

## تأثير التمرينات التخصصية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة

\* أ. م. د. / عامر مشعل فيحان الدليمي

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الرياضة المرأة التي تعكس تقدم ورقي الأمم والشعوب، ومن الخطوات الأولى على طريق التقدم والإصلاح في المجال الرياضي تطبيق البرامج التدريبية المختلفة المبنية على أسس علمية صحيحة منذ سنوات الممارسة المبكرة حتى تلحق الرياضة المصرية والعربية بالتطور العالمي الرهيب في المجال الرياضي والمزود بمعايير جديدة للتفوق.

وتحتل الكرة الطائرة مكانا متميزا بين الرياضات الجماعية، فهي لعبة رئيسية في البطولات الدولية والقارية والدورات الأولمبية وكذا الهيئات الإقليمية، كما تعد من الرياضات التي تمارس بغرض المنافسة والترويح، مما جعل ممارستها من الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين، كما تلعب في كل فصول السنة في الهواء الطلق وفي الصالات المغلقة نهارا وليلا تحت الأضواء، وتمتاز بعدم وجود الاحتكاك الجسمي بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس أغلب الأنشطة الرياضية الأخرى.

ويذكر عبد العاطي عبد الفتاح، وخالد محمد زيادة (٢٠٠١) أن رياضة الكرة الطائرة تعد من الرياضات التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح نتيجة تطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وحدثت طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعبين، الأمر الذي ساعد في رفع مستوى أداء اللاعبين من كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية وغيرها من المتغيرات التي أسهمت في الوصول بهم إلى المستويات العليا. ونتيجة للتطور الكبير في رياضة الكرة الطائرة من الناحية البدنية والمهارية والخططية وغيرها استخدمت الدول المتقدمة في هذا المجال الطرق العلمية الحديثة في وسائل القياس وتحليل الأخطاء الفنية التي تحدث للاعبين خلال فترات التدريب حيث تستخدم أحدث الأجهزة في تصوير المباريات وكذلك أجهزة الحاسب الآلي الذي أصبح له أهمية كبيرة في عملية تحليل أداء اللاعبين.

ويضيفا إلى أن مباريات الكرة الطائرة تتميز بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب، الأمر الذي يستوجب زيادة الإهتمام بإعداد اللاعبين في كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (١٣: ٢٩، ١٠٧)

\* المديرية العامة لتربيته الأنبار - وزارة التربية - جمهورية العراق

وتعتبر مهارة الدفاع عن الملعب (Defensing) من المهارات المهمة في لعبة كرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية صد الهجوم الساحق من الفريق الخصم وحماية الملعب خلف حائط الصد أو خلف المهاجمين من الفريق وتسمى أحيانا بالتغطية وتنفيذها يتكرر بنسبة ١٩% تقريبا، وإهمالها يؤدي بنسبة ٤١% من حالات الفشل، مما يرفع كفة الخصم من اكتساب نقاط غير متوقعة ويستطيع الفريق المهتم بها كسب نقاط غير متوقعة ويستطيع الفريق المهتم بها كسب نقاط تعادل ٢٣% من مجموع النقاط.

(١٢ : ٢١)

ولقد أقر الاتحاد الدولي للعبة الكرة الطائرة العديد من التعديلات في الآونة الأخيرة ومنها تخصيص لاعب مدافع حر (الليبرو) الذي يكون لاعب متخصص بلعب في المناطق الخلفية فقط تكون واجباته دفاعية بحتة. تمكن في استقباله للإرسال والدفاع عن الملعب.

واللاعب الحر (الليبرو) هو تخصص جديد من تخصصات لعبة الكرة الطائرة مهامه الأساسية هي الدفاع عن الملعب في المناطق الخلفية من الملعب التي يشغلها قانونا فقط لأنه يتحرك في المناطق الأمامية لأداء بعض المهارات في حدود ضيقة جدا وتحت شروط خاصة بها لا يمكن له أن يتجاوزها، فضلا عن ذلك فأن للاعب الحر (الليبرو) طبيعة ووظيفة خاصة في الأداء المهاري والخططي تختلف عن باقي لاعبي الفريق مما يتطلب منه امتلاك مواصفات تؤهله للوفاء بذلك الأداء المطلوب سواء في التدريب أو المباريات.

واللاعب الحر (الليبرو) هو لاعب دفاع متخصص يتميز بالمهارات الدفاعية وخاصة مهارات استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم وليس له الحق بالاشتراك بعملية الهجوم أو الصد ولا بد أن يمتلك هذا اللاعب قدرات بدنية وحركية خاصة بالمهارات الدفاعية، إضافة إلى ذلك لا بد من امتلاكه معرفة خطية جيدة بالمركبات الهجومية للفريق المنافس وينحصر أدائه وواجباته في المنطقة الخلفية من ملعب الكرة الطائرة. (١٢ : ١١)

ويري الباحث انه يجب على المهتمين في مجال تدريب رياضة الكرة الطائرة الاهتمام بالتعرف على متطلبات وخصائص كل لاعب من لاعبي فريق الكرة الطائرة، وذلك لتقنين البرامج التدريبية طبقا لهذه المتطلبات البدنية والمهارية.

ويذكر زكى محمد حسن (٢٠٠٢) أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي ضرورة حتمية يجب أن يجيدها اللاعب إتامة إذ عن طريقها وبالتعاون بين أفراد الفريق يمكن تحقيق الجانب

الخطى سواء الدفاعي أو الهجومي على وجه أكمل، يجب ألا نتغاضى عن مراعاة القدرات الحركية واللياقة البدنية للاعبين.

