

تأثير التدريب (الوثب بالحبل وبعض الاوزن المضافه) في تطوير بعض القدرات

البدنيه والوظيفيه بالكره الطائره

أ.م.د. سهاد قاسم سعيد

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 243 2012 –

التعب بسبب مردوده الايجابي القدره اللاهوائيه في الفعاليات الرياضيه اذ ان الممارسه الرياضيه للوثب بالحبل تؤدي الى تقدي ارت فيسيولوجيه عديده منها. معدل ضربات القلب والقدره اللاوكسجينيه التي تؤثر بشكل مباشر في مستوى الاداء وبذلك تكمن اهمية الد ارسة في سعي الباحثه الى تطوير بعض القدرات البدنيه الخاصه للاعبين الشباب بالكره الطائره من خلال التدريب بالاوزن المضافه والوثب بالحبل. للوصول الى التطور في بعض المتغي ارت الوظيفيه التي تخدم لديهم هذه القدرات وتحسين اداء المهام الاساسيه

1 3 مشكلة البحث-

ان الجهود المبذوله في مجال التدريب جاء لنتيجة الد ارسات والبحوث المختلفه حققت تطوارا في لعبه الكره الطائره وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمه مرتبطه بالعملية التدريبيه تتطلب وصولا عمليه تقع على التدريسيين والمدربين في لعبه كره الطائره مهمة البحث عن وسائل واساليب حديثه علميه. لذا فالب ارجح التدريبيه المقننه التي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطوارا سريعه ومنتظمه في الكفاءه الوظيفيه، والبدنيه، والمهاريه لدى الرياضي. وتعمل على تحقيق اهداف العملية التدريبيه وبذلك تكمن مشكلة البحث في د ارسة التدريب بالوثب بالحبل وبعض الاوزن المضافه واثرها في تطوير بعض القدرات البدنيه والوظيفيه الخاصه بالكره الطائره.

1 2 اهداف البحث-

1. وضع منهجين مقترحين للتدريب بالوثب بالحبل وبعض الاوزن المضافه في تطوير بعض القدرات البدنيه والوظيفيه الخاصه بالكره الطائره.

2. التعرف على الفرق بين المنهجين للتدريب بالوثب بالحبل وبعض الاوزن المضافه في تطوير بعض القدرات البدنيه والوظيفيه الخاصه بالكره الطائره

1 4 فروض البحث-

توجد فروق ذات دلالة احصائيه في المنهجين التدريبيين في الاختبار القلبيه والبعديه في متغي ارت البحث
2. توجد فروق ذات دلالة احصائيه في الاختبار البعديه بين المنهجين التدريبيين باستخدام الترتيب بالوثب بالحبل وبعض الاوزن المضافه في تطوير بعض القدرات البدنيه والوظيفيه الخاصه بالكره الطائره

1 5 مجالات البحث-

1 5 1 المجال البشري/ عينه البحث من لاعبي الشباب لنادى الشرطة الرياضي بالكره الطائره -

تعد الاوزن المضافه هي وسيله تدريبيه تتمثل بمقاومه خارجيه تضاف الى جسم اللاعب مما تزيد العب عليه وهو يؤدي لحركات معينه لتطوير قدره بدنيه او مهاره حركيه . ويعد اسلوب التدريب بضافه الاوزن وبنسبه معينه من وزن الجسم من الاساليب التدريبيه ذات التثير في تطوير المجاميع العضليه العامله في الاداء. وان حمل الاوزن خلال أي جهد بدني يعني اداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومه ما . 1 (اذ يرى طلحه حسام) 2 (ان استخدام الاثقال الملتصقه بالجسم ك كيا الرمل و جاكيت الرصاص ... في تدريبات الوتب وتدريبات القوه والسرعه قد اجتمعن الاداء على فعاليه هذا الاسلوب بشرط ان لا يؤثر استخدام هذه الاثقال على الخصائص التكنيكيه للاداء المهاري.

