تأثير طريقتي(التدريب مرتفع الشدة والتكراري) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بالكرة بالطائرة

م .م . علي خضير عبيس الموسوي م .م . حيدر شمخي جبار العبداوي
م.م . عبد العباس عبد الرزاق عبود

١- التعريف بالبحث :

المقدمة وأهمية البحث:

ان صفة القوة المميزة بالسرعة أو ما يطلق عليها بالقوة السريعة هي من أهم الصفات البدنية التي تتطلبها هذه اللعبة بل تصنف الكرة الطائرة إلى أنها ضمن قطاع القوة السريعة وان هذه الصفة تكاد تكون صفة بدنية ملازمة لمهارات كـرة الطائرة وهي ما يحدد دقة أداء هذه المهارات وفي عدم توفرها يظهر الضعف واضحا" في الأداء الفنـي وخاصـة وان متطلبات هذه اللعبة عبارة عن عملية أنتاج القوة بأقصر وقت ممكن ، وذلك لما يميزها من سرعة الأداء وهذا ما يظهر التناغم مابين الهجوم والدفاع.

لذا يسعى جميع المدربين محاولين استخدام شتى الطرائق والأساليب التدريبية من اجل تحقيق أقصى مـستويات القـوة المميزة بالسرعة.

وتكمن أهمية البحث في إخضاع طريقتين تدريبيتين إلى التجريب من اجل التحقق من جدوى كل من تلـك الطـريقتين وبالتالي وضعها في متناول أيدي مدربينا من خلال إيصال المعلومة الدقيقة والصحيحة عن هـذه الطرائـق التدريبيـة ولكتساب المعرفة النظرية والعملية حولهما من حيث شددها وحجومها وتأثيرهـا علـى اللاعبـين والاسـتفادة منهـا واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فرقنا وذلك لحاجة هذه الفئات العمرية بعمر (١٦ ـ ١٨) سنة إلى التـدريب على أسس وطرائق علمية دقيقة للارتقاء بمستواهم إذ تعد هذه الفئة القاعدة الأساسية لرفد منتخباتنا الوطنية .

١-٢مشكلة البحث :ـ

من خلال ملاحظة الباحثين تدريب الفرق الرياضية ولقائهم بعدد من مدربي أندية الفطر بالكرة الطائرة وجد أن هناك ضعفا في تدريب القوة المميزة بالسرعة لفرق أندية الشباب بسبب قلة الإلمام بـالطرائق التدريبيـة وأسـاليبها وعـدم تخصيص الوقت الكافي لتدريب هذه الصفة وتنميتها ولكون طريقتا التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكـراري من الطرائق التدريبية التي تنمي العديد من الصفات البدنية لاعتمادها على الشدد المرتفعة والتي تؤثر فـي الجهـازين العضلي والعصبي بشكل كبير لذا ارتأى الباحثون دراسة أي من هاتين الطريقتين ذات تأثير اكبر فـي تطـوير القـوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بدقة بعض مهارات لكرة الطائرة الأساسية.

١-٣ أهداف البحث : ـ

١- التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القـوة المميـزة بالـسرعة للاعبين الكرة الطائرة الشباب .

٢- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

٣- التعرف على أي الطريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتهما في دقة بعض المهارات الاساسـية بالكرة الطائرة.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

١-٤ فروض البحث : ـ

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبارات البعدية .

٢- وجود علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تأثير القوة المميزة بالسرعة فـي دقـة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية .

٣-وجود فروق معنوية بين طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالـسرعة وعلاقتهما في دقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

١-٥ مجالات البحث : ـ

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي الناصرية الرياضي بالكرة الطائرة بأعمار (١٦ – ١٨) سنة .

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة الالعاب الرياضية المغلقة في محافظة ذي قار/ قضاء الناصرية.

١-٥-٣ المجال ألزماني : المدة من ١٤ / ٢٠٠٦/١ ولغاية ٢٥ / ٤ /٢٠٠٦ .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة.

٢-١ الدراسات النظرية :ـ

٢-١-١ التدريب الفتري:-

تعد طريقة التدريب الفتري من الطرائق الهامة في تدريب معظم أنواع الأنشطة الرياضية التي تنمي صفات القـوة والسرعة والتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة [٣٨] .