ويضيف أن التدريب الرياضي بمثابة الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطور مختلف الصفات اللازمة للاعبين الكرة الطائرة، لتحسين مستوى الأداء الممارس. (١١ : ٢٩)

وفي الأونة الاخيرة ظهرت عدة اتجاهات حديثة في تدريب المهارات الرياضية ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة استخدام التمرينات النوعي أو التخصصي **Specific Exercises** هذا النوع من التمرينات الذى يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى والبدني كما ونوعا وذلك وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي (ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب الرياضي على انه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغير حالة المتدرب وفقا لهدف تم تحديده مسبقا. (١٥ : ٢٠)

فالتمرينات النوعية يمكن أن تؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد وتعمل على توفير الأمان للاعب، ويمكن أن نصل بها إلى أعلى درجات الصعوبة التي قد تجعل من الأداء المهارى المستهدف أمرا سهلا مما يوضح أثر التمرينات النوعية في تطوير وتنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى المرغوب، وبالتالي يمكن إتقان الأداء المهارى، كما نجد أن التمرينات النوعية هي الأكثر تخصصية، لأن التمرينات العامة هي تمرينات لكل الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي للنشاط التخصصي، أما التمرينات النوعية فهي تمرينات لكل مهارة على حدي. (١٤ : ٤٢)

يضيف **هيثر سومولونج, Heather Sumulong** (٢٠٠٨) إلى أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء (التخصصية) من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها للرياضيين وذلك من خلال برامج تدريبية مقننة حيث إن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط ويتضمن أهم العضلات العاملة من خلال إعطاء تمرينات تتشابه في أدائها لطبيعة المهارة من حيث الشكل الصحيح ومدى مسار الحركة ويكون عامل رئيسي لتحسين القدرات البدنية.

(٢٩ : ٢٠٣)

كما يشير محمد ضاحي عباس (٢٠٠٣) أن الدور الرئيسي للتمرينات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية بالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء. (١٨ : ٣٢٣)

ويشير محمد حمزة الرحمانى (٢٠٠٩) نقلا عن خيرية السكرى، محمد بريقع (٢٠٠٤) أن التمرينات النوعية ضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالي من الأداء في أي رياضة لأنه يقود إلى التكيف للقدرات البدنية، المهارية، التكنيكية، النفسية المتطلبة للنشاط التخصصي الممارس، ويجب أن تشمل التمرينات النوعية على تمارين تدعم وتطور القدرات الخاصة بالنشاط الممارس. (١٧ : ٣)

وتؤكد نورا محمد سعيد (٢٠٠٤) ضرورة استخدام التمرينات النوعية لأن عملية التدريب التقليدية لا تقي بغرض إتقان الأداء المهارى خاصة في بعض مراحل الأداء ذات الصعوبة العالية ويؤكد ذلك على أهمية وجود نوعية خاصة من التمرينات تتميز بالفهم الدقيق للحظات الأداء المتناهية في الصغر وما تحتاجه من عمل عضلي ذات نوعية خاصة أثناء الأداء المهارى حتى يمكن الوصول إلى الأداء الرياضي الأمثل وتحسين مستوى الأداء. (٢٢ : ١٢)

ويرى الباحث أن التمرينات النوعية يمكن أن تؤدي بعدة طرق مختلفة ومتنوعة من حيث الشكل ودرجة الصعوبة بما يخدم الأداء المهاري التخصصي للاعبين وذلك لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري المشابه للأداء أثناء المباريات.

ويجب على المدرب أن يراعى عند تصميمه لبرامج التدريب أن تحتوي تلك البرامج على التمرينات النوعية والتخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بالمهارة، وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الاتجاه العام للحركة ذاتها سواء البدني أو المهارى أو الخطى. (٢٣ : ٢)

واللاعب الحر (الليبرو) الذي يرتدي الزي المخالف لبقية اللاعبين تكون واجباته واجبات دفاعيه بحته حيث يكون اللاعب الليبرو في المنطقة الخلفية فقط لأداء مهارة الدفاع ويكون في المراكز رقم (١)، (٦)، (٥)، مع الوضع في الاعتبار أن بقية اللاعبين أيضاً يؤدون المهارات الدفاعية بالإضافة الى المهارات الأخرى لكن خصوصية لاعب الليبرو أعطته ميزات تختلف عن بقية اللاعبين.

ولأهمية هذا الموضوع ومن خلال ما سبق لاحظ الباحث أهمية الاهتمام بتدريب اللاعب الحر الليبرو على نحو متخصص من خلال استخدام تدريبات نوعية لتنمية القدرات البدنية الخاصة باللاعب الحر الليبرو تتشابه مع متطلبات الأداء المهاري الخاصة به، حيث يتطلب من اللاعب الحر الليبرو

التركيز على المهارات الأساسية الخاصة به مثل مهارات استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم وهي تعد المهام الأساسية الخاصة بهذا اللاعب.  
وانطلاقا مما سبق تطرق الباحث الى إجراء هذه الدراسة.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات التخصصية على القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهاري استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب للاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة.

#### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة للاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهاري استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب للاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

#### الدراسات السابقة:

دراسة **جوفيند وآخرون Govind, et al. (٢٠١٣) (٢٦)** بعنوان البروفيل البدني والمهاري لذي لاعبي الكرة الطائرة، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعب كرة طائرة تتراوح أعمارهم بين ١٧ حتى ٢٦ عامًا و ٤٠ عامًا من الذكور، وكانت اهم النتائج أن لاعبي الكرة الطائرة يجب عليهم الاهتمام بتمتية المرونة التحمل العضلي، القوة والتحمل القلبي التنفسي.

دراسة **أردلان شريات وآخرون Ardalan Shariat, et al. (٢٠١٣) (٢٤)** بعنوان آثار تمرينات ثبات المركز على التوازن الديناميكي للاعبي الكرة الطائرة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من لاعبي الكرة الطائرة، أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تدريبات ثبات المركز أدى الي التحسن في التوازن الديناميكي للاعبي الكرة الطائرة بشكل كبير.

دراسة **جوران نسيك وآخرون Goran Necsic, et al. (٢٠١٣) (٢٨)** بعنوان تأثير التدريب على المهارات الحركية العامة والمحددة على لاعبات كرة الطائرة، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعب من لاعبي الكرة الطائرة، وكانت أهم النتائج ان التدريبات الخاصة كان لها تأثيرا إيجابيا على المتغيرات البدنية العامة والخاصة لدي لاعبي الكرة الطائرة.

دراسة **وسام رياض حسين وآخرون (٢٠١٥) (٢٣)** بعنوان تأثير تمارين نوعية مركبة في تطوير الاستجابة الحركية ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين بالكرة الطائرة، ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو منتخب جامعة بابل لعام ٢٠١٤ - ٢٠١٥م والبالغ عددهم (١٤) لاعب، وجاءت أهم الاستنتاجات إن التمارين النوعية المركبة لها تأثيرا إيجابيا في تطوير الاستجابة الحركية ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، وان استعمال التمارين النوعية المركبة ساعد في توفير استجابات مثالية بما يناسب المواقف الحقيقية للعب .

