

The effect of specific training on the working muscles in developing certain types of strength and accuracy of the spiking shot in volleyball for the players of the Diyala

Education Directorate team

Ali Hashim Majeed Ahmed (1h206620@gmail.com)

Ari Akram Power (areyareycr@gmail.com)

University of Diyala / College of Law and Political Science – Student Activities Division

Research summary:

The importance of this research lies in the use of proper and specialized training, such as targeted training, which is employed to raise the level of muscular strength and the required skill performance in volleyball, especially the spike and its various types. The research problem is that specialized training provides greater effectiveness and impact on the players' performance in the game and its requirements, whether physical, technical, tactical, or other requirements that enhance the physical aspect and affect the technical aspect. Therefore, muscular strength has a significant impact on the level of performance in volleyball, and its development leads to an improvement in the level of skill performance, especially the spike, given its importance in volleyball. The research objective was to identify the effect of targeted muscle training on developing certain types of strength and accuracy in the volleyball spike for female players. The research methodology and sample: The researcher used the experimental method, as it was suitable for the nature of the problem to be solved. The research sample consisted of (12) female players from the Diyala Education Directorate volleyball team. Therefore, it was concluded that targeted muscle training is a specialized and successful method for developing certain types of strength and spiking accuracy in volleyball for female players. It was recommended that targeted muscle training be adopted as it is a specialized and successful method for developing certain types of strength and spiking accuracy in volleyball for female players.

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *Quality training, working muscles, strength, aiming accuracy.*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبات منتخب تربية ديالى

علي هاشم مجيد احمد

جامعة ديالى / كلية القانون والعلوم السياسية - شعبة النشاطات الطلابية

الايمل: 1h206620@gmail.com

اري أكرم باور

جامعة ديالى / كلية القانون والعلوم السياسية - شعبة النشاطات الطلابية

الايمل: areyareycr@gmail.com

ملخص البحث:

تكمن اهمية البحث في استخدام التدريب الصحيح والمتخصص مثل التدريب النوعي الذي يتم الاستعانة به في رفع مستوى القوة العضلية والاداء المهاري المطلوب بلعبة الكرة الطائرة وخاصة الضرب الساحق وانواعه المختلفة. اما مشكلة البحث: ان التدريب التخصصي يعطي فاعلية أكبر وتأثير على مستوى اللاعبات في نوعية اللعبة ومتطلباتها سواء البدنية او المهارية او الخطئية وغيرها من المتطلبات التي تعمل على تعزيز الجانب البدني وتأثر على الجانب المهاري، ولهذا فان القوة العضلية لها تأثير كبير على مستوى الاداء بالكرة الطائرة وتطويرها يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وخاصة الضرب الساحق لأهميته في لعبة الكرة الطائرة . وكان هدف البحث: التعرف على تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبات. **منهج البحث وعينته** فقد استعمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، اما عينة البحث فقد تم اختيار لاعبات منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة والبالغ عددهن (12) لاعبة. وعليه تم لاستنتاج: ان التدريب النوعي للعضلات العاملة هو تدريبي تخصصي وناجح في تطوير بعض انواع القوة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبات. وتم التوصية: اعتماد التدريب النوعي للعضلات العاملة كونه هو تدريبي تخصصي وناجح في تطوير بعض انواع القوة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبات.

الكلمات المفتاحية: التدريب النوعي، العضلات العاملة، القوة، دقة التصويب.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تتقدم المجتمعات عندما تستثمر في التكنولوجيا والابتكار العلمي. ويمكن لهذه الجهود أن تزيد الإنتاجية وتطور المجالات المرتبطة بحياة الإنسان، بما في ذلك الرياضة، مع المساهمة في السعادة وتحقيق الذات وإشباع تطلعات الناس.

في الرياضة، لا تتحقق الإنجازات والبطولات صدفةً. بل تعتمد على مناهج علمية متخصصة في تصميم التمارين، الى جانب الاختيار الدقيق لأساليب وتقنيات التدريب التي تُنمّي القدرات البدنية والفنية والتكتيكية للرياضيين.