يعتبر القفز بالحبل واحده من التدريبات المؤثره جدا في زياده تحميل اللياقه البدنيه العامه والخاصه ذات الشدد العاليه من خلال التدريب اليومي وهو تبقى الوقت غير مكلف ولا يحتاج الى ادوات كثيره ويمكن (تنفيذ بي مكان وهناك فوائد كثيره لتدريب القفز على الحبل) 3

1تحسين التوازن والرشاقه والتوافق والدليل على ذلك استخدام من قبل الملاكمين لبناء التحمل وسرعة القدمين فمهم بحاجه لمجموعه متنوعه من حركه القدمين

2حرق كبير للسع ارت الحار ريه اعتمادا على مستوى المهاره ومعدل القفز ممكن حرق 11 15 سعره -

حار ريه الدقيقه بواسطه القفز بالحبل.

1(طالب فيصل الصفار بتثير ثلاث اساليب تطوير الخطوات وخطوه الحاجز وانجاز 111 م حواجز اطروحة دكتوراه.كلية التربيه)

الرياضيه . جامعة بغداد 2113 . ص22

2(طلحة حسام الدين. الاس الحركيه والوظيفيه للتدريب الرياضيه. القايره دار الفكر العربي 1992 . ص) 212

3(www.isptennisacademy.com)

3بناء لياقه بدنيه سريعه و على الخصوص حيث تكون هناك تمارين بين قف ازت التوقف عن النط بالحبل او-
القفز لمدة) 91 31 (ثا-.

2 1 3 القوة المميزة بالسرعه -

وهي من الصفات بالبدنيه المهمه للاعب الكره الطائره اذ تدخل في اغلب الحركات والمهارت الدفاعيه
والهجوميه. وتظهر عند قيام الفرد بتحريك جسده كاملا او أي جزء منه بسرعه او قيامه بدفع او رمي او
(ضرباى شئ1)

وللقوه المميزه بالسرعه ترتبط ارتباط طردي مع درجه الاتقان المهاري . اذ كلما تحسن مسنوى الاداء المهاري
ارتفعت درجه التوافق بين الالياف العضليه وبين العضلات ومن ثم تطور التوزيع الزمني للاداء الحركي. لذا
نجد لاعب الكره الطائره يحتاج الى اداء مهارت تتطلب اداء قوة مميزة بالسرعه لاداء مستوى عالي يتمثل
في الارتقاء لاداء مهارت الهجوميه. لذا فان مركب القوة المميزه بالسرعه اساسي في معظم الانشطه
(الرياضيه2 .)

4 1 3 السرعه -

تعد السرعه واحده من القدرات البدنيه المهمه والضروريه للاعب الكره الطائره اذ تساعد اللاعب على الاداء
ب على سرعه ممكنه مما يضره تفوقه على نظيره في جميع الجوانب المهاريه والدفاعيه اذ تعرف بانها
انطلاق قوه ب سرعه اداء حركي)3 (فالسرعه من القدرات البدنيه المهمه حيث تؤدي دورا كبيرا في المباريات اذ
هي قدرة اللاعب على اداء حركات سريعه حتى نهاية المبارت.

5 1 3 الرشاقه -

تظهر اهمية الرشاقه في لعبه الكره الطائره عن طريق قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركه والنجاى في
تطبيقها بتكنيك اخر وتظهر اهميتها عن طريق ادماج مهارت حركيه في نسق واحد واداء الحركات المختلفه
تحت اوضاع مختلفه ومتغيره وذلك بقدر كبير من الدقه وتعرف بانها المقدرة على تغيير اوضاع الجسم او

1(حلمي حسين. اللياقه البدنيه مكوناتها العوامل المؤثره فيها. اختبا ارتها. قطر دار المتنبى 1995 . ص) 121

2(مفتى اب ارهيم حماد. لتدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده ط 1 القايره. دار الفكر العربي 1991 ص 119
(

3(بسطويسي احمد اس ونظريات التدريب الرياضي والتطبيق ط 1 القايره. مركز الكتاب للنشر 1999 ض) 115

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنيه والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 246 2012 -

(سرعه اتجاهها على الارض وفي الهواء بدقه وانسيابيه وتوقيت صحيا1 .)

6 1 3 السعة الحيوية -

تعد السعة الحيوية من القياسات المهمة للتعرف على مدى ما يتمتع به الفرد من استعداد بدني وهي مؤشر وظيفي يدل على كفاية الجهاز الدوري التنفسي فهي تعبر عن مقدار اكبر كميته من الهواء يستطيع الفرد سحبها في عملية الشهيق وطرى اكبر كميته من الهواء في عملية الزفير (2) وتعد معيار لمعرفة مدى كفاية الجهاز التنفسي التي تعد ذا فائده لمقدرة الفرد وكفايته عند اداء الانشطه الرياضيه (3) ان المعدل الطبيعي للسعة الحيوية عند الشباب تت ا روى ما بين (205 305 لتر) وعند النساء (305 3 لتر) وتختلف هذه - النسبه قليلا عند الرياضيين فتصل الى 5 لتر او اكثر ولكنها تصل الى 7 لتر او اكثر عند الرياضيين (المتقدمين الذين يمتلكون رئتين اكبر 2).

