



تأثير تمارينات خطوية خاصة تبعاً لنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة حائط الصد للاعبي الكرة الطائرة

م.م. محمد عبيد جميل مطر
mnop2999@gmail.com
المديرية العامة لتربية الأنبار

أ.د موفق اسعد محمود
pe.dr_mufak_alhety@uoanbar.edu.iq
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار

مستخلص البحث

هدفت البحث الى اعداد تمارينات خاصة في حدود نظام الطاقة اللاهوائي للجهد البدني في لعبة الكرة الطائرة للمتقدمين والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات البدنية ومهارة حائط الصد للاعبي الكرة الطائرة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي و البعدي , اما مجتمع البحث فتكون من لاعبي اندية الدرجة الاولى بالكرة الطائرة في محافظة الأنبار والبالغ عددهم (70) لاعباً, والذين يمثلون خمسة اندية هي (القائم – راوه – حديثة – هيت – الأنبار) . اما عينة البحثتمثلت بالمجموعة التجريبية لعينة البحث بنادي حديثة الرياضي اما المجموعة الضابطة فتمثلت بنادي الأنبار الرياضي ، وقد خضعت المجموعتين للاختبارات القبلي والبعدي وبعد جمع البيانات وتبويبها تمت معالجتها احصائياً. وإستنتج الباحثان أن التمارين الخاصة كان لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان تبين أن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية هو أفضل من برنامج المجموعة الضابطة ، واستخدام التمارين اللاهوائية ساهم بشكل أو بآخر في تطوير القدرات البدنية ومهارة حائط الصد للمجموعة التجريبية ، وأوصا التأكيد على استخدام التمارينات اللاهوائية لما لها الأثر الإيجابي في تطوير القابليات البدنية للاعبين لمواكبة الإيقاعات السريعة في الكرة الطائرة مع ضرورة استخدام التمارينات الخاصة المشابهة للأداء المهاري خلال الوحدات التدريبية لتطوير قابليات اللاعبين المهارية والخطوية.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خطوية , نظام الطاقة اللاهوائي , القدرات البدنية , حائط الصد.



The effect of his own plan exercises according to anaerobic energy system in the development of some Physical abilities and wall-bending skill for volleyball players

Prof. Dr. Mowafaq Asaad Mahmoud M. Mohamed Obeid Jameel
College of Physical Education and Sport Science
General Directorate of Anbar Education University of Anbar

Abstract

The study aimed to prepare special exercises within the limits of the anaerobic energy system of the physical effort in the volleyball game for the applicants and to identify its effect in some physical abilities and the skill of the wall of resistance to the volleyball players. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research and the design of the two groups with the two tribal and post-test. The research community consists of the players of the first class volleyball teams in Anbar province, which are (70) players, representing five clubs (Al-Qaim - Hit - Anbar). The sample of the research represented the experimental group of the research sample in the modern sports club. The control group represented Al Anbar Sports Club. The two groups underwent tribal and remote tests. After collecting and sorting the data, they were processed statistically.

Keywords: planned exercises, anaerobic energy system, physical abilities, wall of the wall.



الفصل الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج الى السرعة في الاداء ومن خلال الملاحظة الموضوعية ومن خلال مشاهدة مباريات وتحليل تلك المباريات وجد ان هناك قصور في القدرات البدنية وكذلك الجانب الخططي .

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في مجال لعبة الكرة الطائرة - كونه لاعباً - ومن خلال الجولات الميدانية التي قام بها على عدد من الأندية الرياضية وعند ملاحظته العديد من الوحدات التدريبية الخاصة لفرق المتقدمين بالكرة الطائرة وجد أن هناك قصوراً غير متعمد من قبل بعض المدربين بعدم استخدام التمرينات الخططية التي لها فاعلية كبيرة في تنمية أداء سرعة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ، لذلك شخص الباحث بعض الأمور التي جعلته يحدد مشكلة البحث , ولغرض توخي الدقة في تحديد المشكلة بأسلوب علمي دقيق قام الباحث بتصوير فيديو لثلاث من المباريات وتحليلها وتفرغها وجد الباحث أن اختيار المشكلة كان دقيقاً مما حدا بالباحث الخوض بدراسة استخدام هذه التمرينات في تطوير بعض القدرات البدنية مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .

3-1 هدفا البحث

- 1- اعداد تمرينات خاصة في حدود نظام الطاقة اللاهوائي للجهد البدني في لعبة الكرة الطائرة للمتقدمين .
- 2- التعرف على تأثيرها في بعض القدرات البدنية ومهارة حائط الصد للاعبي الكرة الطائرة.