Wasiat Journal of Sports Sciences

في هذا السياق، يوفر التدريب السليم الوقت والجهد لكل من المدرب والرياضي، لأنه يستهدف العضلات المعنية ويتوافق مع متطلبات الرياضة. ولذلك يُعرف باسم "التدريب المُحدد"، والذي يُعرّف بأنه "التدريب الموجه نحو استخدام العضلات المشاركة في الأداء، بحيث يتطابق اتجاه حركتها مع مسار حركة المهارات التي يتم التدرب عليها" (فاضل، 2022: 30). ونظرًا لأن كل رياضة تتطلب متطلبات بدنية ومهارية مختلفة، يجب تصميم التدريب وفقًا لذلك. تُعد الكرة الطائرة رياضة جماعية، حيث يُعدّ تطوير القوة العضلية أمرًا بالغ الأهمية، خاصةً في المراحل المبكرة، نظرًا لتأثيره على تحقيق النتائج المرجوة. تُوفّر المتغيرات البدنية للاعب الكرة الطائرة أساسًا لتطوير المهارات، وبالتالي القدرة التكتيكية. كما أن لها تأثيرًا وظيفيًا على مختلف الأنظمة الداخلية للجسم. يُتيح تطوير هذه الأنظمة التكيفات الوظيفية اللازمة لتحمل الأحمال الخارجية التي يواجهها الرياضيون أثناء تمارين اللياقة البدنية المختلفة. يتمثل أحد الأهداف الرئيسية في الوصول الى أقصى قوة عضلية، مما يسمح للاعبين بالتغلب على مختلف أشكال المقاومة، بما في ذلك مقاومة الخصم أثناء اللعب. كما تتطلب هذه الرياضة قوة خاصة بمواقف اللعب. بالنسبة للكرة الطائرة، يجب تطوير قوة العضلات بأشكال تتناسب مع طبيعة مهاراتها المختلفة.

وهذا يجعل من المهم تحديد الأساس الصحيح للفتيات الصغيرات من خلال التدريب المتخصص المناسب، بما في ذلك التمارين المصممة لزيادة القوة العضلية وتطوير مستوى المهارة المطلوب في الكرة الطائرة، وخاصة دقة الضربة الساحقة وأنواعها المختلفة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1-2 مشكلة البحث:

يؤثر التدريب المتخصص بشكل أكبر على أداء اللاعبين وقدرتهم على تلبية متطلبات اللعبة البدنية والفنية والتكتيكية وغيرها. فهو يُحسّن اللياقة البدنية، مما يؤثر بدوره على المهارات الفنية. وبالتالي، تؤثر القوة العضلية بشكل كبير على أداء الكرة الطائرة؛ إذ يُمكن لتطويرها أن يرفع مستوى المهارة العام، لا سيما في الضربة الساحقة نظرًا لأهميتها في اللعبة.

استنادًا إلى خبرته في علوم التدريب الرياضي والكرة الطائرة، لاحظ الباحث أن جودة الضربات الساحقة لدى اللاعبين الشباب، وخاصةً في فرق الناشئين، كانت متدنية، مما أدى إلى خسارة فرقهم نقاطًا. غالبًا ما كان الوقت المخصص للهجمات والمناورات يُهدر بسبب أساليب التدريب التي لم تُدمج الضربة الساحقة بشكل فعال. لذا، ثمة حاجة إلى تدريب بدني وفني متخصص يركز على الضربة الساحقة لتحسين الأداء. كما أن تنمية اللاعبين في هذه الأعمار تُوفر أساسًا متينًا للمنتخبات الوطنية ومستويات المنافسة الأعلى..

1-3 هدف البحث:

- التعرف على تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض أنواع القوة ودقة الضرب الساحق للاعبات منتخب تربية دىالى.