دراسة **سارافانان، وفيرماني, Saravanan & Veeramani (٢٠١٦) (٣١)** بعنوان تأثير برنامج تدريبي خاص بالتمرين على القدرة على اللعب بين لاعبي الكرة الطائرة، تكونت عينة البحث من (٣٠) من لاعبي الكرة الطائرة من الذكور في المرحلة الثانوية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين. تتكون كل مجموعة من ١٥ فردا، أشارت نتائج الدراسة الحالية بقوة إلى أن مجموعة التدريب الخاصة بالكرة الطائرة لها تأثير كبير على القدرات البدنية لاعبي الكرة الطائرة.

دراسة **تومسلاف كريستيفيك وآخرون Tomislav Krističević, et al. (٢٠١٧) (٣٢)** بعنوان تأثير التدريب المعتمد على المهارة للاعبات الكرة الطائرة الشابات، تكونت عينة الدراسة من (١٦) لاعبة من لاعبات الكرة الطائرة (١٥ ± ٢ سنة) وتم تطبيق تدريبات القوة للطرف السفلي والسرعة الحركية، وذلك لمدة ستة أسابيع، وكانت أهم النتائج انه توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لاختبار السرعة الحركية.

دراسة **حاتم فليح حافظ وآخرون (٢٠١٨) (٨)** بعنوان تأثير تمارين خاصة في الذكاء الجسمي-الحركي وسرعة الاستجابة ودقة استقبال الإرسال للاعب الحر بالكرة الطائرة، واجري هذا البحث على عينة من اللاعبين الليبرو والبالغ عددهم (٢١) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدها تجريبية والأخرى ضابطة كل مجموعة مكونة من (١٠) لاعبين، وتم تطبيق مفردات التمارين الخاصة ضمن الوحدات التدريبية البالغة عددها (٢٠) وحدة تدريبية زمن كل وحدة هو (٩٠)، وكانت اهم النتائج أن التمارين الخاصة التي تم استعمالها كان لها التأثير الإيجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الجسمي- الحركي ودقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة .

دراسة **جعفر عبدالمطلب حافظ، طارق علي يوسف (٢٠١٩) (٧)** بعنوان تأثير تمارين مشابهة لمواقف المباريات وفق إحصائيات البرنامج التحليلي (scout click) في بعض أنواع الأداء المهاري لبعض لاعبي دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة ٢٠١٨-٢٠١٩، وتكونت عينة البحث من

لاعبي نادي الصناعة والبالغ عددهم (١٤) لاعب، وتوصل الباحثان الى تميز المجموعة التجريبية في التحليل البعدي لبعض أنواع الأداء المهاري لبعض لاعبي دوري النخبة، وان البرنامج التحليلي scout click كان فعال في تحليل بعض أنواع الأداء المهاري لبعض لاعبي دوري النخبة.

دراسة بسيم عيسى يونس وآخرون (٢٠١٩) (٦) بعنوان تأثير تمارين نوعية بأدوات مساعدة في تخفيف صعوبات الأداء الحركي وتطوير القدرة الانفجارية وتعلم الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب، والبالغ عددهم (٢٠) طالباً من المجتمع البحث البالغ عدد (٢٩) طالباً من الذين لديهم صعوبات في الأداء الحركي بعد تشخيصهم حسب مقياس خاص بمهارة الضرب الساحق يتكون من (١٢) فقرة، وتم التوصل إلى الاستنتاجات ومنها أوضحت النتائج إن للتمارين نوعية بأدوات مساعدة دوراً كبيراً في تخفيف صعوبات الأداء الحركي، فضلاً عن ذلك ساهمت التمارين نوعية بأدوات مساعدة بطريقة إيجابية في تطوير القدرة الانفجارية وتعلم الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب.

دراسة إيناس محمد عبد المنعم هاشم (٢٠١٩) (٥) بعنوان برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف كرات لتحسين التوقع الحركي وتأثير على بعض المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعب من لاعبي الكرة الطائرة، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي لدي الي تحسن المهارات الدفاعية والتوقع الحركي لناشئ الكرة الطائرة.

#### منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لتحقيق أهداف وفروض البحث.

#### عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٥) لاعب من لاعبي الكرة الطائرة (مركز الليبرو) بمحافظة الأنبار بدولة العراق، تم تقسيمهم الي (١٠) لاعبين للدراسة الأساسية، (٤) لاعبين للدراسة الاستطلاعية، وتمثل اللاعبين المسجل أسماؤهم بمنطقة الأنبار للكرة الطائرة.

## جدول (١)

### توزيع عينة البحث

العدد	العينة
١٠	عينة الدراسة الأساسية
٥	عينة الدراسة الاستطلاعية
١٥	إجمالي عينة الدراسة

تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات ضبط العينة متغيرات البحث الأساسية

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، كما موضح بجدول (٢)

## جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في القياس القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٧١,٣٠	٤,٢١	١٦٩	١,٦٤
الوزن	كجم	٦٦,١١	٤,١١	٦٥	٠,٨١
السن	سنة	١٩,٢٥	٢,٤٤	١٨	١,٥٤
العمر التدريبي	سنة	٧,٠٧	١,٥٧	٧	٠,١٣

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي تقع ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن قياسات العينة في المتغيرات الأساسية قد وقعت تحت المنحنى الإعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع والبحوث العلمية والشبكة الدولية للمعلومات

(الإنترنت) وذلك بهدف:

- تحديد الشكل العام لهذا للبحث وكيفية تطبيقه.

- تجهيز الإطار النظري للبحث.



- تصميم استمارات تسجيل البيانات.
- التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج التدريبية في الكرة الطائرة بالنسبة للاعبين الليبرو.

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة طائرة. - كرات طائرة. - علامات لاصقة.
- كرات طبية. - شريط قياس. - استمارات تسجيل البيانات.
- ساعات إيقاف. - مسطرة مدرجة. - أقماع.

#### الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

#### الإختبارات البدنية:

تم تحديد أفضل الإختبارات البدنية والتي تقيس المتغيرات البدنية للاعب الليبرو في الكرة الطائرة

قيد البحث.

- اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم (لقياس قدرة عضلات الذراعين).
- اختبار الوثب العريض (لقياس قدرة عضلات الرجلين).
- اختبار السرعة حركية لنيلسون (سرعة الاستجابة الحركية).
- اختبار سرعة استجابة (سرعة الاستجابة).
- اختبار العدو متعدد الاتجاهات (لقياس الرشاقة).
- اختبار رفع الكتفين من الانبطاح (لقياس المرونة).
- اختبار ثنى الجذع أماما من الوقوف (لقياس مرونة العمود الفقري).
- اختبار التوافق بين العين واليد (لقياس التوافق).
- اختبار باس المعدل (لقياس التوازن الديناميكي). مرفق (١)

#### الاختبارات المهارية:

- اختبار استقبال الإرسال.
- اختبار الدفاع عن الملعب. مرفق (٢)

## الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/١١/٧م إلى ٢٠٢٢/١١/٩م بهدف التأكد مما يلي:

وكانت أهداف هذه الدراسة هي:

- تحديد الأماكن التي سيقام عليها تطبيق التجربة الأساسية.
- التأكد من مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث قبل تطبيق التجربة الأساسية.

- تحديد أساسيات البرنامج التدريبي للوصول إلى الشكل النهائي.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

معامل الصدق للاختبارات البدنية:

يوضح جدول رقم (٣) معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث:

### جدول (٣)

#### صدق الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠ = ٥

قيمة "ت"	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الاختبارات	المكونات
	ع±	م	ع±	م			
*٣,٠١	٠,٨٥	١٠,٢٥	٢,٣٩	٦,٢٢	متر	اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم	القدرة العضلية
*٣,٣٣	٠,٦٢	٢,٢٦	٠,١٤	١,٥٥	متر	اختبار الوثب العريض	
*٤,٦٣	٠,٤٣	٣,٦٨	٠,١٦	١,١٢	درجة	اختبار السرعة حركية لنيلسون	السرعة
*٩,٤٨	٠,٦٤	٣,٢٤	٠,٢٥	٥,٤٥	ث	اختبار سرعة استجابة	
*٥,١٥	١,٢٦	١٤,٣٦	١,٠١	١٩,٢٥	ث	اختبار العدو متعدد الاتجاهات	الرشاقة
*٣,٧٧	٣,٥٧	٣٢,٧١	٢,٥٤	٢٠,١٥	سم	اختبار رفع الكتفين من الانبطاح	
*٥,٨٧	١,٥٦	٥,٨٤	٠,٢٥	٣,٤٥	سم	اختبار ثني الجذع أماما من الوقوف	المرونة
*٢,٤١	٣,٠٨	٢٦,٢١	٢,٣٦	١٣,٤٥	عدد	اختبار التوافق بين العين واليد	
*٣,٤٥	١,٤٥	١٨,٢٥	٢,٨٧	١٢,٤٥	ث	اختبار باس المعدل	التوازن الديناميكي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، حيث إن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة هذه الإختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد إختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

#### معامل الثبات للاختبارات البدنية:

يوضح جدول رقم (٤) معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث:

#### جدول (٤)

#### ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
	ع±	م	ع±	م			
*٠,٩٩	٣,٦٨	٦,٢٣	٢,٣٩	٦,٢٢	متر	إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم	القدرة العضلية
*٠,٨٣	٠,٢٠	١,٤٥	٠,١٤	١,٥٥	متر	إختبار الوثب العريض	
*٠,٩٥	٠,٤٢	١,١٥	٠,١٦	١,١٢	درجة	إختبار السرعة حركية لنيلسون	السرعة
*٠,٨٢	٠,٦٨	٥,٠٦	٠,٢٥	٥,٤٥	ث	إختبار سرعة استجابة	
*٠,٩٠	١,٠٦	١٩,٥٩	١,٠١	١٩,٢٥	ث	إختبار العدو متعدد الاتجاهات	الرشاقة
*٠,٧٨	٢,٥٩	٢١,١٢	٢,٥٤	٢٠,١٥	سم	إختبار رفع الكتفين من الانبساط	المرونة
*٠,٧٦	٠,١٥	٣,٦٥	٠,٢٥	٣,٤٥	سم	إختبار ثني الجذع أماما من الوقوف	
*٠,٨٩	٢,٢٥	١٤,٢٠	٢,٣٦	١٣,٤٥	عدد	إختبار التوافق بين العين واليد	التوافق
*٠,٩٩	٢,٢٩	١٢,٤٥	٢,٨٧	١٢,٤٥	ث	إختبار باس المعدل	التوازن الديناميكي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفاصل ثلاث أيام، حيث إن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الاختبار.

### معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث:

تم إيجاد معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار ثم حساب معامل صدق الإختبارات (صدق التمايز) من خلال تطبيق الاختبار على (١٠ ناشئين) مقسمين إلى مجموعتين مجموعة غير مميزة (٥ ناشئين) عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى، ومجموعة مميزة (٥ ناشئين) المميزين (نوي المستوى المرتفع) في الكرة الطائرة.

### معامل الصدق للإختبارات المهارية:

يوضح جدول رقم (٥) معامل الصدق للإختبارات المهارية قيد البحث:

### جدول (٥)

### صدق الإختبارات المهارية قيد البحث

$$n=2=1$$

قيمة "ت"	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الإختبارات
	ع±	م	ع±	م	
*١٠,١٤	٢,٢٥	٦,٦٥	٢,٤٦	٤,٢٢	اختبار استقبال الإرسال
*١١,٧٧	٢,١٣	٥,٩٢	٢,٥٧	٣,١٤	اختبار الدفاع عن الملعب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة الاستطلاعية، حيث إن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة هذه الإختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

### معامل الثبات للاختبارات المهارية:

يوضح جدول رقم (٦) معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث:

## جدول (٦)

### ثبات الإختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	م	ع±	م		
*٠,٩٥	٣,٤٥	٤,٣٩	٢,٤٦	٤,٢٢	درجة	اختبار استقبال الإرسال
*٠,٩٣	٢,١٦	٣,١٠	٢,٥٧	٣,١٤	درجة	اختبار الدفاع عن الملعب

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٤ = ٠,٦٣

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفواصل ثلاثة أيام، حيث إن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الاختبار.