ومن خلال اطلاع الباحوث على عدة مصادر يروا أن التدريب الفتري يتميز بالتبادل المنظم بين الحمل والراحة غيـر الكاملة ويراعى في استخدام هذه الطريقة البدء في تكرار الحمل بعد فترة الراحة عند وصول النبض إلى حدود (١٢٠ ـ ١٣٠) ن/ د ، أي خلال نطاق الراحة غير الكاملة ، اذ يرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفتري يعود نـسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه ويراعى في هذه الطريقة زمن التمرين الواحد ومدته وشـكل الراحة المستخدمة وعدد التكرارات أيضا" ، وبناء على مواصفات هذه المتغيرات يتحدد مـستوى رد الفعـل بالنـسبة للأجهزة الداخلية .

ويعرفها بسطويسي احمد (١٩٩٩) بأنها (طريقة من طرائق التدريب الأساسية لتحسين مـستوى القـدرات البدنيـة معتمدا" على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة) [٣٩] .

وقد قسمت هذه الطريقة مع فرق الوقت إلى :ـ

التدريب الفتري المنخفض الشدة .

التدريب الفتري المرتفع الشدة .

٢-١-٢ طريقة التدريب التكراري :ـ

أن طريقة التكرارات من الطرائق الرئيسة المهمة في العملية التدريبية ، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة في الحمل المستخدم وتصل إلى الحد الأقصى ولذلك فأنها تؤثر بصورة مباشرة وقوية على جميع أجهزة الجسم وخاصة الجهـاز

(١) محمد حسن علاوي : **علم التدريب الرياضي** , القاهرة ، دار الفكر العربي , ١٩٨٤ ، ص ٢١٧ .
(٢) بسطويسي احمد : **أسس ونظريات التدريب الرياضي** , القاهرة, دار المعارف ، ١٩٩٩ ، ص ٢٨٨ .
(٣) قاسم حسن حسين : **تعلم قواعد اللياقة البدنية** ، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر ،١٩٩٨ ،ص١٩٤.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

العصبي مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي في حالة زيادة عدد التكرارات عن الحد المفروض تحدث ظاهرة الـدين الاوكسجيني والتي تتصف بعدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها من الأوكسجين مما يؤدى إلى اسـتهلاك المـواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض ألبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء (٣).

٣-١ القوة المميزة بالسرعة :ـ

يرى الباحثون إن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا" مهما" كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الأعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب العالي وركل الكرة والتصويب في كرة القدم والسلة واليد والضربة الساحقة فـي الكرة الطائرة .... الخ .

والقوة المميزة بالسرعة هي مزيج من صفتي القوة والسرعة ولابد من الإشارة إلى أن توافر هذين المركبين في شخص واحد لايعني إمكانية توليد قدرة عضلية كبيرة ، إذ يتطلب درجة من التوافق والانسجام التام بين المركبين فمثلا" نجـد لاعبي الساحة والميدان وخصوصا" عدائي ١٠٠ م يتمتعون بقدر كبير من القوة العضلية وكذلك السرعة العاليـة لكـن نجدهم يخفقون في فعالية الوثب الثلاثي لعدم وجود الربط بين هاتين الصفتين معا" والتين تعدان مـن متطلبـات الأداء الرياضي في المستويات العليا ،

وعرفها هارة هي (قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالي) [1] .

٤ -المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :ـ

ان لكل لعبة رياضية مهاراتها الأساسية الخاصة بها والتي تختلف عن الفعاليات الأخرى , والمهارات الأساسية بالكرة بالطائرة هي العمود الفقري لهذا النشاط الرياضي الذي يتميز بتعدد المهارات المتنوعة وهي(٢) :

١- مهارة الإرسال .
٢- مهارة لستقبال الإرسال .
٣- مهارة الإعداد .
٤- مهارة الضرب الساحق .
٥- مهارة حائط الصد .
٦- مهارة الدفاع عن الملعب .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث: ـ

لختار الباحثون المنهج التجريبي كون طبيعة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على البيانات والمعلومات الدقيقة و الموثوقة.