1-4 فرضيتا البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض أنواع القوة ودقة الضرب الساحق للاعبات منتخب تربية دىالى.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في بعض أنواع القوة ودقة الضرب الساحق للاعبات منتخب تربية دىالى بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

E-ISSN: 2707-7853

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبات منتخب تربية دىالى بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2024-2025.
- 1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية دىالى.
- 1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2024/10/4 ولغاية 2024/12/6.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصاً ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبات منتخبات تربية الكرة الطائرة المرحلة الثانوية للعام الدراسي (2024-2025)، أما عينة البحث فقد تم اختيار منتخب تربية ديالى بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (12) لاعبة، وتم تقسيمهن الى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبات. وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول	سم	150.42	1.24	0.95	150.45	1.352	1.036	0.036	غير معنوي
الكتلة	كغم	40.41	0.845	2.778	40.55	0.674	2.206	0.289	غير معنوي
الطول مع مد الذراعين عاليا	سم	205.5	1.243	3.479	205.6	1.497	3.116	0.247	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.124	0.654	9.18	7.234	0.536	7.409	0.284	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.425	0.12	4.948	2.532	0.14	5.529	1.304	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.24	0.56	6.796	8.341	0.63	7.553	0.268	غير معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.24	0.423	3.455	12.45	0.531	4.265	0.693	غير معنوي
الضرب الساحق	درجة	9.452	0.674	7.571	9.556	0.452	13.874	1.187	غير معنوي

2 - 3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاختبار والقياس ، قوائم تفرغ البيانات ، الوسائل الإحصائية ، الملاحظة العلمية)

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



(ملعب الكرة الطائرة ، كرات طائرة صينية الصنع عدد (10) ، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع ، أقلام عدد (5) ، شواخص بلاستيكية عدد (20) ، شريط قياس الطول وشريط لاصق)
2-4 الاختبارات المستخدمة:

2-4-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (النعمي، رضا، 2022: 222).

اسم الاختبار: اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10 ثا)
 الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
 وحدة القياس: عدد المرات
 وصف الأداء: من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح، ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.
 الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

2-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (النعمي، رضا، 2022: 213).

اسم الاختبار: - اختبار الوثب الطويل الى الأمام لمدة (10) ثانية.
 الغرض من الاختبار: - قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
 الأدوات: - شريط قياس - ساعة إيقاف - أرض ملعب - صافرة
 طريقة الأداء: - يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة تقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان.
 الشروط: - عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين.

-بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ممكنة
 إدارة الاختبار: مؤقت تقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
 التسجيل: يسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة والأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة.

2-4-3 اختبار تحمل القوة للذراعين (النعمي، رضا، 2022: 163).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.
 الأداء: من وضع الانبطاح المائل تقوم المختبر بثني المرفقين الى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.





- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

2-4-4 اختبار تحمل القوة للرجلين (النعمي، ورضا، 2022: 155).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (مواز للأرض) ارتفاعه (50) خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبرة أثناء الأداء

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفاً، تقوم المختبرة بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً الى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات:

- يجب أن يصل مستوى الوثب الى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.

- يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين الى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.

- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.

- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استنفاد الجهد.

2-4-5 الضرب الساحق (حسانين، عبد المنعم، 1997: 209)

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة.

الإمكانات والأدوات: ملعب قانوني للكرة الطائرة، كرات طائرة قانونية، ومدرّب ومرتبّه توضع في المنطقة الخلفية بالمركز رقم (1) بحيث تبعد (5 سم) عن الخط الجانبي والنهاية.

مواصفات الأداء: تقوم اللاعبة بأداء مهارة الضرب الساحق المواجه من مركزي (4)، (5) بواسطة إعداد (عن طريق المدرّب) من مركز (3) وعلى المختبرة إن تقوم بأداء المهارة الى الملعب المقابل وعلى المرتبة الموجودة في المركز (1) أن تعبر الكرة بسرعة مناسبة محاولاً إسقاطها في المرتبة الموجودة في المركز (1) لكل مختبر ثلاث محاولات من المنطقة الأمامية وأخرى من المنطقة الخلفية.

طريقة التسجيل:

(رقم الأيداع في المكتبة الوطنية 2439)





- ❖ (4) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- ❖ (3) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- ❖ نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) و(ب).
- ❖ صفر لكل ضربة ساحقة فاشلة.
- ❖ تعطى للاعبة 10 محاولات.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوقوف على السلبيات التي قد تواجه تطبيق الاختبارات ولبيان مدى صلاحيتها لعينة البحث، لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة الثالثة عصراً يوم (الجمعة) الموافق (4 / 10 / 2025) على بعض لاعبات عينة البحث التجريبية، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
3. التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.
4. اختبار صلاحية الادوات والجهزة المستخدمة في البحث.
5. تدريب فريق العمل المساعد على طريقة اجراء الاختبارات.
6. التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات.
7. لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي للتدريب النوعي ومعرفة مكونات الحمل التدريبي

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على اختبارات مقننة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

2-7 التجربة الميدانية:

2-7-1 الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية في يوم الأحد الموافق (2025/1/6) في تمام الساعة الثانية بعد الظهر في القاعة النشاط الرياضي والكشفي التابع للمديرية العامة لتربية دىالى.