### البرنامج التدريبي (مرفق ٣)

#### الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على تأثير تدريبات نوعية لتنمية المتغيرات المهارية الخاصة بلاعب الليبرو في الكرة الطائرة.

#### أسس بناء البرنامج

قام الباحث بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الكرة الطائرة وعلم التدريب والدراسات السابقة واستطلاع رأى الخبراء كما يلي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي (٨) أسابيع خلال فترة الإعداد الخاص.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٤) وحدات تدريبية.
- انحصر زمن الوحدة التدريبية من (٨٠ دقيقة إلى ١٠٠ دقيقة).
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠ - ٧٥%) والحمل فوق المتوسط ما بين (٧٥ - ٨٥%) والحمل العالي ما بين (٨٥ : ٩٠%) والحمل الأقصى ما بين (٩٠ : ١٠٠%).
- أن يتشابه شكل الأداء في التمرينات مع طبيعة الأداء في مباريات الكرة الطائرة.

## جدول (٧)

### نموذج لأسبوع تدريبي

(عالي) بشدة ٨٠% وحجم تدريبي (٣٨٥ دقيقة)

التاريخ/	٢٠٢٢/١١/١٥	٢٠٢٢/١١/١٦	٢٠٢٢/١١/١٧	٢٠٢٢/١١/١٨
حجم التدريب (بالدقائق)	٩٥ ق	٩٠ ق	٩٥ ق	١٠٥ ق
حجم التدريب النوعي	٤٥ ق	٤٠ ق	٥٠ ق	٥٥ ق
الحمل الأقصى (٩٠% : ١٠٠%)				
الحمل العالي (٨٠% : ٨٩%)				
الحمل فوق المتوسط (٦٥% : ٧٩%)				
الحمل المتوسط (٥٠% : ٦٤%)				

### إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

#### القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠٢٢/١١/٧ حتى ٢٠٢٢/١١/٩، للمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) على المجموعتين، وكان من ضمن أهداف القياس القبلي إجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين قيد الدراسة.

#### الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٢/١١/١٢ حتى ٢٠٢٢/١٢/٢١، لمدة (٨) أسابيع، بواقع (٤) وحدات أسبوعياً، وزمن الوحدة التدريبية (٨٠-١٢٠ق).

#### القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بنفس شروط وترتيب التطبيق للقياس القبلي.

### المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي SPSS - EXCEL وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط.
- الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.
- اختبار دلالة الفروق (ت). - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- النسبة المئوية. - نسبة التحسن.

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً- عرض النتائج:

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة "ت"
			م	ع±	م	ع±		
القدرة العضلية	اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم	متر	١٠,١٣	٠,٤٦	١٢,٤٦	١,٣٥	٢٣,٠٠	٥,٦٩٥*
	اختبار الوثب العريض	متر	١,٩٥	٠,٢٤	٢,٠٥	٠,٣٠	٥,١٣	٤,٨٧٩*
السرعة	اختبار السرعة حركية لنيلسون	درجة	٢,٨٥	٠,٣٥	٤,٦٧	٠,٤٣	٦٣,٨٦	٣,٧١٣*
	اختبار سرعة استجابة	ث	٣,٢١	٠,٤٦	٢,٦١	٠,٦٥	١٨,٦٩	٢,٦٥٤*
الرشاقة	اختبار العدو متعدد الاتجاهات	ث	١٥,١٠	١,٠٤٥	١٢,٢٣	١,٠٦	١٩,٠٠	٢,٣٦٤*
المرونة	اختبار رفع الكتفين من الانبطاح	سم	٣٤,٢٠	٢,٣٤	٣٨,١٢	٢,٦٦	١١,٤٦	٤,٦٦٢*
	اختبار ثني الجذع أماما من الوقوف	سم	٥,١٩	١,٨٧	٧,٤٦	١,٦٧	٤٣,٧٤	٣,٤٥٨*
التوافق	اختبار التوافق بين العين واليد	عدد	٢٨,١٤	٣,٢٦	٣٢,٢٠	٢,٨٥	١٤,٤٣	٦,٤٥٨*
التوازن الديناميكي	اختبار باس المعدل	ث	١٩,٤٥	٢,٣٦	٢٨,٤٥	٣,٤١	٤٦,٢٧	٤,٥٦٨*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن الديناميكي) قيد البحث لصالح القياس البعدي. وتراوحت نسب التحسن ما بين ٥,١٣% لاختبار الوثب العريض الى ٦٣,٨٦% لاختبار السرعة حركية لنيلسون.

## جدول (٩)

### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
		ع±	م	ع±	م		
*٣,٨٥٢	٥٦,٨٨	١,٢٨	٧,٤٢	١,٢٤	٤,٧٣	درجة	اختبار استقبال الإرسال
*٤,٧٣٦	٧٤,٢٥	١,٢١	٦,٩٧	١,٤٥	٤,٠٠	درجة	اختبار الدفاع عن الملعب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (اختبار استقبال الإرسال - اختبار الدفاع عن الملعب) قيد البحث لصالح القياس البعدي. وبلغت نسب التحسن ٥٦,٨٨% لمهارة استقبال الإرسال، ٧٤,٢٥% لمهارة الدفاع عن الملعب.

### ثانياً - مناقشة النتائج:

ويعزو الباحث هذه النتائج الي استخدام التمرينات التخصصية لتنمية القدرات البدنية الخاصة باللاعب الحر (الليبرو) وذلك من خلال اتباع الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي لتقنين الأحمال التدريبية للتمرينات الخاصة باللياقة البدنية بما يتناسب مع المرحلة السنوية لدي عينة البحث. ويرى الباحث أن التمرينات التخصصية تعمل على تنمية القدرات البدنية الخاصة لدي اللاعب الحر الليبرو من خلال تدريب العضلات العاملة في الأداء التخصصي للاعب الليبرو مما ساعد على تنمية القدرات البدنية الخاصة بشكل إيجابي.

كما يشير محمد ضاحي عباس (٢٠٠٣) أن الدور الرئيسي للتمرينات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية بالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء. (٣٢٣ : ٥٢)

وتؤكد نتائج دراسة نورا محمد سعيد (٢٠١١) (٢٢) أن استخدام التمرينات النوعية Specific Exercise، يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية القدرات البدنية كما ونوعا وذلك وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي.