2 منهج البحث والاجراءات الميدانيه-

1 2 منهج البحث-

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضروريات البحث العلمي اذ يجب ان ينسجم المنهج مع طبيعة المشكله وعليه اختارت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين كونها ملائم - لحل مشكله البحث.

3 عينة البحث 2 -

اختارت الباحثة عينة البحث بطريقه العمدية للاعبين الشباب بكرة الطائرة لنادي الشرطه الرياضي والبالغ عددهم (11) لاعبه وتم تقسيم العينه الى مجموعتين المجموعه الاولى تضم (9) لاعبين يتم التدريب الوثب بالحبل اما المجموعه الثانيه وتضم 9 لاعبين يتم التدريب بالاولا وزن المضافه ومن اجل تحقيق التجان بين اف ا رد عينه البحث ولتجنب تثير العوامل التي تؤثر في نتائج تجربته من حيث الفروق الفرديه الموجوده لدى

1مفتى اب ا رهم حماد. مصدر سبق ذكره ص) 129

2كمال عبد الحميد واخرون. التغذيه للرياضيين القاهره. مركز الكتاب للنشر 1999 ص) 212

3حلمي حسين مصدر سبق ذكره ص) 171

2قاسم حسن حسين الموسوعه الرياضيه والبدنيه الشالمه في الالعاب والفعاليات الرياضيه والعلوم الرياضيه عمان. دار)

الفكر ا 1991 ص

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 247 2012 -

(- العينه استخدمت الباحثة معامل التواء بين متوسطات الطول العمر الوزن . كما مبين في الجدول 1)

(وقد تم احتساب التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار التفاضلي لمعني ا رت البحث كما هو مبين في الجدول 2)

(الجدول 1)

يبين تجانس عينة البحث
المتغير ارت وحدة القياس الوسط الحسابي الانحراف
المعياري
الوسيط معامل الالتواء

الطول سم 7437 10541 6445 10542

العمر سنة 7445 1042 4421 10457

الوزن كغم 7474 6347 047 6341

(الجدول 3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدوليه والمحسوبه في الاختبار التقبلي

لغرض التكافؤ لعينة البحث

المتغير ارت وحدة

القياس

المجموعه التجريه

الاولى

المجموعه التجريه

الثانيه

قيمه ت

المحس و

به

الدلاله

س ع س ع

اختبار السرعة القصوى 37 م ثا 7412 2402

9

1419 7474 2469 غير معنوى

اختبار باور الرشاقه ثا 7450 7442 9422 7464 4410 غير معنوى

اختبار القوة المميزه بالسرعه للرجلين سم 7465 74404 5414 720 5497 غير معنوى

اختبار روقي نبضه 7436 7454 11444 7445 11492 غير معنوى

اختبار السعة الحيويه مللتر 6274 54146

69

1404 63443 51042 غير معنوى

اختبار (27) ثا للخطوه كغم/م/ثا 3445 03455

3

7406 30421 06419 غير معنوى

اختبار مؤشر الكفاءه البدنيه كغم/م/ثا 1423 74321 34241 7424 34544 غير معنوى

*قيمه ت الجدوليه (3413) عند درجه حريره 16 تحت مستوى خطأ 7375

2 2 ادوات البحث-

1الاختبارت والقياء 2 استمارة لتسجيل وتفريغ البيانات- -

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 248 2012 -

3مي ازن لقياء الوزن 2 المصادر العربيه والاجنبيه 5 شريط قيا- -

1جهاز الاسبيرومتر الجاف مع مواد معقمه-

7كيت ارت مصنوعه من القماش الجاف الملون لايسما بالنفاذ والمطاط يسما بوضع الرمل بداخلها كاوازن-

مضاف ليسهل التحكم بكم الوزن المضاف وتثبيتها وحملها دون اعاقه

2 4الاختبارت المستخدمه في البحث-

1) -اختبار السرعه القصوى 21 م ()

