلاله ومن خلال متابعة الباحث للدوريات العالمية وملاحظة اداء 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 تمارين تخصصية لتطوير انجاز اللاعب الحر.

3-1 اهداف البحث:

1-اعداد تمارين تخصصية اللاعب الحر

2- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية للاعب الحر

3- التعرف على مستوى انجاز اللاعب الحر

4-1 فرضا البحث :

1_ وجود فروق معنوية بمستوى صفتي القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة بين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

2_ وجود فروق بين مستوى انجاز اللاعب الحر بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

5-1 مجالات البحث :

1_ المجال البشري : ويتمثل بلاعبي اندية النخبة (الصناعة الكوفة - البحري - غاز الجنوب) للموسم 2012-2013

2_ المجال الزماني : للفترة من 2012/2/15 ولغاية 2013/3/15

3 قاعات الاندية الخاصة بالتجربة (بغداد النجف البصرة).

1-2 التدريب الرياضي

ينضرب الى التدريب الرياضي على انه صورة لاعداد اللاعب لمستوى عال في نشاطه الرياضي التخصصي سواء من الناحية النظرية او التطبيقية (الخططية) 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 متزنا للعمل والانجاز والانتاج(1)

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

1 - التدريب بطريقة الحمل المستمر

2- التدريب بطريقة الحمل المتنوع

3- التدريب الفتري

4- التدريب التكراري

5- التدريب الدائري

6- التدريب باستخدام المنافسات

ولكل طريقة من طرق التدريب اهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها (2)

2-2 طرق تدريب المهارات الاساسية والخطط

الناحية الخططية تعتبر للعبة الكرة الطائرة من الاهمية لانها لاتقف عند حد معين بل تتقدم وتتطور حسب حسب مايطرا 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 بجو المنافسة التدريب على الفن التكتيكي نظرا لاهمية جميع انواع الرياضات و الالعاب -

¹ سعد محمد قطب ولؤي غانم سعيد: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، منشورات مكتبة بسام ،الموصل، 1985، ص195

² نفس المصدر السابق: ص197

يتطلب التكتيك اهميه كبيرة في الكرة الطائرة والتي تتطلب ادائها استراتيجيه لعب معينه ودراسة كاملة لمواقف اللعب ودراسة لكافة الاحتمالات من امكانيات فردية للفريق المنافس وللفريق 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 الفوز¹

3-2 اللاعب الحر وخصائصه الفنية والخططية

ان اللاعب الحر هو لاعب دفاع خاص و يتميز بالمهارات الدفاعية خاصة في استقبال الارسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم و الاشتراك بالهجوم او الصد ، ولا يحق له الاعداد من الاعلى بالاصابع من المنطقة الامامية ولكن يحق له الاعداد بالذراعين من الاسفل اما من المنطقة الخلفية فيمكنه الاعداد باي شكل من الاشكال²

- 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 (1-6-5) الا انه يفضل ان يكون في مركز (5) لمواجهة الضارب العالي المهاجم الرئيسي الذي يقوم بالهجوم من مركز (4) وهذه الطريقة يجب ان يركز عليها المدرب من اجل ايجاد تدريبات خاصة للاعب الحر وفق ما سبق وحسب وقوف اللاعب الحر(3)

¹ - نفس المصدر السابق : ص206-207

² - رياض خليل واخرون: الكرة الطائرة، تاريخ ، مهارات ، خطط ، ادارة المباريات ، والتدريب ، ط 1 ، مطبعة الكلمة الطيبة ، بغداد ، 2012 ، ص84 .

³ نفس المصدر : ص87 .

