

تأثير تدريبات خاصة في تطوير القوة الانفجارية للذراعين و دقة اداء مهارتي الضرب الساحق و الارسال الساحق

للاعبي منتخب جامعة واسط بالكرة الطائرة

م.م حسنين عامر جلال

Hassaneina.jalal610@uowasit.edu.iq

الملخص:

تأتي أهمية الدراسة من استخدام التدريبات الخاصة المستخدمة في دقة اداء مهارة الضرب و الارسال الساحق للاعبين و الوصول بهم الى تكامل المستوى البدني و المهاري المطلوب، ومن خلال خبرة الباحث وملاحظته للاعبي منتخب جامعة واسط بالكرة الطائرة الى افتقارهم الى قوة العضلات المسؤولة عن توجيه الكرة بدقة إلى المكان المناسب عند اداء مهارتي الضرب الساحق و الارسال الساحق بالكرة الطائرة فروض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في دقة الضرب و الارسال الساحق ولصالح الاختبارات البعدية، اذ قام الباحث باختيار عينة البحث بأسلوب المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية و ضابطة والتي شملت لاعبي منتخب جامعة واسط لكرة الطائرة بأعمار تتراوح (18_22) سنة و المشاركين في بطولة الجامعات عددهم (14) لاعب، وبعد تطبيق التجربة الرئيسية واجراء الاختبارات البعدية تم معالجة النتائج التي أظهرت وجود تطور. في مستوى الاداء المهاري من جراء استخدام التدريبات الخاصة والذي أدى إلى تطور قوة العضلات المشتركة في الاداء المهاري لاختبار الارسال الساحق والضرب الساحق بنوعية المستقيم و القطري أهم الاستنتاجات والتوصيات أن التدريبات الخاصة ادت الى تطوير المهارات الفنية التي تحتاج إلى قوة وينسب متفاوتته بين الضرب الساحق الارسال الساحق. واهم توصيات الباحث ضرورة استخدام ترمينات خاصة ووسائل تدريبية جديدة في عملية التدريب لما لها دور كبير في تطوير اللاعبين . بضرورة استخدام أجهزة ووسائل تدريبية جديدة في عملية التدريب لما لها من دور كبير في تطوير اللاعبين.

الكلمات الدالة: التدريبات الخاصة ، القوة الانفجارية ، الضرب الساحق و الارسال الساحق

The effect of special training on developing explosive arm power and accuracy in performing the spiking and spiking skills of Wasit University volleyball team players

By

Assistant Lecturer. Hasnain Amer Jalal

The importance of this study stems from the use of specific training methods to improve the accuracy of spiking and spike serving skills in players, aiming to achieve the required level of physical and technical development. Based on the researcher's experience and observations of the Wasit University volleyball team, he noted their lack of muscle strength in accurately directing the ball to the appropriate location when performing spiking and spike serving. The research hypotheses are that there are statistically significant differences between the pre-test and post-test results, favoring the post-test, in spiking and spike accuracy. The researcher selected the research sample using a single experimental group method with pre- and post-tests, employing a purposive approach. The sample consisted of 14 players from the Wasit University volleyball team, aged 18–22, who participated in the university championship. After conducting the main experiment and post-tests, the results were analyzed, revealing an improvement in skill performance levels. This improvement stemmed from the use of specific training methods, which led to an increase in the strength of the muscles involved in the skill performance of the spike serve and the spik, both straight and diagonal. The most important conclusions and recommendations are that specialized training led to the development of technical skills requiring strength, to varying degrees, in both the smash and the serve. The researcher's most important recommendation is the necessity of using specialized exercises and new training methods in the training process, given their significant role in player development. The researcher also recommends the use

of new training equipment and methods in the training process, as these play a major role in
player development.