ويرى الباحث أن التمرينات التخصصية يمكن أن تتميز بالتنوع من حيث الهدف المطلوب تحقيقه، كما انه يمكن تصميم التمرينات التخصصية لتحقيق هدف أو مجموعة أهداف للتدريب الخاص باللاعبين.

ويؤكد راي بارتون **Ray Parton (٢٠٢١) (٣٤)** على أهمية استخدام التمرينات النوعية في إعداد اللاعبين وتأثير استخدام التمرينات النوعية على تنمية عناصر اللياقة البدنية ويظهر ذلك عندما تكون التمرينات النوعية تمرينات خاصة جدا وتتميز بمطابقتها للأداء المهاري، حيث أن استخدام العضلات العاملة في الأداء الحركي المطلوب له تأثير فعال في سرعة استيعاب الحركة وبالتالي تنمية مستوى الأداء المهاري.

ويعزو الباحث هذه النتائج الي استخدام التمرينات التخصصية المشابهة للأداء المهاري لمهارات اللاعب الحر الليبرو والتي من أهمها (استقبال الإرسال، الدفاع عن الملعب)، فاللاعب الحر (الليبرو) له طبيعة ووظيفة خاصة في الأداء المهاري والخططي تختلف عن باقي لاعبي الفريق مما يتطلب منه امتلاك مواصفات تؤهله للوفاء بذلك الأداء المطلوب سواء في التدريب أو المباريات.

ويتفق أيضا **محمد حمزة الرحماني (٢٠٠٩) (١٧)** من خلال ما ذكره أن التمرينات النوعية ضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالي من الأداء في أي رياضة لأنه يقود إلى التكيف للقدرات البدنية، مهارية، التكنيكية، النفسية المتطلبة للنشاط التخصصي الممارس، ويجب أن تشمل التمرينات النوعية على تمرينات تدعم وتطور القدرات الخاصة بالنشاط الممارس.

وتؤكد **ايلين وديع فرج (١٩٩١) (٤)** الى أن مهارة الدفاع عن الملعب هي " استقبال هجوم المنافس ومحاولة إرجاع الكرة مع توجيهها الى منطقة الهجوم بأي طريقة فنية ممكنة وذلك وفقا لما يسمح به قانون اللعبة الى المعد الذي يقوم بإعداد للهجوم وذلك للحصول على نقطة وكذلك تعد من أصعب المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة حيث إنها تتطلب مستوى عالي من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

ويؤكد **وجيه حمدي (١٩٩٦) (٢٠)** أن استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، لأنها أول مهارة دفاعية يقوم بها اللاعب أثناء المباراة ويتوقف نجاح الأداء الهجومي على استقبال الكرة المرسله الى المعد لإتمام التشكيلات الهجومية التي تتميز بالسرعة والخداع.

ويرى الباحث انه بالرغم من أن المهارات الحركية الأساسية تبدو سهلة إلا أنها تتطلب بذل جهود كبيرة في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما تفرضه قوانين اللعب في رياضة الكرة الطائرة مما يستوجب الاهتمام الشديد بإعداد اللاعب من الناحية الفنية.

كما قد أتفق كل من **الين وديع فرج (١٩٩١) (٤)**، **محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٨) (١٩)** أن التمرينات النوعية المشابه للأداء تحتل دورا هاما في تعليم وتحسين الأداء المهاري ولزيادة فاعلية هذه التمرينات ينبغي أن يتفق التمرين مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها ويشترك فيه العضلات العاملة في الحركة مع مراعاة التدرج من البسيط إلى الأكثر صعوبة ووضع التمرينات بطريقة منظمة ومرتسلة في طبيعتها وان الدور الرئيسي لهذه التمرينات يكمن في أنها تعمل في مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء.

كما يشير **"كرستي رولاند Kristy Rowland (٢٠٠٠) (٣٠)** لأهمية التدريبات النوعية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والوصول للمستويات العالية كما أشار إلى أن هذه التدريبات تعمل على تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء الأداء المهاري وتستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة فهي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي.

كما تؤكد نتائج دراسة **أسماء عبد الرازق الشرنوبلي (٢٠١٣) (٢)** أن التدريب النوعي هو تدريب مهاري خاص من نفس طبيعة الأداء الفني التكنيكي للمهارة وتعتبر من أهم أنواع التدريب لتنمية الجانب المهاري والبدني الخاص في وقت واحد.

يؤكد **فيرناندو وآخرون Fernando et al. (٢٠١٦) (٣٣)** على أهمية التدريبات النوعية عند إعداد الناشئين حيث إنها تعمل على تصحيح الأوضاع التي ينفذها الجسم أثناء أداء المهارات.

كما تشير **نها أحمد موسى (٢٠١٣) (٢١)** الي أن التمرين النوعي عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي والتركيب الديناميكي مع الأداء المهاري، وهذا النوع من التمرينات هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعا وتوقيتا ووفقا للإستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات.

ويرى الباحث أن الأداء المهاري في الكرة الطائرة بصفة عامة والمهارات الخاصة باللاعب الحر الليبرو بصفة خاصة تعد من أهم العوامل الخاصة بتحقيق الفوز أثناء المباريات حيث إن رياضة الكرة الطائرة تتميز بالانتقال السريع من الدفاع الي الهجوم، ولن يتمكن الفريق من البدء بالهجوم دون مهارات اللاعب الحر الليبرو الذي يقوم باستقبال الإرسال أو الدفاع عن الملعب بشكل جيد.

ويؤكد جابيت وآخرون **Gabbett, T., B et al. (٢٠٠٧) (٢٥)** على أن المهارات الحركية الأساسية أحد أهم النواحي الرئيسية في رياضة الكرة الطائرة، بل هي بمثابة العمود الفقري لها، حيث لا يمكن للاعب تنفيذ الخطط سواء فردية، أو جماعية، أو دفاعية، أو هجومية إلا إذا كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية بدقة وإتقان ومن أجل لوصول إلى المستويات الرياضية العالية في رياضة الكرة الطائرة.