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1-3 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

2-3 عينة البحث : تم اختيار عينة البحث وهم لاعبو بعض اندية النخبة في الدوري العراقي والبالغ عددهم (8) لاعبين يمثلون نسبة 50 % من مجتمع الاصل للموسم الرياضي 2012- 2013 وقد تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل وهم لاعبو نادي الصناعة و الكوفة والبحري وغاز الجنوب بعدها تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العمدية المقيدة اذ كانت المجموعة التجريبية تمثل ناديي البحري وغاز الجنوب بواقع (4) 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 (1) حيث تبين النتائج بين المجموعتين كانت غير معنوية مما يدل على تكافؤ افراد العينة للعمل بخط شروع واحد

جدول (1)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الرشاقة	11.374	1.72	11.355	0.79	0.053	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	17.3	2	17	2	0.3	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	45	3	46	4	0.49	غير معنوي

■ ملاحظة قيمة ت الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 6 = 1.92

3-3 وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات المستخدمة

1- الملاحظة

2- الاختبارات البدنية والمهارية

3- كرات الكرة الطائرة

4- شبكة

5- شواخص

6- مسطرة

7- صافرة

8- اشرطة لاصقة

9- حاسبة

10- ساعة توقيت

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الغرض من الاختبار :قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الادوات : ساعة ايقاف

مواصفات الاداء :

من وضع الوقوف ثني ومد الرجلين كاملا في زمن (20) ثانية مع ملاحظة عدم استناد اي عضو من اعضاء الجسم على الارض او اي شئ اخر

التسجيل : عدد المرات في زمن (20) ثانية (1)

2- اختبار الرشاقة

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات ملعب الكرة الطائرة قانوني بدون شبكة ، ساعة ايقاف

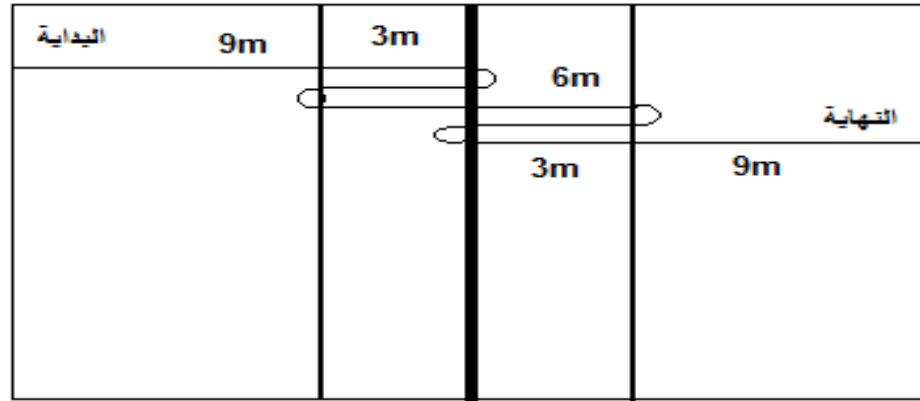
¹ (قيس ناجي ويسطويسي احمد : اختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص49

مواصفات الاداء

يقف المختبر خلف خط البداية للملعب وعند سماع اشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (9) م باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط ال (3) م الموجود في نصف الملعب الذي بدا منه الجري ليلمسه باليد اليمنى (3) ثم يستدير ليجري تجاه خط ال(3) م الموجود في نصف الملعب الموجود في النصف الثاني من الملعب (6) م حيث يلمسه باليد اليمنى ايضا ثم يستدير ليتجه الى خط المنتصف (3) م ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية (9) م ليتجاوزه بكلتا القدمين

الشروط :

- 1- يجب اتباع خط السير كما هو موضح بالشرح والمشار اليه بالشكل (1)
- 2- اذا اخطا المختبر في خط السير يعاد الاختبار بعد ان يحصل على الراحة الكافية
- 3- يجب لمس الخطوط في كل مرة باليد اليمنى كما يجب تجاوز خط النهاية بكلتا القدمين



شكل رقم (1)

يبين اختبار 9-3-6-3-9

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير


الموضوع ابتداء من اعلان البدء حتى تجاوزه خط النهاية (1)

3- اختبار الدفاع عن الملعب.

الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في الدفاع عن الملعب

مواصفات الاداء :

يقف اللاعب في داخل الدائرة (1) كما في الشكل (2)

	١		
	٢		
	٣		

شكل رقم (2)

وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب ضرب الكرة اليه وهو في هذا المكان ليقوم بالدفاع على ان يوجهها الى داخل المنطقة (1) وهكذا خمس مرات ثم يوجهها الى المنطقة (2) وهكذا الامر في الخمس كرات الاخيرة الى المنطقة (3) ويكرر نفس عدد المحاولات من الدائرة (ب)

الشروط :

- 1- لكل مختبر 15 محاولة من داخل الدائرة (ا) و 15 من داخل الدائرة (ب)
- 2- يستخدم في جميع المحاولات مهارة الدفاع عن الملعب
- 3- تلغى المحاولة التي يتم ارسال الكرة فيها من المدرب بشكل خاطئ او غير مناسب او خارج الدائرة التي يقف فيها
- 4- يجب الالتزام بتسلسل اداء المحاولات بحيث تكون :
 - ا- من الدائرة (ا) خمس محاولات للمنطقة (1) وخمس محاولات للمنطقة (2) وخمس محاولات للمنطقة (3)
 - ب - من الدائرة ب خمس محاولات للمنطقة (1) وخمس محاولات للمنطقة (2) وخمس محاولات للمنطقة (3)

التسجيل :

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

- 1- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر 3 درجات
 - 2- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان
 - 3- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل على درجة واحدة
 - 4- فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر
- وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار 90 درجة 1

3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية يوم 5 / 12 / 2012 وذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا على عينة مكونة من (4) لاعبين من خارج عينة البحث من ناديي المدينة والقرنة بواقع (2) لاعب لكل مجموعة لمعرفة الايجابيات والسلبيات وذلك من خلال

- 1- مدى صلاحية الاجهزة والادوات
- 2- استخراج الفترة الزمنية لاجراء الاختبارات

¹ نفس المصدر السابق : ص246

3- طريقة تطبيق الاختبارات

4- توظيف فريق العمل المساعد في كيفية ادخال البيانات وانسيابية الاختبارات

5- الوقوف على جميع المعوقات التي تواجه اجراء البحث

3-6 الاجراءات المتبعة في البحث

3-6-1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم 15-16 /12/ 2012 لجميع افراد العينة و للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولمدة يومين وكانت كالآتي

1- اليوم الاول تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة .

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

3-6-2 المنهج التجريبي

تم استخدام تمارين تخصصية تساهم في تطوير مستوى انجاز اللاعب الحر وكما في ملحق (1) من خلال ما يلي :

1- زمن استخدام التمارين في كل وحدة (20) دقيقة وفي نهاية القسم الرئيسي

2- المنهج كان بواقع (6) وحدات تدريبيّة في الاسبوع

3- المنهج المستخدم خلال الشهر (24) وحدة

4- التمارين المستخدمة خلال المنهج بواقع (60) وحدة

5- الزمن الكلي للتمارين خلال فترة المنهج (1200) دقيقة ما يعادل (20) ساعة تمارين تخصصية بواقع (800) دقيقة عمل و(400) دقيقة راحة

3-6-3 الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة في يوم 2013/3/1 بعد الانتهاء من منهج التمارين المستخدمة للاعبين وبنفس الظروف والشروط التي توفرت في الاختبارات القبليّة

3-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسيلة الاحصائية spss اصدار 17 لمعالجة البيانات الاحصائية

الباب الرابع - عرض ومناقشة النتائج .

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة .

جدول(2)

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

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
	قبلي		بعدي			
	ع	س	ع	س		
الرشاقة	11,374	1,72	10,99	0,98	0,33	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	17,3	2	19	1	1,31	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	45	3	52	5	2,08	غير معنوي

* قيمت (t) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 3=2,353

يتبين من الجدول (2) ان الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة في الاختبار القبلي بلغ 11,374 والانحراف المعياري 1,72 اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي 10,99 والانحراف المعياري 0,98 وقيمة (t) المحسوبة 0,33 . اما اختبار القوة المميزة بالسرعة القبلي فكان الوسط الحسابي 17,3 وانحراف معياري 2 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 19 وانحراف معياري 1 وقيمة (t) المحسوبة 1,31 . وفي اختبار الدفاع عن الملعب كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 45 وانحراف معياري 3 في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 52 والانحراف المعياري 5 وقيمة (t) المحسوبة 2,08 وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية لهذه الاختبارات .