2) -اختبار باوذر للرشاقه 2 ()

3) -اختبار الثلاث وثبات الطويله 1 القوه المميزه بالسرعه 3 ()

2) -اختبار روفبي 2 ()

5) -اختبار السعه الحيويه 5 ()

1) -اختبار (31) ثا للخطوه 1 ()

7) -اختبار مؤشر الكفاءه البدنيه 7 ()

1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم . 21 الاس العلميه بالكره الطانره. وطرق القيا ط. 1 القايره. مركز الكتاب

(

للتشر 1997 ص 21

2)فانز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم. كرة السله. دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل 1991 ص) 119
3)على بن صالا الهرهري. 11 علم التدريب. ط. 1 بنغازي . منشوارت جامعة غازيون. 1992 . ص) 111
2)كمال درويش واخرون. 17 الاس الفسيولوجيه لتدريب كرة اليد. نظريات تطبيقات القاهرة 1991 ص) 17
5)محمد صبحي حساتين وحمدى عبد المنعم نف المصدر القاهرة 1911 ص) 21
1)محمد نصر الدين رضوان . طرق قيا الجهد البدني في الرياضه. ط. 1 القاهرة . مركز الكتاب للنشر 1991 . ص)
.112

7)ابو العلا عبد الفتاى ومحمد صبحى حساتين. فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القيا والتقويم . القاهرة . دار
الفكر)

العربى. 1997 . ص211

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 249 2012 –

2 5التجربه الاستطاعيه-

اجرت الباحثه تجربه استطاعيه على (5 لاعبين من مجتمع البحث اذ كان الغرض من اج ارء التجربه
الاستطاعيه هو:

1-معرفة الوقت اللازم المستغرق لاج ارء الاختبارت

2-معرفة مدى صلاحية الاجهزه المستخدمه في الاختبارت

3-التعرف على مدى تطبيق الاختبارت من قبل عينة البحث

2 6-اج ارءات البحث

2111وبعد ذلك تم تطبيق النهجين /11/ قامت الباحثه ب ج ارء الاختبارت القبليه لعينة البحث بتاريخ15

التجريبيين على المجموعتين التجريبيتين . اذ كانت المجموعه التجريبيه الاولى تتدرب على الوثب بالحبل اما

المجموعه التجريبيه الثانيه تتدرب على الاو ازن المضافه وكانت الاو ازن المضافه كتي ارت (اكيا) فقط تثبت

في الرجلين. وتم تحديد اج ارء الجسم القائمه بالحركه. اذ كانت نسبة الوزن المضاف) 2% (من وزن الجسم

الى) 1% (وتم استخ ارج الاو ازن الحقيقيه لها اخر وزن اللاعبين والرجوع الى جدول الاو ازن النسبيه . وقد

اعتمدت الباحثه في هذه الاو ازن على مدى تحمل اللاعب لهذه الاو ازن بالحمل التدريبي من خلال التجربه

الاستطاعيه. وتكون المنهجين من (31 (وحده تدريبيه بمعدل) 3 (وحدات تدريبيه واستمر المنهجين لمدة

1) وتم تطبيق المنهاج (11 / اسابيع . وكان زمن الوحده التدريبيه (91 دقيقه وكانت تموجات الحمل) 2 (

2112وقد /1/ 2111 /1/ وعليه تم اج ارء الاختبارت البعديه بتاريخ 21 /1/ 2111 ولغاية /11/ 1 بتاريخ17

حرصت الباحثه على توفير كان الظروف نفسها التي تم اج ارء الاختبارت القبليه والاختبارت المتبعه نفسها.

0 2-الوسائل الاحصائيه

لقد تم استخدام النظام الاحصائي spss باستخدام القوانين التاليه

1-الوسط الحسابي

2-الوسيط

3-معامل الالتواء

2-الانح ارف المعياري

5-اختبار(ت)للمتوسطين مرتبطين

1-اختبار(ت)للمتوسطين غير مرتبطين

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 250 2012 –

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلية والبعديه لدى المجموعه التجريبيه الاولى-

لمتغي ارت البحث

(الجدول 2)

يبين الاوساط الحسابيه والانح ارفات المعياريه وقيمة(ت)المحسوبه والجدوليه لدى المجموعه التجريبيه