2-7-2 التدريب المستخدم:

تم اعداد تمرينات خاصة بالعضلات العاملة للذراعين والرجلين لغرض رفع انواع القوة العضلية وبمسار حركة التصويب وهذا من خصائص التدريب النوعي وبعد ذلك تم تشكيل الحمل التدريبي وكما يلي:

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



الشدة (85-95 %)، اما الحجم تم باستخدام العدد وحسب الشدة، وكانت الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (120-130 ض/د). وكان عدد الأشهر: شهران. اما عدد الأسابيع: (8) أسابيع. وبلغت عدد الوحدات: (24) وحدة تدريبية. وكانت أيام الوحدات: الأحد، الثلاثاء، الخميس. وتم برمجته التمرينات بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب وخلال فترة الإعداد الخاص، وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ 2025/10/8 وانتهت بتاريخ 2025/12/1

2-7-3 الاختبارات البعدية:

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال الوحدات التدريبية البالغة (24) وحدة في يوم (الجمعة) الموافق (2025/12/6) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام (SPSS) لإيجاد المتغيرات الآتية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبات، اذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة

في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.124	0.654	9.421	0.956	0.889	2.583	0.003	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	2.425	0.12	2.865	0.256	0.141	3.12	0.000	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.24	0.56	11.45	0.745	0.745	4.308	0.000	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.24	0.423	15.24	0.845	0.885	3.389	0.000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	9.452	0.674	11.42	0.654	0.531	3.706	0.000	معنوي





جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.234	0.536	12.412	0.645	0.654	7.917	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	2.532	0.14	3.421	0.254	0.144	6.173	0.000	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.341	0.63	14.235	0.652	0.931	6.330	0.000	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.45	0.531	17.642	0.745	0.823	6.308	0.000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	9.556	0.452	13.421	0.665	0.991	3.900	0.000	معنوي

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س البعدي	ع	س البعدي			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	9.421	0.956	12.412	0.645	5.807	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.865	0.256	3.421	0.254	3.453	0.000	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	11.45	0.745	14.235	0.652	6.3	0.000	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	15.24	0.845	17.642	0.745	4.775	0.000	معنوي
التهديف الامامي بالفقر نقطتان	درجة	11.42	0.654	13.421	0.665	4.798	0.000	معنوي

وفق جدولي (2) و(3) وبعد المعالجة الاحصائية تبين لنا هناك فروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية مما يدل على نجاح التدريب وتحقيق أهدافه، إذ ان " التمارين المناسبة والمؤثرة مع مستوى اللاعبين تمكن المدرب من تحسين وتطوير البدني وكما تعمل بنفس الوقت على اتقان الاداء المهاري" (عوض، 2020: 96).

اذ يرى كل من (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي الى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" (عبد المجيد، والياسري، 2010: 22). كما ان تقنين التمرينات بصورة صحيحة يعطي تدريب صحيح ومناسب لمستوى العينة وهذا ما اكده (فتح الله محمد حسين) " إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (حسين، 2023: 104).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



اما افضلية التدريب المستخدم يمكن ملاحظته في جدول (4) الذي يفسر بان الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت لصالح المجموعة التجريبية في انواع القوة العضلية المستخدمة وانواع التصويب وهذا يرجع الى التدريب النوعي المستخدم الذي ركز على القوة الفعالة لأداء الضرب الساحق فيه والنتائج من التدريب المستخدم ولهذا يرى (عويس الجبالي، 2001) " من الاساليب التدريبية الفعالة التي يتم من خلالها اعداد اللاعبين وتزويده بالخبرات من خلال المواقف التنافسية المختلفة وتنمية المهارات الخاصة فضلا عن تكيفه مع متطلبات المباراة ، ويضيف ايضا بانه اسلوب تدريبي مهم يعمل على تنمية وتطوير خبرة وكفاية اللاعب البدنية والمهارية والنفسية ويتمثل الاداء بهذا الاسلوب على وفق حركات تؤدي في اطار قواعد وقوانين اللعبة مع الحفاظ على حركات ووظائف المسارات الحركية التي تؤدي بالسباق الى حد كبير " (الجبالي، 2000: 56) .