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية .

جدول(3)

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

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	الدلالة
	قبلي		بعدي			
	ع	س	ع	س		
الرشاقة	11,355	0,79	9,675	0,36	3,41	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	17	2	21	2	2,45	معنوي
الدفاع عن الملعب	46	4	66	8	3,87	معنوي

* قيمت (t) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 3=2,353

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة في الاختبار القبلي بلغ 11,355 والانحراف المعياري 0,79 اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي 9,675 والانحراف المعياري 0,36 وقيمة (t) المحسوبة 3.41 . اما اختبار القوة المميزة بالسرعة القبلي فكان الوسط الحسابي 17 وانحراف معياري 2 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 21 وانحراف معياري 2 وقيمة (t) المحسوبة 2,45 ، وفقى اختبار الدفاع عن الملعب كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 46 وانحراف معياري 4 في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 66 والانحراف المعياري 8 وقيمة (t) المحسوبة 3,88 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 الابعديّة

3-4 عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة التجريبية .

جدول(4)

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	10,99	0,98	9,675	0,36	3,11	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	19	1	21	2	2,19	معنوي
الدفاع عن الملعب	52	5	66	8	4,66	معنوي

* قيمت (t) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 6=1,92

يتبين من الجدول (4) ان الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة بلغ 10,99 والانحراف المعياري 0,98 اما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي 9,675 والانحراف المعياري 0,36 وقيمة (t) المحسوبة 3.11 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 19 وانحراف معياري 1 وفي المجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 21 وانحراف معياري 2 وقيمة (t) المحسوبة 2,19 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 52 وانحراف معياري 5 في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 66 والانحراف المعياري 8 وقيمة (t) المحسوبة 4,66 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 تاثير 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)1 .

كما يشير (ان تدريبات الدرجة والغطس اثناء الوحدة التدريبية هي الوسيلة التي تعمل على تنمية الجهاز العصبي العضلي كي يستجيب بقوة وسرعة اثناء حركات تتطلب مدا عضليا يتبعة 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 التقلص والانبساط عند اداء الحركات)2

و هذا يدل على ان التمرينات التخصصية المقترحة كان لها مردود ايجابي على تطور حالة اللاعب الحر من خلال ما افرزته 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 نو مواقف و ضروف متعددة وصعبة تلعب دورا كبيرا في تطور مستواها ويكون تاثيرها فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لانها وسيلة هامة ذات متطلبات من الناحية البدنية والمهارية والنفسية)3

¹ ريسان خريبط مجيد : تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين ، عمان ، دار الشروق ، 1999، ص114.

² طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994، ص204 - 206 .

³ مختار سالم : اصول الكرة الطائرة ، ط1، بيروت ، مكتبة المعارف ، 1974 ، ص 135 .

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 الحر اثناء 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)1

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 تساعد على تطور وقطع التمرين في زمن قليل (2)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- وجود تطور في صفتي الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية من خلال ما افرزته نتائج البحث .
- 2- وجود تحسن في مستوى انجاز مهارة الدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر ضمن المجموعة التجريبية .
- 3- التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث للاعب الحر كانت ذات تاثير فعال وایجابي لتطوير الجانب البدني والمهاري .
- 4- فترة تطبيق التمرينات كانت كافية لظهور التغيرات الايجابية على افراد عينة البحث

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام التمرينات التخصصية التي تنسجم مع خصائص لعبة الكرة الطائرة والمشابهة لفترة المنافسات في فترتي الاعداد العام والخاص .

¹ عقيل الكاتب وعامر جبار : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص 80 .
² مفتي ابراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، القاهرة. دار الفكر ، 1998 ، ص 157

2- اجراء المزيد من الدراسات ولكن على تخصص اخر وبطرق تدريبية واساليب اخرى .