الاولى

المتغي ارت وحدة

القياس

الاختبار القبلى الاختبار البعدي قيمه ت

المحسوبه

الدلاله

س ع س ع

اختبار السرعه القصوى 37 م ثا 2402 74129 24711 74164 5434 معنوى

اختبار باور الرشاقه ثا 0422 7442 0425 7464 4410 معنوى

اختبار القوة المميزه بالسرعه

للرجلين

سم 5497 7420 6404 74263 4434 معنوى

اختبار روقيى نبضه 11492 7445 14403 1423 4412 معنوى

اختبار السعه الحيويه ملتر 54146 627469 596416 35441 2440 معنوى

اختبار(27) ثا للخطوه كغم/م/ثا 03455 34453 47423 4411 4423 معنوى

اختبار مؤشر الكفاءة البدنية كغم/م/ثا 5491 7424 2443 7424 34544 معنوى

*قيمه ت الجدوليه (3421) عند درجه حريره 4 تحت مستوى خطأ 7375

اظهرت النتائج في الجدول (3) في الاختبار القلبيه والبعديه عن وجود فروق معنويه بين الاختبار القبايه والبعديه ولصلا الاختبار البعديه في المجموعه التجريبيه الاولى اذ تعزو الباحثه ذلك الى المنهاج التدريبي المعد باستخدام الوثب بالحبل والتي كانت تتطور قوة القفز والتي تؤثر في وقت الاداء والتوازن الحركي في انتهاء النهوض والتحكم في وقت الاداء فضلا عن هذه التدريبات تعمل على تقويه عضلات الكتفين والظهر والرجلين وتعمل جنبا الى جنب مع التكنيك الجيد على تقدم مستوى الانجاز في الفعاليات الرياضيه المختلفه كما يظهر التحسن في المؤشر اربت الوظيفيه وذلك بتاثير المنهاج التدريبي المقتن مجلة جامعه الانبار للعلوم البدنيه والرياضيه - المجلد الثاني - العدد السادس 251 2012 - 34 عرض وتحليل ومناقشه الاختبارات القلبيه والبعديه لدى المجموعه التجريبيه الثانيه لدى عينه.

البحث

(الجدول 4)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (ت) المحسوبه والجدوليه لدى المجموعه التجريبيه

الثانيه

المتغير اربت وحدة

القياس

الاختبار القلبي الاختبار البعدي قيمه ت

المحسوبه

الدلاله

س ع س ع

اختبار السرعه القصوى 37 م ثا 5411 7426 34731 7474 2469 معنوى

اختبار باور الرشاقه ثا 6434 74624 0479 7442 9422 معنوى

اختبار القوة المميزه بالسرعه للرجلين سم 4400 7442 6471 7440 5414 معنوى

اختبار روقي نبضه 0463 3440 15412 7452 11444 معنوى

اختبار السعه الحيويه ملتر 2443 40404 64747 63443 51042 معنوى

اختبار (ثا للخطوه كغم/م/ثا) 5413 4470 41442 30421 06419 معنوى

اختبار مؤشر الكفاءة البدنيه كغم/م/ثا 64209 7412 4411 74321 34241 معنوى

*قيمه ت الجدوليه (3421) تحت درجه حريره 4 عند مستوى خطأ 7475

اظهرت النتائج في الجدول 2 (في الاختبار القلبي والبعدية عند وجود فروق معنوية بين الاختبار القلبي والبعدية ولصلا الاختبار البعدية في المجموعه التجريبيه الثانيه اذ تعزو الباحثه ذلك ان المجموعه الثانيه كانت تتدرب ب استخدام كتي ارت الوزن المضاف للرجلين . اذ عملت هذه الاوزن الى تطوير القوه العضليه وهذه تنعك في تطوير السرعه الحركيه للرجلين فضلا عن زياده مسافه القفز العمودي من خلال تطور القوه المميزه بالسرعه لعضلات الرجلين وهذا يعود الى المنهاج التدريبي الذي تضمن تمرينات ب استخدام الكتي ارت اذ ان تنفيذ التمرين بالوزن المضاف يكون معلوم من قبل عضلات الجسم (الجذع ، العضلات ،السيقان) ولا بد ان تكون هناك ضروره ب ن يكون هناك عدة مجموعات عضليه (تشارك في العمل ويتوافق الاوزن المحموله للرياضي بدون خطر الاصابه1)