Keywords: Special training, explosive power, smashing and smashing serves

1 - التعريف بالدراسة

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج الى تطوير العضلات المساهمة في الاداء المهاري خاصة عضلات الذراع المسؤولة عن توصيل الكرة الى منطقة لعب المنافس والتي يحتاجها اللاعب في الأداء من خلال توجيه الكرة بقوة مناسبة في المكان المناسب والبعيد عن تواجد المنافس وبهذا فأنها تمتاز بمتطلباتها جسمية بدنية وحركية وعقلية بشكل أساسي والتي بتوافرها يكون اللاعب ذو مستوى فني قادر على المنافسة وإظهار إنجاز عالٍ تكتيكياً وتكتيكياً، ، وبما إن إعداد اللاعب لا يتحقق من غير هذه العلوم ، فلا بد من وضع تدريبات تساهم في تطوير الألعاب الرياضية كافة ولاسيما لعبة الكرة الطائرة التي تحتاج إلى تهيئة بدنية ومهارية عالية،، والكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالمواقف المتغيرة السريعة والمفاجئة والتنوع في الأداء الحركي للمهارات المختلفة، التي تتطلب مستوى عالٍ من الدقة في الأداء، مع التعامل مع الكرة وهي في الهواء، كذلك ان اغلب الاعبي لا يجيدون الاداء بالذراعين في حين ان بعض مواقف اللعب تتطلب من اللاعب اداء المهارة بالذراع اليسرى ومرة اخرى بالذراع اليسرى ومرة اخرى اداء نفس المهارة بالذراع اليمنى، وان التمرينات الخاصة في لعبة كرة الطائرة دورا مهما و فعالا في رفع مستوى اللاعبين(بدنيا و مهاريا) اذ لا يسمح إلا بعدد محدد من اللمسات قبل وجوب عبور الكرة إلى ملعب المنافس، وأن مستوى القدرات البدنية كلما كان عاليا كلما أثر ذلك على مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية، إذ لا يستطيع اللاعب المعاق مجازة متطلبات اللعبة الحديثة الذي يتطلب القوة الانفجارية للذراعين وسرعة رد الفعل والرشاقة وغيرها من القدرات البدنية، لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على أهمية القدرات البدنية في دقة أداء المهارات الهجومية للاعبين في الكرة الطائرة ونسبة مساهمتها، كذلك تكمن أهمية البحث في تطبيق تمارين خاصة في القدرات البدنية لتطوير دقة أداء الضرب الساحق و الارسال الساحق في كرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

ان من اهم اسايات التدريب الحديث هو التركيز على النواحي القوة و الضعف لدى اللاعبين للوصول الى التطور في المستوى، وبالتالي الحصول على التطور يخدم الانجاز، ولضرورة معرفة المدربين نسبة مساهمة القدرات البدنية في مستوى دقة اداء مهارة الضرب و الارسال الساق في كرة الطائرة، ومن خلال اطلاع الباحث على نتائجهم الخارجية الى افتقارهم الى قوة العضلات المساهمة في توجيه الكرة الى المكان المناسب عند اداء مهارتي الضرب و الارسال الساق بالكرة الطائرة خاصة عضلات الذراع و التي تلعب دورا في التحكيم بقوة و مسار الكرة و خصوصية هذه المهارتين التي تحتاجان الى كمية من القوة العضلية لتنفيذ هذه المهارات و تكون فعالة على الفريق المنافس لكسب النقاط.

1- 3اهداف البحث:

1. اعداد ترمينات خاصة في بعض القدرات البدنية ودقة أدء الضرب و الارسال الساق للاعبي منتخب جامعة واسط بالكرة الطائرة.

2. معرفة تأثير ترمينات خاصة في بعض القدرات البدنية ودقة أدء الضرب و الارسال الساق للاعبي منتخب جامعة واسط بالكرة الطائرة

١- ٤ فروض البحث

1- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعيدة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .

2- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية بالكرة الطائرة .

3- لأساليب العرض المتنوعة تأثير ايجابي في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

2- منهج البحث و اجراءة الميدانية:

2-1 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم ، لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارات القبلية والبعدية والذي يعد "الأقرب والأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية عمليا ونظريا"(محمد و اسامة:1999:217).

2-2 مجتمع وعينة البحث:

"ان الاهداف التي يضعها الباحث و الاجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها"(ريسان مجيد:1988:41)

إن عينة البحث تمثل " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعد النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله " (الكاظمي : 2012 : 84)

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب جامعة واسط بالكرة الطائرة وعددهم (14)للموسم الدراسي 2024/2025 و استبعد الباحث لاعبين لعدم توافر متطلبات البحث و بذلك اصبح عدد اللاعبين (12) ، وبهذا اصبح العدد الكلي لعينة البحث الرئيسية (12) لاعبا وتم اخذهم بالكامل ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وتم اختيار (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من ضمن مجتمع الاصل ، والجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث.

