

تأثير تدريبات بالأسلوب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للذراعين وأثره على دقة
الارسال الساحق بالكرة الطائرة

م.م علي خالد مخلف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد منهج تدريبي لتطوير القدرة العضلية لدى لاعبي منتخب جامعة الانبار بالكرة الطائرة والتعرف على تأثير المنهاج التدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة , استخدم الباحث المناج التجريبي لتحقيق اهداف الدراسة وملائمته طبيعة مشكلة البحث وتكونت عينة البحث من (١٢) لاعب , وستخدم الباحث الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات احصائيا . وستنتج الباحث فروقا معنوية لصالح الختبارات القبلية في المتغيرات ما عدا اختبار دقة الارسال كان هناك فروق ضاهرية لصالح المجموعة التجريبية ولاكن لم ترتقي لمستوى الدلالة او المعنوية , وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات التي تركز على تطوير الجانب البدني والمهاري لدى عينة من لاعبي منتخب جامعة الانبار بالكرة الطائرة .



The effect of bimetricstyhe on devehopping arms mascie ability and on the ace qccuracy in volleyball .

Abstract

The paper qims at the setting a training cours for improving .Al.Anbar university volleyball team players masclesability . It also aims at in creasing the ace accaricy . The researcher uses the experi mental approach to achieve the objectives . There are ١٢ sample players . The researcher uses statistical methods to pracesdata . He concluded the following points.

- There are many differences in variables of twsts expect the seore a ccuracy.
- There are seen differences to experimtel group but these differences are under level . The researcher recommends using training may that focus on improving the physical and skill level in the samples taken from the university team .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الذي شهده العالم في الآونة الأخيرة بمختلف المجالات ومنها المجال الرياضي للوصول إلى المستويات العليا لم يأتِ بمحض الصدفة وإنما مبني على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة والاعتماد على العلوم المختلفة والتخطيط العلمي الدقيق .
فعملية التدريب الرياضي المؤدية إلى الوصول إلى المستويات العليا تتطلب اعداداً متكاملأ لجميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية والتربوية التي يجب ان يهتم بها المدرب .
وللاعداد البدني الخاص اهمية كبيرة في اعداد لاعب الكرة الطائرة حيث يرتبط بالاعداد المهاري والخططي ارتباطاً وثيقاً فعليه يجب الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية الخاصة عن طريق وضع خطط تدريبية مستندة الى تخطيط دائمي ومبرمج وصولاً الى الانجاز العالي.
وتعد الكرة الطائرة إحدى الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة ، من خلال تطور علم التدريب الرياضي ، الذي هدفه الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب البدنية من خلال التخطيط الدقيق للمناهج التدريبية لغرض تنمية كفاءته في أداء كافة المتطلبات للعبة الكرة الطائرة .

٢-١ مشكلة البحث :

التدريب العلمي الهادف والمبرمج للوصول الى اهداف محددة يكسب الجسم تطورا كبيرا في جميع قدراته بشكل عام , واي خطأ يصاحب عملية التدريب ممكن ان يكون سببا في تراجع تلك القدرات او ظهور مشكلات كبيرة في تكنيك المهارات ومن ثم تراجع مستوى الأداء المهاري بشكل أساسي فضلا عن احتمالية حدوث إصابات للاعبين .

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد افضل الطرائق والأساليب التدريبية التي يمكن استخدامها لتحقيق احسن النتائج كون ان التدريب عملية متكاملة تهدف الى تطوير القدرات العضلية والضعف لدى اللاعبين لرفع مستواهم البدني وبالتالي المستوى النهاري من اجل الوصول الى الهدف المنشود بأقصر الطرائق واقل جهد من خلال وضع تدريبات لتطوير القدرة العضلية



واثره على دقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة بغية الارتقاء في مستوى مكونات اللياقة البدنية للعبة.

٣-١ هدف البحث:

التعرف على تاثير تدريبات بالأسلوب البليومتري في تطوير القدرة العضلية للذراعين واثره على دقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة .

٤-١ فرضية البحث:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير القدرة العضلية واثره على دقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة .

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة الانبار للموسم الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ .

٢-٥-١ المجال الزمني : للمدة من ١٥ / ١٠ / ٢٠١٧ إلى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٧ .

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار .

الباب الثاني

٢- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

١-٢ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته طبيعة البحث ، إذ يعرف المنهج التجريبي بأنه " المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر (١) .

٢-٢ عينة البحث :

تمثل عينة البحث بلاعبي منتخب جامعة الانبار بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٢) لاعب ، وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية ، وتم اجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة أثر هذه التدريبات في تطوير القدرة العضلية واثر الدقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

(١) محمد حسن علاوي وأسامة راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس والرياضي : (القاهرة، دار الفكر،

٢-٣ الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

٢-٣-١ الاجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز كمبيوتر
- ساعة توقيت
- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- كرات طبية عدد ٣ بوزن ٢-٣ كغم .
- شريط قياس معدني .