(١)هارا: **أصول التدريب**: ترجمة عبد علي نصيف, الموصل, مطابع التعليم العالي,ط٢, ١٩٩٠,ص ١٦٤ .
(٢) سعد حماد ألجميلي: **الكرة الطائرة الإعداد المهاري والخططي**, مصر، دار زهران للنشر توزيع,٢٠٠٢,ص٣٥.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٢ عينة البحث :ـ

العينة هي النموذج الذي يجري عليه البحث وعلى الباحثون أن يختارو عينة بحثهم بحيث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا" حقيقيا", ولهذا قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثلة بشباب نـادي الناصـرية الرياضـي والبالغ عددهم (١٢) لاعبا" وهم يشكلون نسبة 25 % من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (٦) لاعبين ، طبقت المجموعة التجريبيـة الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والمجموعة التجريبيـة الثانيـة طبقـت التمرينـات المقترحة أيضا" بطريقة التدريب التكراري .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية ـ البعدية للمجموعتين التجريبيتين(طريقة التدريب الفتري المرتفـع الـشدة ـ طريقة التدريب التكراري) لصفة القوة المميزة بالسرعة

جدول (٧) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية – البعدية للمجموعتين التجريبيتين (طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة- التدريب التكراري) لصفة القوة المميزة بالسرعة

ت	المعا ليم الإحصائية / الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية الأولى						المجموعة الثانية					
		الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		قيمـــة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	+ع	س	+ع			س	+ع	س	+ع		
١	الاستناد الأمامي	٨،٣٣	٠،٩٤	١٢،٥	٠،٥	١٣،٥	معنوي	٨،١٦	١،٣٤	١١،٥	٠،٧٦	٦،٧٤	معنوي
٢	رفع الجزع للخاف	٧،٣٣	٠،٩٤	٨،٨٣	٠،٦٨	٦،٧٢	معنوي	٧،٦٦	٠،٧٤	٩،٣٣	٠،٧٤	٧،٨٦	معنوي
٣	ثني ومد الركبتين	١٨،٥	١،٦٠	٢٤،١٦	٠،٨٩	١٣،٤٤	معنوي	١٨،٣٣	١،٣٧	٢٥،٥	٠،٧٦	١٧،٨٧	معنوي
٤	رفع الجـزع والـضغط على الركبتين	٨،٥	١،١٨	١٠،٦٦	٠،٧٤	٧،٠٥	معنوي	٨،٣٣	٠،٩٤	١٠،٣٣	٠،٧٤	٧،٧٥	معنوي

يبين جدول (٧) وجود فروق معنوية في نتائج اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الـذراعين والـرجلين والبطن والظهر في المجموعتين التجريبيتين الأولى طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والثانيـة طريقـة التـدريب التكراري بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي ، ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلـى طريقتـي

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

التدريب المستخدمة واحتوائهما على التمارين المختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي ساهمت على تحقيق هدف التدريب .

إذ إن صفة القوة المميزة بالسرعة لأيتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم وباستخدام الأثقال سواء كانت بالكرات الطبية أو وزن الجسم اذ يهدف مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة.[٤٠]

ويؤكد محمد عثمان نقلا عن هارا ((أن عملية الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة تتطلب العمل باستخدام الأثقال أو باستخدام ثقل وزن الجسم)) [٤١].

كذلك تضمنت التمرينات المستخدمة على تمارين القفز بشكل كبير ، إذ لعبت الدور المهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة كون المنهج التدريبي الذي يحتوي على تمرينات القفز في أعداد لاعبي الكرة الطائرة يسهم بشكل واضح في حصول اللاعبين على زيادة في القفز[٤٢] .

ويذكر الباحثين أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع العضلية من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري نجاحها في تنمية القوة المميزة بالسرعة .

ولهذا فانه من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات سوف يؤدي إلى تطوير هذه الصفة البدنية [٤٣] .

كذلك نرى إلى إن التأثير الذي حصل نتيجة طبيعة طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري وطريقة أداء التمارين فيهما من قبل عينة البحث اذ كانت تؤدى التمارين بأقصى قوة وأقصر وقت ممكن أي العمل على ربط القوة والسرعة معا" .

وبالتالي إلى زيادة القدرة التوافقية بين الاثنين وهذا ما يمتاز به لاعبي الكرة الطائرة المتدربين الذي نجد في أدائهم التناسق والجمالية من خلال ربط المكونين سوية.