ويرى **خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠) (١٠)** أن استخدام التمرينات النوعية يعمل بصورة فعالة أثناء التدريب في توجيه المسار الحركي للأداء المهاري المستهدف من خلال تطوير وتنمية عمل العضلات العاملة في الأداء المهاري مما يساعد على الارتقاء بالأداء نفسه.

ويشير **حازم حسن محمود (٢٠١٠) (٩)** أن التمرينات النوعية هي أكثر تخصصية لان التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط على حدي والتمرينات النوعية هي لكل مهارة على حدها ويضيف أن استخدام التمرينات النوعية يمكن أن يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية.

ويتفق كل من **محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٢) (١٦)**، **حازم حسن محمود (٢٠٠٥) (٩)** أن التمرينات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية وتحتوي هذه التدريبات على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للمهارة.

وتؤكد **نورا محمد سعيد (٢٠١٠) (٢٢)** ضرورة استخدام التمرينات النوعية لأن عملية التدريب التقليدية لا تفي بغرض إتقان الأداء المهاري خاصة في بعض مراحل الأداء ذات الصعوبة العالية ويؤكد ذلك على أهمية وجود نوعية خاصة من التدريب تتميز بالفهم الدقيق للحظات الأداء المتناهية في الصغر وما تحتاجه من عمل عضلي ذات نوعية خاصة أثناء الأداء المهاري حتى يمكن الوصول إلى الأداء الرياضي الأمثل وتحسين مستوى الأداء.

ويرى الباحث انه من الضروري محاكاة تدريب الحركات الرياضية من خلال استخدام التمرينات التخصصية الأكثر بساطة في تركيبها، حيث تسهل هذه التمرينات من وجهة النظر البيوميكانيكية الاكتساب التدريجي لمنظومة الحركة وأيضا الارتقاء بهذه المنظومة وصلها.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من أمل زكريا (٢٠٠٧) (٣)، محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٨) (١٩)، أسعد عدنان عزيز الصافي (٢٠١٢) (١)، أسماء عبد الرازق الشرنوبلي (٢٠١٣) (٢)، وسام رياض حسين وآخرون (٢٠١٥) (٦٤)، حاتم فليح حافظ وآخرون (٢٠١٨) (٨)، جعفر عبد المطلب حافظ، طارق علي يوسف (٢٠١٩) (٧)، بسيم عيسى يونس وآخرون (٢٠١٩) (٦)، جوران نسيك وآخرون Goran Necsic et al. (٢٠١٣) (٢٨) والتي كانت أهم نتائجها أن التمرينات التخصصية ساهمت إيجابيا علي تنمية الأداء المهاري للأنشطة الرياضية بصفة عامة، المهارات الهجومية والدفاعية لرياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً- الاستنتاجات:

- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن الديناميكي) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- تراوحت نسب التحسن ما بين ٥,١٣% لاختبار الوثب العريض الى ٦٣,٨٦% لاختبار السرعة حركية لنيلسون.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (اختبار استقبال الإرسال - اختبار الدفاع عن الملعب) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٤- بلغت نسب التحسن ٥٦,٨٨% لمهارة استقبال الإرسال، ٧٤,٢٥% لمهارة الدفاع عن الملعب.

### ثانياً - التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالتمارين التخصصية داخل وحدات التدريب اليومية وذلك للنهوض بمستوى القدرات البدنية لما لها من تأثيرات إيجابية على القدرات البدنية لدى لاعبي (الليبرو).
- ضرورة الاهتمام بالتمارين التخصصية داخل وحدات التدريب اليومية وذلك للنهوض بمستوى الأداء المهاري للاعبين الدفاع الحر (الليبرو).
- تطبيق محتوى التمرينات على عينات مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة.

### قائمة المراجع:

#### أولاً - المراجع العربية:

- ١- أسعد عدنان عزيز الصافي (٢٠١٢): نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية بأداء بعض المهارات الدفاعية للاعب الحر في الكرة الطائرة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١١١)، العدد (١٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية العراق.
- ٢- أسماء عبد الرزاق الشرنوبى (٢٠١٣): تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري والقدرة على التفكير الخططي الهجومي للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- ٣- أمل محمد زكريا (٢٠٠٧): تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليمين على حسان القفز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٤- إيلين وديع فرج (١٩٩١): دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- ٥- إيناس محمد عبد المنعم هاشم (٢٠٠٩): برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف كرات لتحسين التوقع الحركي وتأثير على بعض المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة طنطا.
- ٦- بسيم عيسى يونس، شهلة احمد عبد الله، ناهدة عبد زيد الدليمي (٢٠١٩): تأثير تمارين نوعية بأدوات مساعدة في تخفيف صعوبات الأداء الحركي وتطوير القدرة الانفجارية

- وتعلم الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -  
جامعة بابل، العراق.
- ٧- جعفر عبد المطلب حافظ، طارق علي يوسف (٢٠١٩): تأثير تمارين مشابهة لمواقف المباريات  
وفق إحصائيات البرنامج التحليلي (scout click) في بعض أنواع الأداء المهاري لبعض  
العبي دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة ٢٠١٨-٢٠١٩، مجلة كلية التربية الرياضية  
/ جامعة بغداد، المجلد الحادي والثلاثون، العدد الثالث، ٢٠١٩.
- ٨- حاتم فليح حافظ، زينة عبد السالم، حبيب علي طاهر (٢٠١٨): تأثير تمارين خاصة في  
الذكاء الجسمي-الحركي وسرعة الاستجابة ودقة استقبال الإرسال للاعب الحر بالكرة  
الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الأول بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم،  
العراق.
- ٩- حازم حسن محمود (٢٠٠٥): أثر برنامج تدريبي باستخدام التمارين النوعية على تحسين الداء  
الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية،  
العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٠- خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠): تأثير التمارين النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة  
الانفجارية لناشئ رمى الرمح، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية بنين،  
جامعة الزقازيق.
- ١١- زكي محمد حسن (٢٠٠٢): الكرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس، ملتقى الفكر،  
الإسكندرية.
- ١٢- سعد حماد الجميلي (٢٠٠٣): الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي، ٧ أبريل - ليبيا.
- ١٣- عبد العاطي عبد الفتاح، خالد محمد زيادة (٢٠٠١): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض  
الإدراكات الحس حركية على دقة أداء الإرسال الأمامي من اعلى مع الوثب لناشئ الكرة  
الطائرة، المجلة العملية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن والثلاثون، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٤- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦): التدريب الرياضي تدريب الأتقال تصميم برامج  
القوة وتخطيط الموسم الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

١٥- عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢): برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثر المهارات الأساسية في ألعاب القوى للأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة طنطا.