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :

١. المصادر العربية والأجنبية .
٢. شبكة المعلومات الدولية .
٣. الملاحظة والتجريب .

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٤-١ اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كغم باليدين^(١)

-هدف الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .

- الأدوات اللازمة : منطقة فضاء مستوية، حبل صغير، كرات طبية زنة الواحدة

(٢.٧٠-٣.٠٠) كغم، كرسي، عدد مناسب من الرايات أو الاعلام، شريط قياس .

وصف الاداء : يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون

الكرة اما الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة

الكرسي.

• يوضع حول المصدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم

وذلك لغرض المنع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .

• تتم حركة الدفع الكرة باستخدام اليدين فقط .

تعليمات الاختبار :

• يعطي المختبر ثلاثة محاولات متتاليو .

• يعطي المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الاداء

(١) محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين، اختيارات الاداء الحركي، القاهرة، ط٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٤،

• عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات

لاتحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى لا بد منها

إدارة الاختبار:

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- محكم يقوم بتنشيط الحبل وملاحظة الأداء والقياس .
- مرقب يقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .

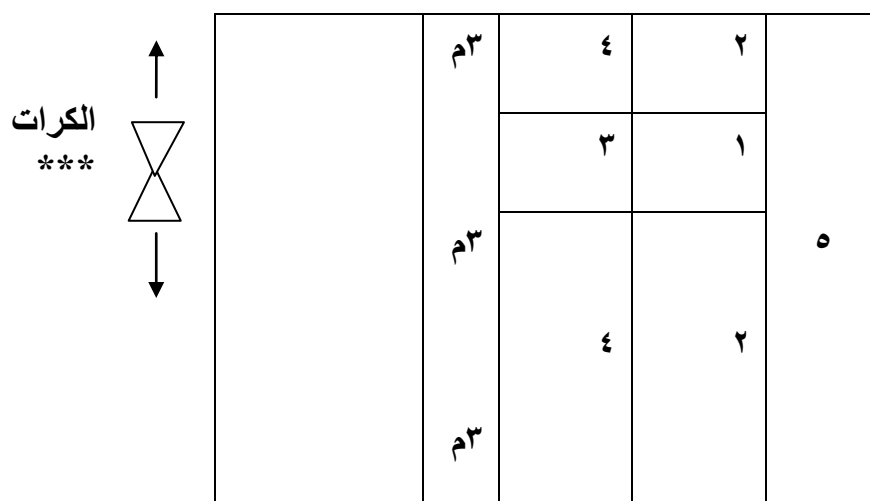
٢-٤-٢ الاختبارات المهارية :

• اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة^(١) .

• الهدف من الاختبار : اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

• الادوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرة طائرة قانونية عدد (٥) ، وشريط ملون

لتقسيم مناطق الملعب، وكما هو موضح في الشكل (١) .



الشكل (١)

يوضح اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

• مواصفات الأداء : يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب (النصف

المواجه الملعب المخطط) عن بعد (٩) امتار من الشبكة، وفي هذا المكان يكون

(١) محمد صبحي حسائين وحمد عبد المنعم . مصدر سبق ذكره، ١٩٩٧، ص ٢٤٠.



المختبر ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال الساحق لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الآخر من الملعب .

- **شروط الأداء :** في حالة لمس الكرة الشبكة وعبورها وفي حالة سقوطها خارج حدود الملعب تعد محاولة الطالب الختبر (من ضمن المحاولات الخمسة) .
- **التسجيل :** يأخذ الطالب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة، إذ أن لكل طالب مختبر (٥) محاولات، وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (١-٥)، فإن الدرجة العظمى لهذه الاختبار هي ٢٥ درجة، مع ملاحظته أنه في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين، تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم من الشروط الأساسية في البحث العلمي وذلك للوصول الى نتائج دقيقة وموثوق بها، إذ تعد التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه الهدف اختيار اساليب البحث وأدواته " وبعد تحديد الاختبارات البدنية والمهارات الأكثر أهمية قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من عينة البحث، وكان الغرض منها .

١. معرفة مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
٢. معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها .
٣. كفاءة فريق العمل المساعد وكفايته .
٤. التأكد من سلامة الاجهزة والأدوات المستخدمة .
٥. تجاوز الاخطاء التي قد تحدث في الاختبارات .

٢-٦ الاختبارات القبلية :

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث يومي الاحد والثنين الموافقين ١٥-١٦/١٠/٢٠١٧ الساعة ١٠ صباحا في القاعة الرياضية المغلقة في جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمان، المكان، الادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ الاختبارات، بعد ذلك تم احتساب الدرجات التي حصل عليها اللاعب المختبر اعتمادا على الاختبار المحدد) .