جدول رقم (1)

مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة المستبعدة
14	4	12	2
النسبة المئوية	9.29	85.25	5.46

جدول رقم (2)

يبين متغيرات (الطول، الوزن، العمر) ومعامل الالتواء

معامل الالتواء	المتغير	ع ⁺	س	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.65	الطول	1.2	173.78	سم	
0.75	الوزن	4.32	72.24	كغم	
0.76	العمر	0.50	21.13	سنة	

يبين الجدول (2) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث:-

ومن أجل التحقق من إرجاع الفوارق إلى العمل التجريبي عمل الباحث على التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث باختبار دقة الإرسال الساحق و دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة عن طريق استخدام قانون (t) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين وكما هو مبين في الجدول.

الجدول رقم (3)

المتغيرات	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع [±]	س	ع [±]		
القوة الانفجارية	واط	504.98	44.5	516.	41.73	0.811	غير معنوي

للذراع			4	43			
الارسال الساحق	درجة	14.18	1.79	13.5	1.71	1.31	غير معنوي
الضرب الساحق	درجة	5.5	1.58	6	0.96	1.40	غير معنوي

يبين الجدول (3) بان جميع الفروق في اختبارات في اداء الارسال الساحق و الضرب الساحق بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية وذلك لان قيم (t) المحتسبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

2-4 الوسائل البحثية:-

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

2- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).

3- الملاحظة والتجريب.

4- استمارة جمع و تفريغ البيانات الخاصة.

2-5 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة :

تمت الاستعانة بالوسائل والادوات الاتية : كرة طبية زنة (3) كغم ، شريط قياس ، شريط لاصق، حاسبة يدوية ، لابتوب ، كاميرة عدد (1) سرعتها (25) صورة بالثانية ، ستاند كاميرة ، ملعب الكرة الطائرة ، كرات طائرة عدد(10) ، حامل كرات متحرك.

2-6 تحديد متغيرات البحث:.

1- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2019 ، ص44-45).

• الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

2- اختبار دقة الإرسال الساق بالكرة الطائرة (حسانين : 1997 : 240) .

- الهدف من الاختبار : اختبار دقة الإرسال الساق بالكرة الطائرة .

3- اختبار الضرب الساق المستقيم (ناهدة 2014 : 101)

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضرب الساق في الاتجاه المستقيم

التجربة الاستطلاعية:

في يوم الاربعاء الموافق 12/11 / 2025 وفي الساعة (10) صباحا قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على 6 لاعبين من لاعبي منتخب جامعة واسط للكرة الطائرة لتطبيق الاختبارات الخاصة وكان هدف التجربة

1- التعرف على طريقة اداء الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد (*).

2 التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد

3. الوقت المخصص لأداء الاختبارات.

4. كفاءة وصلاحية الاختبارات.

(*)فريق العمل المساعد.

1. محمد حسين والي. استاذ جامعي تربية رياضية

2. عاي هاشم. استاذ جامعي تربية رياضية

3. رزاق عواد. استاذ جامعي رياضية

الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية على لاعبي منتخب جامعة واسط للكرة الطائرة وذلك في يوم الجمعة بتاريخ 24 / 11 / 2024 بالقدرات البدنية والمهارية في الساعة العاشرة والنصف صباحاً):

الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية على لاعبي المدارس التخصصية في هيت للكرة الطائرة وذلك في يوم الخميس الموافق 24 / 1 / 2025 أجرى الباحثان الاختبارات للقدرات البدنية و المهارية في الساعة الثالثة والنصف وأجرى الباحثان الاختبارات البعدية بنفس الاجراءات السابقة للاختبارات القبلية على لاعبي الفريق.

التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية وعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية تم البدء في يوم الثلاثاء الموافق (2024/11/26) و استمر الى يوم الثلاثاء المصادف (2025/1/21) وكان الغرض من التدريبات هو تطوير و تحسين القوة الانفجارية للذراعين لدى افراد العينة.

- 1- طبقت (3) وحدات تدريبية في الأسبوع .
- 2- استغرقت مدة التجربة 8 أسابيع .
- 3- بلغ عدد الوحدات التعليمية الرئيسية ككل (24) وحدة تعليمية .
- 4- أجريت التجربة الرئيسية على عينة البحث وضمن الجدول المقرر للكلية والزمن المحدد لكل وحدة تدريبية والبالغ (75/60) دقيقة .
- 5- أجريت الوحدات التدريبية في يومي الاحد الثلاثاء الخميس .
- 6- أجرى الباحث اختبار الوحدات التدريبية عن كل مهارة وبالاتي:
اعتماد التمرينات الحركية لتطوير القوة الانفجارية

اعتماد التمرينات المهارية لتطوير مهارة الضرب الساحق و الارسال الساحق

. يتكون متوسط الزمن للقسم الرئيسي من (٦٠) دقيقة ويقسم وفق الآتي:

(٢٠) دقيقة للتمرينات الحركية لتطوير القوة الانفجارية.