4-1 فرضيتا البحث

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية ومهارة حائط الصد لصالح الاختبارات البعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للقدرات البدنية ومهارة حائط الصد للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.



5-1-مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبوأندية الدرجة الأولى للكرة الطائرة في محافظة الأنبار للموسم الرياضي (2017-2018).
- 2-5-1المجال الزماني:للمدة من 1\10\2017 والى 1\1\2018.
- 3-5-1 المجال المكاني:القاعة الرياضية لنادي حديثة.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

2-1منهج البحث.

لقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي و البعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته.

يتكون مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الاولى بالكرة الطائرة في محافظة الانبار والبالغ عددهم (70) لاعبا، والذين يمثلون خمسة اندية هي (القائم – راوة – حديثة – هيت – الانبار) . اما عينة البحثتمثلت بناديّ (حديثة – هيت) في تطبيق واجراء تجربة البحث الرئيسية , حيث كانت نسبة المشتركين (28) لاعبا والذي يمثلون (40%)من تم اختيار عينة البحث وهي كلا من ناديّ (حديثة – الانبار) في تطبيق واجراء تجربة البحث الرئيسية , حيث كانت نسبة المشتركين (28) لاعبا والذي يمثلون (40%)من مجتمع البحث.

3-2 ادوات البحث.

1-3-2 وسائل جمع المعلومات.

تم جمع المعلومات من شبكة المعلومات الدولية (العالمية) والمصادر العربية والاجنبية واستمارات الاستبانة والاختبار والقياس.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة .

استخدم الباحثان الادوات والاجهزة التالية وهي (ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة عدد (12) , شبكة كرة طائرة , مقاعد عدد (2) , شريط قياس معدني , شريط لاصق ورقي,إصباغ ملونة(بنتلايت) , صافرة ,شواخص عدد (12) ,شريط لقياس الطول) , ساعة توقيت , حاسوب شخصي نوع (h- p) ,كاميرا تصوير فيديو نوع(sony) ,ميزان لقياس الوزن.

4-2 اجراءات البحث الميدانية.

1-4-2 تحديد الاختبارات المختارة قيد البحث.

بعد الاطلاع الى المراجع العلمية الخاصة بالكرة الطائرة ومن خلال راي اصحاب الاختصاص تم تحديد

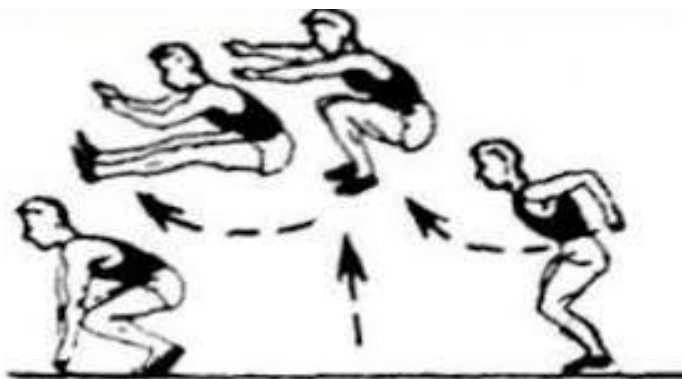
اهم القدرات البدنية التالية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة)

1-1-4-2 اختبار الوثب العريض من الثبات لأقصى مسافة(حسانين:1999: 400)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات المستخدمة : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس، خط مرسوم

على الأرض (خط بداية) شكل (1-3).



شكل (1)

يوضح اختبار القوة الانفجارية

- طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة للوثب أماماً ابعده مسافة ممكنة

- أسلوب القياس:

تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية، أو عند ملامسة الكعبين للأرض، وللمختبر محاولتان تسجل أفضلهما.

2-1-4-2: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة أقصى عدد خلال مدة (10)

ثا(الحكيم:2004:68)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الادوات : ساعة توقيت وصافرة .

اجراءات الاختبار : من وضع التعلق على العقلة، يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يصل الذقن أعلى من مستوى العارضة ثم مد الذراعين كاملاً .



شكل (2)
يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة

3-1-4-2 اختبار حائط الصد (حسانين و عبد المنعم: 1991:221).