٢-٧ التجربة الرئيسية :

قبل المباشرة بتصميم المنهج التدريبي تم الرجوع الى مجموعة من الدراسات والمراجع العلمية وكيفية وضع المنهج من حيث مدة وعدد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية وطريقة تقنين حمل التدريب المقترح، وقد راعى الباحث استخدام التمرج والتدرج في حمل التدريب والمستوى البدني للاعبين وذلك لتجنب الحمل الزائد ويعني ذلك ان " درجات احمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتخفض ولا تسير على وتيرة واحدة " (١).

وتضمنت الوحدة التدريبية لعينة البحث بأجراء المعتاد والوقوف صفا واحدا والاستماع الى توجيهات المدرب من أجل تطبيق اقسام الوحدة التدريبية وتحقيق أهدافها، بعد ذلك يباشر الفريق بأجراء الاحماء ويستغرق من (٢٠-٢٥) دقيقة ويقسم الى إحماء عام وإحماء خاص ثم يبدأ القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بعدها قام الباحث بوضع منهج تدريسي تأسيسي بالانتقال لعينة البحث ولمدة (٨) أسابيع وبواقع ٣ وحدات الاسبوع من أجل تطوير القدرة العضلية لعينة البحث، حيث قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين وبواقع ٦ لاعبين لكل مجموعة بطريقة العشوائية حيث خضعت مجموعة (A) الى تدريب القدرة العضلية ومجموعة (B) خضعت الى التدريبات الاعتيادية، وحددت مدة التطبيق (٤) أسابيع.

٢-٨ الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المدة المخصصة لتنفيذ المنهج التدريسي، تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة الحادية عشر صباحا من يومي (الأحد والاثنين) الموافق ١٨-١٩/١٢/٢٠١٧، وكان الباحث متبعا وملتزما الأسلوب نفسه والاجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية .

٢-٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الاتية (٢):

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قانون (ت) للعينات الغير مرتبطة .

(١) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث وقيادة وتدريب، القاهرة : دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٨، ص٦١.

(٢) محمد صبحي أبو صالح : الموجز في الطرق الإحصائية ، عمان ، دار اليازور للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦ ، ص٦٧ .

• قانون النسبة المئوية .

الباب الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دفع كرة طبية واختبار دقة الارسال الساحق .

جدول (١)

بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات البحث البدنية والمهارية

المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور %	دلالة مستوى التطور
		س	ع	س	ع						
دفع كرة طبية (٣) كغم	سنتيمتر	٣٣٠,٥	٥,١٢	٤٠,٣	٥,١٧	٧٢,٥	٧,٠٢	٢٥,٢٢	معنوي	١٩,٧٦%	متوسط
الإرسال الساحق	الدرجة	١١,١٦	١,٦٠	١٦,٣٣	٢,٣٣	٥,١٦	٢,٤٠	٥,٢٧	معنوي	٣٧,٦٢%	كبير

قيمة (ت) الجدولية (٢,٥٧١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تحت درجة حرية (٦-١=٥)

يبين الجدول (١) والخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية البليومتري في الاختبارات البدنية والمهارية المختارة، إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار دفع كرة طبية أن قيمة الوسط للاختبار القبلي بلغت (٣٣٠,٥) سم وانحراف معياري (٥,١٢)، فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس الاختبار (٤٠,٣) سم وانحراف معياري (٥,١٥)، ويبين الجدول نفسه ان قيمة فرق الاوساط الحسابية ولنفس الاختبار (٧٢,٥) سم وانحراف معياري (٧,٠٤)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥,٢٢)، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٥٧١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تحت درجة حرية (٦-١=٥)، لذا فالفرق معنوي الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (١٩,٧٦%) بدلالة مستوى متوسط ويبين الجدول ١ الخاص



باختبار المهارات بالكرة الطائرة، ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الارسال الساحق للاختبار القبلي هو (١١.١٦) درجة وانحراف معياري (١.٦٠) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللاختبار ذاته (١٦.٣٣) درجة وانحراف معياري مقدراه (٢.٣٣) وان قيمة فرق الاوسط الحسابية (٣.٨٣) وبفرق انحراف معياري (١.٥٧)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧.٥٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تحت درجة حرية (٦=٥-١) لذا فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور (٣٧.٦٢%) بدلالة مستوى كبير ، وأظهرت النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث ذلك لوجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية . وهذا ما يؤكد ان تأثير البرنامج الناجح والذي " يعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر انفجارا خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعة الحركة " (١)، حيث يعد التمرينات ذات التسارع العالية في الأداء من الأهمية لتنمية الانقباضات العضلية في العضلة الواحدة وفي المجموعات العضلية الضرورية لمستوى الانجاز في المسابقة على شرط ان تتم هذه الانقباضات بسرعة وبشكل انفجاري (٢)، ويرى الباحث ان هذه التكور في الجانب البدني من حيث ان تمرينات كانت ترعى خصوصية مهارات لعبة الكرة الطائرة حيث تمكن اللاعب من أداء المهارة بمستوى عالي مثل القيام بالإرسال الساحق الذي له أهمية مباشرة في فوز الفريق .