ومن ناحية القوة وانواعها يرى (محمد طه الزاهر، 2021) " ان عنصر القوة هو من العناصر الاساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية ولا تخلو اي لعبة او فعالية من أحد انواع القوة التي تشكل عنصر اساسيا او مساعدا في زيادة الانجاز الرياضي " (الزاهر ، 2021: 49).

وفي ناحية تحمل القوة ودورها في لعبة الكرة الطائرة يرى (عصام الوشامي ، 2019) ان دور تحمل القوة بالكرة الطائرة يكمن من خلال تحمل الأداء إي قابلية لاعبة الكرة الطائرة على الأداء المهاري والخططي إثناء اللعب لأطول فترة ممكنة دون هبوط مستوى الأداء الفني والبدني، إي الاستمرارية في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية بدون تعب ولهذا فانه يؤدي القفزات المستمرة والتحرك السريع وتغير اتجاه الجسم باستمرار بالكرة أو بدون كرة وهنا يتطلب المحافظة على قوتها الى نهاية المباراة دون هبوط مستواه. (الوشامي، 2019 : 68) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

1- التدريب النوعي للعضلات العاملة هو تدريبي تخصصي ونجاح في تطوير بعض انواع القوة ودقة التصويب بالكرة الطائرة للاعبات.

1. دقة الضرب الساحق هو حصيلة الهجوم ونجاحه يعطي الفوز لذا لا بد من تطوير المتطلبات البدنية وخاصة القوة بأنواعها لتعزيز النجاح بالضرب الساحق.

5-2 التوصيات:

1- اعتماد التدريب النوعي للعضلات العاملة كونه هو تدريبي تخصصي ونجاح في تطوير بعض انواع القوة ودقة الضرب الساحق للاعبات.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2- التأكيد على الضرب الساحق بالكرة الطائرة لأن هو حيلة الهجوم ونجاحه يعطي الفوز ولا بد من تطوير المتطلبات البدنية وخاصة القوة بأنواعها لتعزيز النجاح بالضرب الساحق.

المصادر

- ❖ الجبالي، عويس: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- ❖ منصور، فاضل دحام: الشامل في التدريب الرياضي: ط1، مطبعة الرفاه، بغداد، 2022.
- ❖ الزاهر، محمد طه: الاعداد البدني للسيدات: ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2021.
- ❖ النعيمي، سعد منعم ، رضا، وحيدر باوه خان احمد: الكتاب الجامع للاختبارات البدنية المفاهيم والتطبيقات، ط1، بغداد، مكتب الهاشمي للطباعة والنشر، 2022.
- ❖ حسانين، محمد صبحي، وعبد المنعم، حمدي : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 2 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- ❖ عوض، محمد زكي: التدريب الرياضي الحديث، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2020.
- ❖ إبراهيم، مروان عبد المجيد ، الياسري، ومحمد جاسم: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، عمان، الورق للنشر والتوزيع، 2010.
- ❖ حسين، فتح الله محمد: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الكتاب للطباعة والنشر، 2023.
- ❖ الوشامي، عصام: الكرة الطائرة الحديثة: ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2019.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : 85%

الأسبوع : الأول

الزمن : 35-40 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1-2-3

اقسام الوحدة	التمرينات	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع
	وضع تقيل للبدن بزنة (50 غم) واداء الضرب الساحق من الوقوف.	2×10	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د
	وضع تقيل للرجلين بزنة (100 غم) واداء الضرب الساحق بالقفز.	2×12		
	الاعداد من الأسفل والأعلى مع الزميلة لمدة دقيقة ومن ثم أداء مهارة الضرب الساحق مرة من الوقوف ومرة بالقفز	2×5		

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