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد في أكثر من موقع على الشبكة

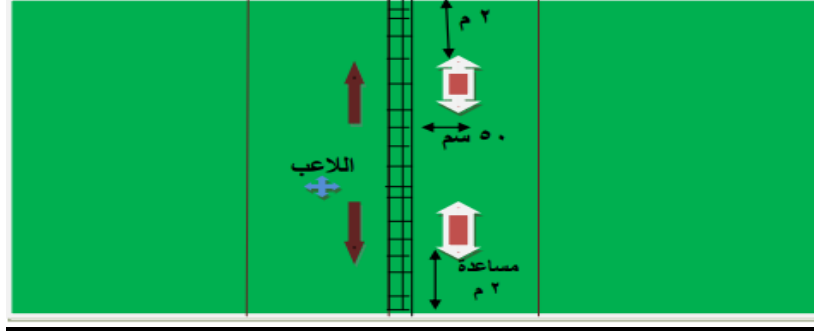
الادوات المستخدمة : ملعب وشبكة الكرة الطائرة بشكل قانوني , كرات طائرة عدد (2) , مقعدان , ساعة إيقاف

مواصفات الاداء: يوضع المقعدان في مركزي (2) و(4) وعلى بعد (50) سم من الشبكة , ويقف المساعدان على المقعدين) كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار (20) سم وكما موضح في الشكل (6) .

طريقة الاداء: يقف اللاعب في منتصف منطقة ال (3) م في نصف الملعب المواجه وفور سماعه إشارة البدء عليه أن يتجه الى إحدى الكرتين للوثب ومامستها بكلتا يديه من أعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يهبط ليعاود الجري الى الكرة الثانية ليمسها بنفس الاسلوب , ثم يعود للكرة الاول لاداء نفس العمل ... وهكذا يكرر الاداء لمدة (15) ثا.

الشروط: في كل مرة يثب فيها المختبر لاداء حائط الصد يلزم مالمسة الكرة بكلتا يديه أعلى الكرة وعلى المختبر تكرار الاداء مرة لكل كرة وفقاً لما جاء شرحه في مواصفات الاداء إلى ان يعلن الحكم انتهاء الوقت المحدد للاختبار و يجب على المساعدین الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة مدة أداء المختبر للاختبار. وان أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته الكرتين الاداء الصحيح فقط وفقا للشروط خلال الزمن المحدد للاختبار .



شكل (3)
يوضح اختبار تكرار مهارة حائط الصد

5-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-5-2 التجارب الاستطلاعية:

2-1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم (السبت) الموافق 25\11\2017, الساعة الرابعة عصرا وعلى قاعة نادي حديثة بالكرة الطائرة على عينة قوامها (4) لاعبين من عينة البحث والذي تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن ثم تم اعدتهم العينة البحث . لقد كان الهدف الأساسي من هذه التجربة هو التعرف على مدى تفهم العينة للاختبار اتمدى واستجاباتهم في لتطبيق التمارين وملائمتها لمستواهم والتأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكذلك التعرف على أهم الصعوبات التي قد تواجه سير العمل وتلافيها عند تطبيق المنهج في التجربة الرئيسية .

2-1-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الاحد) الموافق 26\11\2017, الساعة الرابعة عصرا على قاعة نادي حديثة بالكرة الطائرة على نفس العينة قوامها (4) لاعبين من مجتمع البحث قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان بتطبيق الاختبارات امام اللاعبين من اجل عدم الوقوع بالأخطاء عند البدء بالتجربة الرئيسية وملائمة الاختبارات لعينة البحث.

3-1-5-2 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

اجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد يوم الاثنين والثلاثاء والاربعاء الموافق (27,28,29) 2017/11/ اختبار الحد الأقصى للأداء بالنسبة للتمرينات المستخدمة التي تضمنها المنهاج التدريبي وذلك من اجل تحديد الشدد المستخدمة والحمل التدريبي لكل وحدة تدريبية ليتم معرفة الراحة البينية والراحة بين المجموعات .



جدول (1)

يبين استمارة بيانات الحد الأقصى للأداء

ت	التمرين	زمن الحد الأقصى للأداء	الملاحظات
1	تمرين (1)	48 ثا	
2	تمرين (2)	54 ثا	
3	تمرين (3)	49 ثا	
4	تمرين (4)	45 ثا	

6-2 الاختبارات:

1-6-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية من قبل فريق العمل المساعد لبعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة يوم السبت (2017/11/30) الساعة (10) صباحاً، وعلى ملعب القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار وقد تضمنت الاختبارات للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، حائط الصد).