١٦- محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٤): منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني آנסات، مؤسسة عالم الرياضة للنشر.

١٧- محمد حمزة الرحمانى (٢٠٠٩): تأثير التدريبات النوعية في فاعلية أداء الضربة ذات الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي لناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية بنين، جامعة الإسكندرية

١٨- محمد ضاحى عباس (٢٠٠٦): المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساسا لوضع التمرينات الغرضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة أسيوط.

١٩- محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٨): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء للاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٢٠- محمود وجيه حمدي (١٩٩٦): الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٢١- نها أحمد موسى على (٢٠١٣): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات مناهج كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة.

٢٢- نورا محمد سعيد (٢٠١٠): تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.

٢٣- وسام رياض حسين، وسام صلاح عبد الحسين، ماهر عبد الله سلمان (٢٠١٥): تأثير تمرينات نوعية مركبة في تطوير الاستجابة الحركية ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين بالكرة الطائرة (٢٠١٥): المؤتمر الدولي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

ثانيا- المراجع الأجنبية:

٢٤- Ardalan Shariat, Hassan Sadeghi, Enayatollah Asadmanesh (2013).  
The Effects of Core Stability Exercise on the Dynamic Balance of

- Volleyball Players, International Journal of Applied Exercise, Vol 2 No 2,
- ٢٥- **Gabbett, T., B. Georgieff and N. Domrow, (2007).** The use of physiological, anthropometric, and skill data to predict selection in a talent-identified junior volleyball squad. Journal of Sports Sciences, 25(12): 1337-1344. Available at: <https://doi.org/10.1080/02640410601188777>.
- ٢٦- **Govind B. Taware<sup>1\*</sup>, Milind V. Bhutkar<sup>1</sup>, Anil D. Surdi<sup>2</sup> (2013).** A Profile of Fitness Parameters and Performance of Volleyball Players, JKIMSU, Vol. 2, No. 2, July-Dec
- ٢٧- **González, R.J.M., A. Arija and V. Clemente-Suarez, (2011).** Seasonal changes in jump performance and body composition in women volleyball players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(6): 1492-1501
- ٢٨- **Goran Nešić, Dejan Ilić, Nikola Majstorović, Vladimir Grbić, Nedžad Osmankač (2013).** Training effects on general and specific motor skills on female volleyball players 13-14 years old, Sport Logia, 9(2), 119–127.
- ٢٩- **Heather Sumulong (2008).** Functional Training for Swimming, NSCA's Performance Training Journal: A free publication of the NSCA.
- ٣٠- **Kristy Rowland (2000).** Boys Gymnastics Rules Brice Darbim, Publisher Ronssas Missouri, U.S.A.
- ٣١- **Saravanan N, Veeramani S (2016).** Effect of specific drill training programmed on playing ability among volleyball players, International Journal of Physical Education, Fitness and Sports. Vol. 5 No. 4, Volume 5, Issue 4.
- ٣٢- **Tomislav Krističević<sup>1</sup>, Goran Sporiš<sup>1</sup>, Nebojša Trajković<sup>2</sup>, Nataša Penčić and Miloš Ignjatović (2017).** Skill -based conditioning training in young female volleyball players: impact on power and change of direction speed, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia.

ثالثا - مصادر الإنترنت:

- ٣٣- <https://www.specialolympicsma.org/blog/stories/volleyball-sport-specific-trainings>
- ٣٤- <https://www.24hourfitness.com/24life/fitness/2016/sports-specific-training-volleyball>



الملخص باللغة العربية:

تأثير التمرينات التخصصية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعب

الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة

عامر مشعل فيحان الدليمي

استهدف البحث التعرف على تأثير التمرينات التخصصية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهاري استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب للاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لتحقيق أهداف وفروض البحث. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٥) لاعب من لاعبي الكرة الطائرة (مركز الليبرو) بمحافظة الأنبار بدولة العراق، تم تقسيمهم الي (١٠) لاعبين للدراسة الأساسية، (٤) لاعبين للدراسة الاستطلاعية، وتمثل اللاعبين المسجل أسماؤهم بمنطقة الأنبار للكرة الطائرة.

وكان من اهم النتائج:

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن الديناميكي) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- تراوحت نسب التحسن ما بين ٥,١٣% لاختبار الوثب العريض الى ٦٣,٨٦% لاختبار السرعة حركية لنيلسون.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (اختبار استقبال الإرسال - اختبار الدفاع عن الملعب) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٤- بلغت نسب التحسن ٥٦,٨٨% لمهارة استقبال الإرسال، ٧٤,٢٥% لمهارة الدفاع عن الملعب.

الملخص باللغة الإنجليزية:

## Abstract

### The effect of specialized exercises on the specific physical abilities and level of skill performance of the libero player in volleyball

Amer Mishal Faihan Al-Dulaimi

This research aims to identify the effect of specialized exercises on the specific physical abilities and performance level of the skills of receiving the serve and defending the court for the libero player in volleyball. The researcher used the experimental method using pre- and post-measurement for one experimental group to achieve the objectives and hypotheses of the research. The research sample was chosen intentionally and consisted of (15) volleyball players (Libero Center) in Anbar Governorate in the State of Iraq. They were divided into (10) players for the basic study, (4) players for the exploratory study, and represented the players whose names were registered in the Anbar volleyball region.

Among the most important results were:

- ١- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the physical variables (muscular ability - speed - agility - flexibility - compatibility - dynamic balance) under research in favor of the post-measurement.
- ٢- The improvement rates ranged from 5.13% for the broad jump test to ٦٣,٨٦% for the Nelson motor speed test.
- ٣- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the skill variables (reception test - court defense test) under investigation in favor of the post-measurement.
- ٤- The improvement rates reached 56.88% for the skill of receiving the serve, and 74.25% for the skill of defending the court.