628sports science editors. v. 2007 . pk .lee lerner and brenda wilmoth .herner .world of -1

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 252 2012 –

24 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في الاختبار البعدية-

(جدول5)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة(ت)المحسوبه والجدوليه في الاختبار البعدية

وللمجوعتين التجريبيتين

المتغير ارت

المجموعه التجريبيه

الاولى

المجموعه التجريبيه

الثانيه

قيمه ت

المحسوبه

الدلاله

س ع س ع

اختبار السرعه القصوى 37 م

4437 7426 34731 74164 24711 معنوى

اختبار باور الرشاقه

اختبار القوة المميزه بالسرعه للرجلين 2420 7442 6471 74263 64041 معنوى

اختبار روقى 2431 3440 15412 1423 14403 معنوى

اختبار السعه الحيويه 3445 40404 64747 35441 596461 معنوى

اختبار) 27 (ثا للخطوه 4431 4470 41442 4411 47423 معنوى

اختبار مؤشر الكفاءه البدنيه 2444 7412 4411 7424 2443 معنوى

*قيمه ت الجدوليه) 3413 (عند درجه حريه 16 تحت مستوى خطأ7475

اظهرت النتائج في الجدول 5 (في الاختبار البعديه عن وجود فروض معنويه ولصلا الاختبار البعديه في المجموعتين التجريبتين اذ تعزو الباحثه ذلك يعود الى المنهجين التدربيين المقتنين ادى الى تطور عينه البحث ومن خلال ملاحظه الاوساط الحسابيه نلاحظ تقدم المجموعه التجريبيه الثانيه وهذا يعود الى التدريب بالوزن المضاف الذي ادى الى حدوث التكيف في المتغى ارت السرعه ،الرشاقه،القوة المميزه بالسرعه فضلا عن المتغى ارت الوظيفيه اذ تم الاعتماد على التدريب المقتن وفق الشده والحجم ومدد ال ارحه لها دور كبير في تطور الانجاز وهذا يؤكد ان استخدام التمارين على وفق مناطق نظم الطاقه ادى على خصوصيه تامه وهذا مايميز التدريب الرياضي الحديث عن طريق التركيز في متطلبات الاداء التخصصي (ان التبادل الطبيعي بين احتياجات الطاقه وعملية اعادة بناء الطاقه يؤدي الى توازن وبنف الوقت يؤثر في (الصفات البدنيه لذلك النشاط 1)

1)ابوالعلا عبد الفتاى . الاستسقاء في المجال الرياضي. القايره. دار الفكر العربي 1999 . ص) 111

مجلة جامعه الانبار للعلوم البدنيه والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 253 2012 -

5-الاستنتاجات والتوصيات

5 الاستنتاجات-

1ان التدريب الوثب بالحبل ساهم بشكل فعال في تطوير السرعه الانتقاليه الرشاقه ، القوة المميزه بالسرعه-

،السعه الحيويه ،القدره اللاكتيكيه،اختبار القلب

2ان التدريب باو ازن مضافه ساعد على تطوير السرعه الانتقاليه الرشاقه ، القوة المميزه بالسرعه-

،السعه الحيويه ،القدره اللاكتيكيه،اختبار القلب

3ان التدريب بالاو ازن المضافه ساعدت في تطوير اللاعبين بشكل اكبر واكثر من الممج وعه التي تتدرب-

على الوثب بالحبل

35 التوصيات-

1 الاعتماد على المنهجين التدريبيين الخاص بالاوزن المضافه والوثب بالحبل عند تدريب القدرات البدنيه-
الخاصه والوظيفيه للاعبى الكره الطائره.

2 ضروره التاكيد على ان تكون الاوزن المضافه بنسبه محدوده وملانمة للرياضي وحسب نوع القدره او-
المهاره والتدرج بها على وفق مبادئ التدريب الرياضي

3 اجراء دراسات متشابهه على عينات مختلفه والعباب رياضيه اخرى ممكن ان تنسجم معها في التدريب-

2 اجراء دراسات للتعرف على تثير التدريب بالاوزن المضافه الوثب بالحبل عند تدريب الوثب الافقي-

والعمودى

المصادر العربيه والاجنبيه

1(ابو العلا احمد عبد الفتاى الاستقصاء في المجال الرياضي، القايره . دار الفكر العربي 1999