(١) محمد حسن علاوي: **مصدر سبق ذكره** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٨٤ ، ص ١١٧ .

(١) محمد عثمان :**النعلم الحركي والتدريب الرياضي** ،الكويت،دار القلم /ط١،ص١٩٨٧،ص،١٠٧.

(2) Marten, F. Robert& Peter, A.Huijin& Greet: **Jan Van in Genschennali Dorp Jumping,** Medicines in Sport and Exercise, 1987, P. 339 .

(٣) قاسم حسن حسين، ومنصور جميل العنكبي : **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها** ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ١١٥ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعتين التجريبيتين (طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة - طريقة التدريب التكراري) لتطوير دقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية – البعدية للمجموعتين التجريبيتين (طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة – التدريب التكراري) لتطوير دقة بعض المهارات الأساسية.

ت	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية الأولى طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة						المجموعة التجريبية الثانية طريقة التدريب التكراري					
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع +	س	ع +			س	ع +	س	ع +		
١	الضرب الساحق الأمامي العالي الفتري	٣٤,٧١	٤,٧٤	٤٢,٢٤	٥,١٠	٧,٩٦	معنوي	٣٦,١٠	٢,٤	٣٩,٨٣	٣,٨٩	٣,١٦	معنوي
٢	الدفاع عن الملعب	٢٢,٦٤	٣,٨٧	٣٦,٧٣	٤,١٨	٦,٠٥	معنوي	٢١,٩٠	٢,٦٠	٢٩,٠٩	٥,٣٠	٣,١٩	معنوي
٣	الإرسال الساحق	١٩,٦	٢,٥٤	٣٠,٤	٥,٢٤	٤,٠١	معنوي	٢٠,٥	٣,٨٥	٣٤,٧	٤,١٢	٥,٣٤	معنوي

يبين جدول (٨) أن هناك فروقا" معنوية في نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبيتين الأولى طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والثانية طريقة التدريب التكراري بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثين سبب هذا التطور إلى الطرق التدريبية المستخدمة في البحث والتي آدت إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة والتي لها علاقة بالأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة ، إذ أن اللاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية لايستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي .

ولهذا نجد الارتباط الوثيق بين مستوى الأداء المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط [٤٤] ، وكذلك أن تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة في هذه اللعبة تمكن اللاعبين من أداء مختلف المهارات الأساسية وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا إذ تعد هذه الصفة الركيزة الأساسية وحجر الأساس التي بدونها يكون هناك خلل في العملية التدريبية وأيضا فأن تطوير هذه الصفة يسهم في رفع المستوى الفني وخاصة في المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة .

ويؤكد هارا ((أن تطور القوة المميزة بالسرعة يعطي أمكانية رفع مستوى التكنيك بنفس الدرجة)) [٤٥] .

(١) محمد حسن علاوي : **مصدر سبق ذكره**،١٩٨٤،ص٨٨.

(٢) هارا : **مصدر سبق ذكره** ، ١٩٩٠ ، ص ١٢٦ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٤-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبيتين (طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة - طريقة التدريب التكراري) لصفة القوة المميزة بالسرعة .

جدول (٩)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T (المحتسبة والجدولية) للاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبيتين (طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة - طريقة التدريب التكراري) لصفة القوة المميزة بالسرعة .

ت	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية الأولى - بعدي		المجموعة التجريبية الثانية - بعدي		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	+ع	س	+ع		
١	الاستناد الأمامي	١٢،٥	٠،٥	١١،٥	٠،٧٦٣	٢،٤٥٧	معنوي
٢	ثني ومد الركبتين	٢٤،١٦٦	٠،٨٩٧	٢٥،٥	٠،٧٦٣	٢،٥٣٦	معنوي
٣	رفع الجذع والضغط على الركبتين(البطن)	١٠،٦٦	٠،٧٤٥	١٠،٣٣	٠،٤٧١	٠،٨٣٧	غير معنوي
٤	رفع الجذع إلى الخلف (الظهر)	٨،٨٣٣	٠،٦٨٧	٩،٣٣	٠،٧٤٥	١،٠٩٧	غير معنوي

* قيمة T الجد ولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠،٠٥) هي (٢،٢٢٨)