(٢٠) دقيقة للتمرينات المهارية لتطوير مهارة الضرب الساحق..

(٢٠) دقيقة للتمرينات المهارية لتطوير الارسال الساحق.

. زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.

هـ عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية 3 وحدات.

. الشدة المستخدمة تراوحت بين (٦٠-7٥) وتعتمد الباحث شدة الاداء لكل تمرين

على معدل النبض.

الوسائل الإحصائية:

عولجت البيانات وذلك لتحقيق أهداف البحث وفروضه باستخدام الوسائل الإحصائية. استخدم الباحث بية الاحصائية

SPSS وبالقوانين الإحصائية وتم اختيار ما يناسب البحث منها .

3 - عرض وتحليل نتائج و مناقشتها

3 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للبحث

3 - 1-1 مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة مع الارسال الساحق ، الضرب الساحق .

جدول (4) لغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الارسال الساحق ، مع المتوسطات

الحسابية للمجموعة الضابطة مع الارسال الساحق و الضرب الساحق.

الجدول رقم (4)

المتغيرات	وحدة	قبلي	بعدي	قيمة (ت)	دلالة الفروق
-----------	------	------	------	------------	--------------

	المحسوبة	ع±	س	ع±	س	القياس	
القوة الانفجارية للذراع	3.506	41.7 3	616.4 3	44.5 4	504.98	واط	دال
دقة الارسال الساق	7.31	1.07	17.33	1.79	14.18	درجة	دال
دقة الضرب الساق	4.39	0.96	7.83	1.58	5.5	درجة	دال

3 - 1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات الارسال الساق و الضرب الساق بالكرة الطائرة

للمجموعة التجريبية وتحليلها:-

لغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات الارسال الساق و الضرب الساق بالكرة الطائرة

للمجموعة التجريبية ، استخدم الباحث اختبار (t.test) للعينات المتناظرة وكما هو مبين في الجدول (5) .

الجدول رقم (5)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت)	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±	المحسوبة	
القوة	واط	516.43	41.7	794.5	34.9	6.831	دال

الانفجارية للذراع			3	4	4		
دقة الإرسال الساحق	درجة	13.5	1.71	22.5	0.96	11.31	دال
دقة الضرب الساحق	درجة	6	0.96	9.8	0.82	5.84	دال

4-2 مناقشة نتائج متغيرات الدراسة للاختبار القلبي بعدي للمجموعة تجريبية ضابطة لاختبار القوة الانفجارية و دقة

مهارة الإرسال الساحق و الضرب الساحق بالكرة الطائرة:

من خلال ما تم عرضه في النظر الى الجداول (5/4) تبين أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارات

القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية .

فجد أن المجموعتين حققا تطوراً نتيجة تأثير المنهج التدريبي ، ولكن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية كان

أكبر، ويعزو الباحث ذلك الفرق بالتطور الى استخدام المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة في المنهج التدريبي والتي يرى

الباحث أن لها تأثيراً فعالاً في تطور الأداء الفني والدقة لدى اللاعبين في مهارة الإرسال الساحق والضرب الساحق (لان

التمرينات الخاصة اللاعبين على معالجة اوجه القصور وخاصة الذين تكون استجاباتهم بطيئة كما تزيد من فاعلية الوحدة

التدريبية)⁽¹⁾ لذا نرى الأخصائيون في الكرة الطائرة يهتمون اهتماماً واضحاً بالتمرينات التخصصية، التي يستطيع بواسطتها

المدرّب أن يرفع مستوى اللاعب التكنيكي والتكتيكي .(سعد حمادة شهاب الجميلي، 1997)

وأن نجاح العملية التدريبية يتطلب توفر الإمكانيات من وسائل وأدوات وأجهزة مساعدة لتنفيذ المنهج التدريبي المرسوم إذ

تلعب التمرينات الخاصة بوجود وسائل مساعدة دوراً هاماً في تمكين المدرّب من تنفيذ الخطة التدريبية واللاعب في سرعة

إتقان أداء المهارة ، كما يرى الباحث أن التدرّج في استخدام التمرينات من السهل الى الأصعب شيء ضروري للمساهمة

في تقدم مستوى اللاعبين وتفاعلمهم واندفاعهم الى التدريب وبالتالي تكون الوحدة التدريبية قد حققت هدفها في تحقيق التطور.