2(ابو العلا عبد الفتاى ومحمد صبحى حسانيين. فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القيا

والنقويم . القايره . دار الفكر العربى. 1997 . ص 211

3(بسطوي احمد اس ونظريات التدريب الرياضي والتطبيق. ط. 1 القايره دار الكتاب للنشر

1999

2(حلمي حسين. اللياقه البدنيه. مكوناتها العوامل المؤثره فيها. اختبا ارتها. قطر دار المتنبى 1995

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 254 2012 -

5(طالب فيصل الصفار. تثير ثلاث اساليب في تطوير الخطوات وخطوه الحاجز وانجاز 111 م

حواجز اطروحه دكتوراه. كلية التربيه الرياضيه جامعه بغداد 2113

1(طلحه حسام الدين . الاس الحركيه والوظيفيه للتدريب الرياضي . القايره دار الفكر العربي

1992

7(علي بن صالا الهرهوري علم التدريب . ط 1 بنغازي . منشوارت جامعه غازيون 1992

1(قاسم حسن حسين . الموسوعه الرياضيه والبدنيه الشامله في الالعب والفعاليات الرياضيه والعلوم

. الرياضيه عمان . دار الفكر 1991

9(فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم ز الكره السله . دار الكتب للطباعه والنشر جامعه

الموصل 1999

11(كمال عبد الحميد واخرون . ال؟؟؟ للرياضين. مركز الكتاب للنشر القايره 1995 .

11(كمال درويش واخرون . الاس الفسيولوجيه للتدريب كره اليد . نظريات تطبيقات . القايره 1991

12(محمد صبحى حسانيين وحمدى عبد المنعم . الاس العلميه بالكره الطائره وطرق القيا ط 1

القاهرة. مركز الكتاب بالنشر 1997

13(محمد نصر الدين رضوان . طرق قيا الجهد البدني في الرياضه. ط. 1 القاهرة مركز الكتاب
للتنشر 1991

12(مفتى اب ا رهم حماد التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق . وقيادة . ط 1 القاهرة . دار الفكر
العربي 1991

(15)k . lee . l erner.and Brenda. Wilmoth . lerner world of sports scince. Editors .2007

16-www.isptennisacademy.com

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 255 2012 –
(ملحق 1)

نموذج لوحدته تدريبيه(التدريب بأوزن مضافه)

التمارين الوزن

المضاف

الشده التكرار ال ارحه المجاميع ال ارحه بين

المجاميع

1القفز فوق ثلاث موانع بينهما(1 م بكتنا-

القدمين

4%من

الوزن كل

رجل لكل

التمارين

47%

6

45ثا 137 2 ثا

3تبادل الساقين على المصطبه بالقفز 4 67 3 127 ثا-

2الحجل على كلتا الرجلين للامام-

والاستم ارر

4 67 3 127 ثا

4الركض من وضع الانبطاح لمسافة 27 م 4 67 3 127 ثا-

5الركض زك ا زك بين 17 شواخص ثم-

عمل دحرجه

45 6 ثا 137 3 ثا

6اداء خطوه ليمين واخرى لليساار لمدة-

37ثا ثم الانطلاق للامام

45 6 ثا 137 2 ثا

0الجرى المتعرج بين شواخص 2 المسافه-

بين شاخص واخر 3 م

57 0 ثا 135 3 ثا

4القفز بكلتا القدمين من على مسافه 4 م 57 0 ثا 135 3 ثا-

يتم التدرج بالاو ازن المضافة من 4% ولغاية 6% من خلال التدريب بالاسابيع

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 256 2012 –

نموذج لوحده تدريبيه(التدريب الوثب بالحبل)

التمارين الشده التكرار ال ارحه المجاميع ال ارحه

بين

المجاميع

1القفز بالحبل بالقدمين معا لمسافة 17 م-

47%

25 ثا 13 ثا 47 5 ثا

3القفز بالحبل بالقدمين لمسافة 15 م 47 ثا 15 ثا 177 4 ثا-

2القفز بالحبل بقدم اليسار لمسافة 15 م 27 ثا 17 ثا 07 6 ثا-

4القفز بالحبل بقدم اليسار لمسافة 15 - م 27 ثا 17 ثا 07 6 ثا

5القفز التناوب مره لليساار ومره لليمين-

لمسافه 17 م

25 ثا 13 ثا 47 5 ثا