من خلال ملاحظة الجدول (٩) تبين أن القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين قد تطورت بصورة أفضل بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة عن طريقة التدريب التكراري ، ويرجع سبب ذلك إلى امتلاك طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة مميزات تختلف عن مميزات طريقة التدريب التكراري من حيث شدة التمرين وحجمه وفترات الراحة المعطاة على الرغم من ان عضلات الذراعين قد تطورت أيضا" بطريقة التدريب التكراري إلا أنها ليس بنفس التطور الذي حصل بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إذ أن الشدة المناسبة (اقل من القصوى) التي تميز هذه الطريقة التدريبية والأوزان المختلفة قياسا" بوزن الذراع قد ساعد على إنتاج أقصى قوة بأقل زمن [١]

لذلك نرى أن الأوزان التي دخلت ضمن التمرينات المعطاة للاعبين سواء كان لعضلات الذراعين أو عضلات الرجلين قد ساهمت في تطوير تلك العضلات وكون عضلات الرجلين تشكل كتلة عضلية وتعد من اكبر عضلات الجسم نلاحظ أن طريقة التدريب التكراري قد أثبتت قدرتها على تطوير عضلات الرجلين بصورة اكبر من طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة كون طريقة التدريب التكراري تعتمد على الشدد المرتفعة والتكرار القليل وهذا ماتحتاجه عضلات الرجلين نتيجة لكبر حجم العضلات وأيضا" فأن القوة المميزة بالسرعة لها علاقة بالقوة القصوى وهاتان الصفتان تحتاج إلى شدد عالية في تطويرها لذا فأن التدريب التكراري يؤثر ايجابيا" في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

ويذكر عصام عبد الخالق (بأن تنمية القوة المميزة بالسرعة يتم أما بتطوير القوة القصوى او رفع الانقباض العضلي ويجب ربط مكونات الاثنين لرفع مستوى القوة المميزة بالسرعة)[٢] .

[١] عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي – نظريات – تطبيق ،الإسكندرية ، مطابع جزيرة السفير،١٩٨٩،ص١٤٦.

[٢] هارا : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٠ ،ص١٣٠ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٤-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية - بين المجموعتين ألتجريبيتي (طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة - طريقة التدريب التكراري) لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (١٠)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T (المحتسبة والجدولية) للاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبيتين (طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة - طريقة التدريب التكراري) لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية الأولى طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة - بعدي		المجموعة التجريبية الثانية طريقة التدريب التكراري - بعدي		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	+ ع	س	+ ع		
١	الضرب الساحق الأمامي العالي القطري	٤٢،٢٤	٥،١٠	٣٩،٨٣	٣،٨٩	١،٢٤	غير معنوي
٢	الدفاع عن الملعب	٣٦،٧٣	٤،١٨	٢٩،٠٩	٥،٣٠	٣،٧٥	معنوي
٣	الإرسال الساحق	٣٠،٤	٥،٢٤	٣٤،٧	٤،١٢	٢،١٤	غير معنوي

* T الجد ولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠،٠٥) هي (٢،٢٢٨)

من خلال ملاحظة الجدول (١٠) نلاحظ أن مهارتي الضرب الساحق الأمامي العالي القطري والإرسال الساحق لم تكن هناك فروق معنوية في تطويرهما بطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري ، ويرجع سبب إلى ملائمة طريقتي التدريب السابقتين التي تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تأثيرها بدقة المهارات الأساسية فنجد أن القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين قد تطورت بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة بصورة اكبر من عضلات الرجلين والتي عملت على زيادة قوة الدفع ومكنت اللاعبين من توجيه الكرات إلى الأماكن الأكثر دقة بينما تطورت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين بطريقة التدريب التكراري بصورة اكبر من طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والذي ساعد هذا التطور إلى زيادة قوة القفز وبالتالي أمكانية وضوح ساحة المنافس ، لذلك نجد اشتراك طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة بدرجة تساعد على سد النقص في المجموعة الأخرى بمعنى وجود حالة التعويض من خلال تعويض قوة عضلات الذراعين النقص في قوة عضلات الرجلين من خلال توجيه الكرات وكذلك فأن قوة القفز التي يعتمد عليها لاعبو الكرة الطائرة ساهم في سد النقص في عضلات الذراعين من خلال القفز إلى أعلى حد ممكن .