3- ضرورة اتباع الاسس العلمية عند وضع التمرينات التخصصية مراعيًا فيها الفروق الفردية لافراد العينة .

ملحق (1)

نموذج من تمرينات التخصصية المستخدمة في المنهاج التدريبي.

الملاحظات	زمن التمرين الكلي	الراحة بين التكرار	التفاصيل	زمن التمرين	اقسام الوحدة التدريبية
					القسم التحضيري
				20 دقيقة	القسم الرئيسي
الراحة بين المجموعات 1.30	1.15 دقيقة	30 ثا	1-سرعة 18 متر 3*	(1) 12 ثانية	
	1.30 دقيقة	15 ثا	2-سرعة 9متر*6		
	1.30 دقيقة	30 ثا	3-رشاقة تغيير الاتجاه حول خطوط الملعب والانطلاق		
	6دقيقة		1-تمارين استقبال ارسال من مركز (5-1)		
	6دقيقة	30ثا	2- تمارين دفاع عن الملعب من خلال استقبال الكرة من المدرب في مركز (4-5-6)		
					القسم النهائي

- ملاحظة استخدم الباحث فقط 20 دقيقة وهي المخصصة للتمرينات التخصصية وفي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والباقي من عمل تدريبي الفرق .

المصادر العربية

- * رياض خليل واخرون :الكرة الطائرة ،تاريخ ، مهارات ، خطط ، ادارة المباريات ، والتدريب ، ط 1 ، مطبعة الكلمة الطيبة ،بغداد ، 2012 ،
- * ريسان خريبط مجيد : تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين ،عمان ،دار الشروق ،1999،
- * سعد محمد قطب ولؤي غانم سعيد :الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، منشورات مكتبة بسام ،الموصل ،1985
- * طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994،
- * عقيل الكاتب وعامر جبار : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002
- * محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم :الاسس العلمية للكرة الطائرة ،ط1 ، مصر ، 1997 .
- قيس ناجي وبسطويسي احمد :الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ،بغداد ،مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- * مختار سالم : اصول الكرة الطائرة ،ط1، بيروت ، مكتبة المعارف ، 1974 ،
- * مفتي ابراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، ط 1 ،القاهرة. دار الفكر ، 1998

Effect of using specialized exercises in the development of the level of achievement libero player in volleyball

Chapter One: Definition of research which included the introduction and the importance of research, the researcher mention to the usefulness of a libero player in the team , the impact of the his absence and choosing the appropriate specialized exercises to develop the his level , hence, the importance of research in the use of specialized exercises contribute to the development level of achievement the libero player

As for research problem, through follow-up researcher, noted a decline in the performance of the libero player in the Iraqi League, making the researcher looking at the subject in order to design specialized exercises in the development of the level libero player.

Research Objectives

- 1- Preparation of specialized exercises for the libero player.
- 2- Identify the level of some of the physical attributes of the libero player.
- 3- Identify the level of achievement libero player

Research hypotheses

- 1- There are differences between the level of physical characteristics pretest and posttest in favor of posttest
- 2- There are differences in the level of achievement the libero player between pretest and posttest and in favor of posttest

limitation of research

Human field : Players in the elite clubs (Alsinaa,Alkufa,Albahri,Gas Aljunoob)

Timed field: From : 15/12/2012 up to 15/3/2013

Spatial field : Halls clubs (Baghdad , Najaf , Basra)

Chapter two: has been included a sports training , his methods, basic skills, Plans, libero player and his technical, tactical characteristics and duties tactical for libero player.

Chapter three : has been included the definition and methodology of research, tools used and sample.

Chapter four : included display, analyze and discuss the results and thus the researcher achieved the goals of his research.

Chapter five : has been included the most important of conclusions and recommendations, the most important conclusions are:

- 1- Existence of the evolution of the adjectives in agility and speed-strength among members of the experimental sample.
- 2- Improvement existence in the level of achievement defence skill for libero player in experimental sample.

The most important recommendations are :

- 1- The need to use specialized exercises that are consistent with the characteristics of the game.
- 2- Further studies to another specialty by other methods of training.