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
القوة الانفجارية	مسافة	التجريبية	2.01	0.1	0.14	غير دال
		الضابطة	2.02	0.22		
القوة المميزة بالسرعة	زمن	التجريبية	7.5	2.54	0.79	غير دال
		الضابطة	6.8	0.80		
		الضابطة	20.3	1.67		

قيمة (ت) الجدولية = (2.10) امام درجة حرية (10+10-2=18)

2-6-2 تجربة البحث الرئيسية:

بعد إجراء الاختبارات القبلية تمت تطبيق تجربة البحث الرئيسية في يوم (الاحد) الموافق 3/ 12/ 2017 الساعة الثالثة عصراً وعلى قاعة نادي حديثة الرياضي . حيث يتكون المنهج من (12) اسبوع كل اسبوع يتكون من (3) وحدات تدريبية اسبوعية وايام الوحدات يوم (الاحد ، والثلاثاء، والخميس) زمن الوحدة التدريبية (120)



دقيقة اما طريقة التدريب المستخدمة هي (التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتي تتراوح شدتها ما بين 80-90%) والتدريب التكراري وتتراوح شدته ما بين (90-100)% وقد تضمن المنهاج (36) وحدة تدريبية وقد راعى الباحث التدرج والتموج بالحمل وكان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الاسبوعية بواقع (1-2) اما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية الشهرية فقد كان بواقع (3-1) وقد تم توزيع التمارين المصممة حسب ما تم التوصل اليه في التجربة الاستطلاعية حيث استخدمت المجموعة التجريبية التمارين المقترحة اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت التمارين المتبعة من قبل المدرب.

2-6-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث. بعد الانتهاء من تجربة البحث الرئيسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية بالكرة الطائرة في يوم (السبت) الموافق 24 / 2 / 2018 وقد راعى الباحث نفس طريقة أداء الاختبارات القبليّة وبالشروط نفسها وتحت الظروف المكانية والزمانية نفسيهما وباستخدام الأدوات نفسها وكذلك حضور فريق العمل المساعد في الاختبارين كليهما .

2-7 الوسائل الإحصائية .

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , اختبار (t)

الفصل الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها .

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدية لبعض القدرات البدنية ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		مقياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
غير دال	1.55	0.25	0.16	0.04	2.19	0.22	2.02	مسافة	القوة الانفجارية
دال	3.5	0.64	0.7	1.02	7.5	0.80	6.8	زمن	القوة المميزة بالسرعة
دال	3.47	0.74	0.8	0.83	9.9	0.7	9.1	عدد	حائط الصد



قيمة (ت) الجدولية = (2.26) أمام درجة حرية (10-1=9) من الجدول (3) يتبين لنا أن قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات للقدرات البدنية بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة والتي كانت على التوالي (1.55-3.5-3.47) وهي بذلك اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.26) امام درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) , لذلك فإن الفروق دالاً إحصائياً ما عدا اختبار القوة الانفجارية.

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في الاختبارات لبعض القدرات البدنية ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لبعض القدرات البدنية ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها.

المعالم الاحصائية المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة 0.05	متغيرات	
							ع	س
القوة الانفجارية	2.01	0.1	2.07	0.13	0.06	0.06	مسافة	دال
القوة المميزة بالسرعة	7.5	2.54	9	1.09	1.5	0.80	زمن	دال
حائط الصد	10.3	1.3	11.2	0.81	0.9	0.7	عدد	دال

قيمة (ت) الجدولية = (2.26) امام درجة حرية (10-1=9) من الجدول (4) يتبين لنا أن قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات للقدرات البدنية بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية والتي كانت على التوالي (6، 3.3، 2.90) وهي بذلك اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.26) أمام درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) , لذلك فإن الفروق دالاً إحصائياً.

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

تبين لنا الجداول (3) (4) عن وجود فروق معنوية في الاختبارات القبليّة والبعدية الخاصة ببعض القدرات البدنية ومهارة حائط الصد لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ما عدا اختبار القوة الانفجارية للمجموعة الضابطة كان غير دال إحصائياً وكان لصالح الاختبارات القبليّة ويعزو الباحث هذا التطور الى الأسباب الآتية

1- إن الخبرات التي يمتلكها القائمون على العملية التدريبية لمجموعتي البحث إضافة لالتزام اللاعبين بالتوجيهات والتوصيات الصادرة لهم والتزامهم بمواعيد الوحدات



التدريبية , كان له الأثر الايجابي في تطوير مجموعتي البحث . وهذا يتفق مع ما يذكره (موفق اسعد :2011:71) « إن التدريب الرياضي هو عملية إعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لاداء اي عمل».