لهذا فان لعبة الكرة الطائرة من((الأنشطة الرياضية التي يتطلب الارتفاع بمستوى عناصر الصفات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة لكن بنسب تختلف حسب أهمية النشاط الرياضي)) [١] .

اما مهارة الدفاع عن الملعب فقد كانت هناك فروقا" معنوية بين طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري ولصالح طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة ويعزو الباحثين سبب هذا التطور نتيجة تطور صفة القوة المميزة

[١] محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ،١٩٨٧ ،ص٩٢ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

بالسرعة لعضلات الذراعين والتي ساهمت في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب مما يؤكد ارتباط المهـارات الأساسـية بالصفات البدنية.

ويذكر قاسم حسن حسين ((أن التمارين البدنية وسيلة أساسية إذ تعد تلك التمارين من أهم العناصر الأساسية في تعلـيم وتدريب جميع الفعاليات الرياضية)) [(١)] .

ويرى الباحثون من خلال النتائج التي حصل عليها مدى أهمية طريقتي التدريب الفتري المرتفـع الـشدة والتكـراري واللتين أثبتت نجاحهما في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لأجزاء الجسم المختلفة ولكن بنسب لختلفت من طريقـة لأخرى حسب شروط ومميزات ومتطلبات كل طريقة من طرق التدريب المستخدمة وكون القوة المميزة بالسرعة لهـا أهمية كبيرة في الأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة والتي ساهمت بشكل فعال في تطوير بعض المهارات الأساسـية المستخدمة في البحث .

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

٥-١ الاستنتاجات :

١- تبين أن كلا طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

٢- ظهرت أن طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميـزة بالـسرعة لعـضلات الذراعين وطريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

٣- أن طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري كان لها تأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر .

٤- أن مهارة الدفاع عن الملعب قد تطورت بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

٥- تطورت دقة مهارتي الضرب الساحق الأمامي القطري والإرسال الساحق بكلتا الطريقتين وذلك لملائمة الطريقتـان في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

٥-٢ التوصيات :

١- ضرورة التدريب بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

٢- ضرورة التدريب بطريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

٣- التأكيد على استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميـزة بالـسرعة لعضلات البطن والظهر .

٤- يمكن تطوير دقة مهارتي الضرب الساحق الأمامي القطري والإرسال الساحق بتـدريبات القـوة المميـزة بالسرعة بأي من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري .

[(١)] قاسم حسن حسين **: أسس التدريب الرياضي** ، الأردن ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٨ ، ص ١١٧ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

المصادر العربية :

- أمر الله احمد ألبساطي: **أسس وقواعد التدريب الرياضي** ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٨.
- بسطويسي احمد : **أسس ونظريات التدريب الرياضي** ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ذوقان عبيد وعبد الرحمن عدس وكايد عبد الحق : **البحث العلمي مفهومه ـ أساليبه ـ أدواته** ، الأردن ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ط١ ، ١٩٩٢ .
- ريسان خريبط : **مناهج البحث في التربية البدنية** ، مديرية دار الكتب للنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- علي سلوم جواد : **الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي** ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل العنكبي : **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها** ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٢.
- قيس ناجي وبسطويسي احمد : **الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي** ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم : **الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية** ، الأردن ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠٠١ .
- محمد حسن علاوي :**علم التدريب الرياضي** ، القاهرة ، دار المعارف ، ط٩ ، ١٩٨٤ .
- معتصم غوتوق : **دليل المدرب في علم التدريب الرياضي** ، سوريا ، ١٩٩٥ .
- هارا : **أصول التدريب** ، ترجمة عبد علي نصيف ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ط٢ ، ١٩٩٠ .
- وجيه محجوب : **طرائق البحث العلمي ومناهجه** ، مديرية مطبعة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٥ .
- سعد حماد ألجميلي : **الكرة الطائرة ، الإعداد المهاري والخططي** ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .

المصادر الأجنبية :

- Marten, F. Robert& Peter, A.Huijin& Greet: **Jan Van in Genschennali Drop Jumping, Medicines in Sport and Exercise**, 1987.
- Tuchman, Bruce W. **Conducting Educational Research**. 2nd Edition, New York: Harcourt Jovanovich Inc.1978.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com