فقد ساهمت التمرينات () اللاعبين على التطور في متغيرات الدراسة من متغير القوة الانفجارية الأداء الفني لمهارة الإرسال الساق والساق لأنها "تساعد على تنقية الأداء"⁽²⁾ من خلال توفيرها المجال الكافي لتصحيح الأداء الفني للاعبين والابتعاد عن الأخطاء، لأن هذه الوسائل توفر ثبات مكان وزمان الأداء لمهارة الإرسال الساق والضرب والساق من خلال إفراح المجال للاعب لضبط الخطوات القريبة و مسافة الأداء ومكان القفز والهبوط .

وبالتالي سيحصل اللاعب على ثبات آلية الأداء لأن تفكيره سيكون منصّباً على الأداء فقط دون التفكير بالتوقيت لضرب الكرة أو بمكان سقوطها أو الرمية غير الصحيحة والتي يختلف مكان سقوطها أو ارتفاعها من رمية الى أخرى والتي ستؤثر سلباً على أداء اللاعب . أما التمرينات الخاصة فقد ساهمت في تطور القوة الانفجارية الدقة لمهارة الإرسال الساق والضرب الساق إذ يرى الباحث إنها تساعد على زيادة تركيز اللاعب على ملعب الفريق المنافس بحيث يكون أكثر تحكماً وسيطرة بتوجيه الكرة أثناء أداء هذه المهارة حيث "أن القدرة على التحكم في أداء الإرسال صحيحاً عملية هامة"^(إيلين وديع، 1990، ص70)⁽³⁾ وبذلك تكون التمرين قد أسهمت وبشكل فعال في تطوير مهارة الإرسال الساق من خلال تنقية وتهذيب الأداء الفني وزيادة الدقة في توجيه الكرات للمكان المناسب من الملعب المقابل وبالتالي تكون قد حققت الهدف من استخدامها.

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات الأداء الفني والدقة الإرسال الساق و الضرب الساق بالكرة الطائرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة تحليلها:-

ولغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات البعدية لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساق و الضرب الساق بالكرة الطائرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحثان باستخدام اختبار (t) بين عينتين متساويتين (مستقلتين) وكما هو مبين في الجدول (6).

الجدول رقم (6)

المتغيرات	وحدة القياس	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		قيمة (ت)	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±	المحسوبة	
القوة الانفجارية للذراع	واط	794.5 4	34.9 4	616.4 3	41.7 3	4.511	دال
دقة الارسال الساق	درجة	22.5	0.96	17.33	1.07	7.02	دال
دقة الضرب الساق	درجة	9.8	0.82	7.83	0.96	4.34	دال

4-2 مناقشة النتائج:-

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبارات القوة الانفجارية و دقة الارسال و الضرب الساق بالكرة الطائرة.

من خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجداول (4،5،6) للاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذلك للاختبارات البعديّة بين المجموعتين في اختبارات الدقة الارسال الساق والدقة الضرب الساق،. اظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق دالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية في كل من اختبار الدقة لمهارة الارسال و الضرب الساق في كرة الطائرة ، وهو ما يوضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على التمرينات الخاصة المصممة لتطوير القوة الانفجارية للذراعين. هذا التحسن يعكس الأثر المباشر للبرنامج على تحسين الأداء الهجومي في لعبة الكرة الطائرة. وقد أكد محمد علي القط (محمد علي القط ، 81، 2005) "أن نجاح البرامج التعليمية أو التدريبية يُقاس

بمقدار التقدم الذي يحققه الطالب أو اللاعب في النشاط الممارس"، وهو ما أعاد التأكيد عليه لاحقاً بقوله إن استراتيجية التدريب الرياضي تتحدد بمدى تحقيق الأهداف البدنية والمهارية المخططة، بما يسهم في رفع مستوى الأداء التخصصي .