2- أداء التمارين بشكل منظم ومرتب وبشدد تدريبية مؤثرة وبفترات راحة كافية وأتسامها بالتنوع , كان هو أحد الأسباب الرئيسية في تطور مجموعتي البحث وهذا يتفق مع ما جاء به (حنفي محمود:1994:54) .

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية وتحليلها:

جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (ت) المحسوبة

الدلالة 0.05	(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	2.72	0.13	2.07	0.044	2.19	مسافة	القوة الانفجارية
دال	3.00	1.09	9	1.02	7.5	زمن	قوة مميزة بالسرعة للذراعين
دال	3.09	0.81	11.2	0.83	9.9	عدد	حائط الصد

قيمة (ت) الجدولية = (2.26) أمام درجة حرية (18=2-10+10)

من الجدول (5) يتبين لنا أن قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية التي ك ¹⁷⁵ ، (3.09) وهي بذلك اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) أمام درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) , لذلك فإن الفروق دالة إحصائياً.

3-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:



يبين لنا الجدول (5) وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية الخاصة ببعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة ومهارة حائط الصد لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور إلى الأسباب الآتية :

1- إن البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث الذي احتوى على التمارين الخاصة كان له الأثر الإيجابي في تطوير القدرات البدنية المستهدفة للمجموعة التجريبية والتي انعكست إيجاباً على مستوى الأداء الفني للعينة، وأن هذه التمرينات لها الدور المهم في تنمية القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة كونها إحدى الشروط المهمة لتطوير المستوى، والرغبة في أداء هذه تمرينات، فضلاً عن تكرار التمرينات الخاصة يساعد في عملية إتقان الحركة وتلافي الأخطاء المتوقعة وهذا ما حدث فعلاً وهذا يتفق مع (سعد محسن :1996:98) وهو أن البرنامج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات.

أما (هاشم ياسر:2011:38) فيرى أن فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعه بشكل علمي والتي تتناسب مع إمكانيات اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الأداء الحركي و المهاري لذا يجب الانتباه إلى الهدف الموضوع و مميزات اللاعب الخاصة.

2- إن الطرائق التدريبية المستخدمة في المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث كانت لها الأثر الإيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارات الفنية قيد الدراسة. وذلك لان خصائصها تتناسب مع مستوى العينة وهنا وضع الباحث اللاعبين في ظروف مشابهه لظروف المنافسات

وهذا ما يؤكده(مفتي ابراهيم :1997:144) للوصول باللاعب إلى تحقيق مستوى جيد في الأداء المهاري في المباراة لا بد من التركيز على الجانب المهاري بالتدريب والاختيار الجيد للتمرينات الهادفة ووضع اللاعبين في ظروف تدريبية تنافسية خاصة قريبة من ظروف المباراة

ويذكر صالح شافي أن طريقة التدريب المرتفع الشدة تعمل على تطوير المطاولة الخاصة والسرعة الخاصة وكذلك القوة الخاصة ولجميع الفعاليات في حين يذكر (قاسم حسن:1990:11) ان التدريب له الاثر على عمليات ووظائف الاجهزة الداخلية للجسم مما يؤدي الى حصول حالة التكيف



الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 لاستنتاجات

- 1- التمارين الخاصة كان لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية للمجموعة التجريبية .
- 2- من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان تبين أن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية هو أفضل من برنامج المجموعة الضابطة .
- 3- استخدام التمارين اللاهوائية ساهم بشكل أو بآخر في تطوير القدرات البدنية ومهارة حائط الصد للمجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات اللاهوائية لما لها الأثر الإيجابي في تطوير القابليات البدنية للاعبين لمواكبة الإيقاعات السريعة في الكرة الطائرة .
- 2- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة المشابهة للأداء المهاري خلال الوحدات التدريبية لتطوير قابليات.

المصادر

- حنفي محمود مختار، مدرب كرة قدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- سعد محسن إسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي ، جامعة القادسية ، 2004 .
- قاسم حسن حسين : الفسيلوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، مطبعة دار الحكمة للطباعة ، بغداد، 1990 .
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ج1 ط4 القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .



- مفتي ابراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 199.
- موفق اسعد الهيتي: اساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار العراب ودار النور للنشر، دمشق، سوريا ، 2011.
- هاشم ياسر حسن : تمريبات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي المهاري للاعبى كرة القدم ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن ، 2011 .

الصفحات من ص (159) إلى (148) 2074 - 9465 ISSN:

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الرابع - العدد الثامن عشر (2019/6/30)