وان التطور الذي حدث لأفراد إلى أن أفراد المجموعة التجريبية مارسوا تمارينات نوعية اتسمت بارتباطها المباشر بخصوصية المهارة ومتطلباتها، إضافة إلى مراعاتها مستوى . اللاعبين ومهامهم التخصصية. كما أن هذه التمارينات النوعية ساهمت في تعزيز القوة الانفجارية وتطوير الأداء المهاري فضلاً عن دورها في كسر الروتين التدريبي وإبعاد حالة الملل. مما زاد من دافعية اللاعبين وشغفهم بالتدريب. حيث أن التمارينات الخاصة ليست بديلاً عن وسائل التدريب الأخرى وإنما تعد وسيلة أساسية وفاعلة خلال فترة الإعداد الخاص ولا ينبغي التعامل معها كخيار احتياطي، بل كأداة تدريبية متعددة المتطلبات من الجانبين البدني والمهاري (عبد علي نصيف، 1988، 23) وتؤكد هذه النتائج أهمية تصميم المناهج التدريبية وفق مبادئ التحميل التدريجي والتنوع في التمارينات، مع التركيز على المجموعات العضلية العاملة في المهارات التخصصية، مما يسهم في رفع كفاءة الأداء الفني للاعبين،. وفي هذا السياق، يشير ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (2016) إلى "أن بعض المهارات الفنية تحتاج إلى مستوى مرتفع من صفات بدنية أو حركية معينة وعلى المدرب أن يعمل على إعداد الرياضي وإكسابه هذه الصفات للوصول إلى الأداء الفني المتقن". (ريسان خريبط ماجد، 2016، 516) كما تتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة أكدت أن التمارينات الخاصة تسهم في تحسين القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بالأداء الرياضي، لاسيما في الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة. إذ أن الممارسة المستمرة والمتواصلة للتمارين تعزز قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري وكلما ازدادت فترات التدريب ازدادت خبرة اللاعب ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة. ويشير (ريسان خريبط مجيد، 1988، 17) إلى أن من أهم واجبات التدريب الرياضي الإعداد البدني الشامل الذي يقوم على تطوير القدرات البدنية الأساسية مثل قوة التحمل القوة العضلية، السرعة، المرونة والرشاقة، حيث تشكل هذه القدرات البنية التحتية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا (

الاستنتاجات و التوصيات: -

الاستنتاجات: -

1- أن التمارينات الخاصة أدت إلى تطوير المهارات الفنية التي تحتاج إلى قوة وينسب متفاوتته بين الضرب الساحق والارسال الساحق.

2- ان التدريبات الخاصة لها تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية و قوة العضلات العاملة عند اداء المهارات الفنية في الكرة الطائرة.

3- وكذلك التدريبات الخاصة لها تأثير ايجابي في تطوير قوة العضلات ذراع اللاعب اليسرى واليمنى الباسطة والثانية للرسغ.

التوصيات: -

1- ويوصي الباحث ضرورة استخدام أتمرينات خاصة ووسائل تدريبية جديدة في عملية التدريب لما لها دور كبير في تطوير اللاعبين، 2

2- للتمرينات الخاصة دور كبير في تطوير عينة البحث كونه سهل الاستخدام ويعتمد على مقاومات للانقباض المركزي ولا يعتمد على أوزان واثقال،

3- كذلك استخدام التمرينات الخاصة على عينات تختلف في الجنس والعمر التدريبي، كذلك استخدام التمرينات الخاصة مع أجهزة مساعدة لتطوير عضلات أخرى يحتاجها لاعب الكرة الطائرة

المصادر و المراجع:.

1- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ، ص 217

2- ريسان مجيد خريبط. مناهج البحث في التربية الرياضية، الموصل، مطابع جامعات الموصل، 1988م، ص.41

3- ظافر هاشم الكاظمي : التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ، بغداد ، دار الكتب والوثائق،....

4- ناهدة عبد زيد الدليمي : التربية البدنية ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2019 ، ص44-45).

5- حسنين محمد صبحي ، عبد المنعم حميدي، الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس، ط2: القاهرة، مركز الكتاب للنشر (، 1997، ص 240)

6- ناهدة عبد زيد، عادل مجيد، رائد محمد، الكرة الطائرة الحديثة و متطلباتها التخصصية، (م2014/ 1435 ، ص101).

7- ريسان خريط وأبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016

8- ريسان خريط ، التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد (1988 ، ص 17).

9- محمد علي القط، استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الثاني، المركز العربي للنشر (2005، ص81).

10- عبد علي نصيف وصباح عبيد المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد : مطبعة التعليم . العالي، (1988، ص23)

11- سعد حماد شهاب الجميلي. الكرة الطائرة -تعليم تدريب وتحكيم، ط1، ليبيا : منشورات السابع في أبريل، 1997..

12- [-volley ball about.com/spike training-](http://about.com/spike-training-volley-ball)

13-ايلين وديع فرج . دليل المعلم والمدرّب واللاعب ،الإسكندرية:منشأة معارف الإسكندرية ، 1990 ، 70.