(١) Michael .stone .steven .plisk .margaretston brain .schiling Harold obrgant and kyle pierce Athletic performance .

(٢) هارة : مبادئ تدريب القدرات البدنية ؛ مرجع تعليمي لدراسات الطلبة الاجانب في مادة علم الحركة والتدريب العام جامعة لايبزيغ، كلية العلوم الرياضية، ب، ت، ٦٨ .

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دفع كرة كبية واختبار دقة الارسال الساحق..

جدول (٢)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ودلالة الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفرق
		س	ع	س	ع		
دفع كرة طيبة (٣)كغم	سنتمتر	٤٠٣	٥,١٥	٣٧٤	٥,٨٦	٨,٣٠	معنوي
الإرسال الساحق	الدرجة	١٦,٣٣	٢,٣٣	١٤,٨٣	١,٤٧	١,٢١	غير معنوي

*قيمة ت الجدولية (١.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تحت درجة حرارة (١٠=٦+٦-٢)

يبين الجدول (٢) الخاص بنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار دفع كرة كبية للمجموعة التجريبية هو (٤٠٣) سم وانحراف معياري مقداره (٥.١٥)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ولنفس الاختبار (٣٧٤) وانحراف معياري مقداره (٥.٦٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٣٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٠=٦+٦-٢)، لذا فالفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية وبين الجدول ٢ نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات البدنية والمهارية، حيث ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار الارسال الساحق للاختبار البعدي وللاختبار ذاته للمجموعة الضابطة هو (١٤.٨٣) درجة وانحراف معياري مقداره (١.٤٧) بحيث أظهرت النتائج هناك فرق ظاهرية في الاوساط الحسابية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (١.١٢) وهي اقل من قيمت (ت) الجدولية (١.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تحت درجة حرية (١٠=٦+٦-٢) وهذه الفروق غير معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث ان هذه الفروق كانت بسبب التخطيط الجيد للبرامج التدريبية حيث ان البرنامج التدريبي اعتمد على برامج أثقال ومن ثمة أداء التمرينات الانفجارية التي تعد خاصية للتدريبي الصفات البدنية و المهارية، وكانت النتائج في الاختبارات

البعدي كانت لصالح المجموعة التجريبية في اختبارا رمي كرة طيبة، ويذكر وآخرون ١٩٩٨ انه لا يمكن التجاهل معدل تنمية القدرة العضلية كما هو الحال في حالة السرعة والقدرة العضلية فيعتبر معدل التنمية ذروة القدرة العضلية مجال هم في الاداء بنسبة للعديد من الألعاب " (١) . ويتفق الباحث مع ما ذكر، والذي يؤدي ان استخدام وزن الجسم كمقاومة في تدريباته وتعد الاستراتيجية المثالية في هذه الحالة مع استخدام اثقال خارجية بنسبة تسمح لرفع ناتج القدرة الميكانيكية " (٢) وان وجود ثقل على العضلة عند أداء اللاعب فإنه يزيد من دافعيته لأنه يعرف مقدار الثقل الذي يتحدها ويعني ذلك توفير تغذية راجعة، ويفسر الباحث ذلك بان التمرينات الخاصة بتنمية القدرة العضلية يجب ان تستمر بتدريب الاثقال بمراحل تدريب مطاولة القدرة العضلية ثم القدرة العضلية القصوى وأخيرا القدرة العضلية السريعة، و اظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية في الاوساط الحسابية بين الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وهذه الفروق لم ترتقي لمستوى الدلالة او المعنوية عند مقارنة قيمتي (ت) المحسوبة والجدولية، يعزز الباحث ذلك لقصر مدة البرنامج التدريبي وكذلك ان هناك علاقة بين القدرة العضلية المبذولة والقة وكلما زادت العضلية المبذولة زادت الدقة في الاداء وان التطور النسبي للاعبين ادى الى تطور في مستوى الاداء المهاري لإرسال الساحق البحث لصالح المجموعة التجريبية .

الباب الرابع

٤-الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

١. اظهرت المجموعة التجريبية فروقا معنوية على المجموعة الضابطة في اختبارات البحث البعدي ، ما عدى اختبار دقة الارسال كان هناك فروق ضاهرية لصالح المجموعة التجريبية ولاكن لم ترتقي لمستوى الدلالة او المعنوية .
٢. ان استخدام المناهج التدريبية المبنية على أسس علمية سوف تؤدي الى تطوير اللاعبين وإظهارهم بمستوى جيد .
٣. ان التدريبات التي تركز على تنمية الصفات البدنية سوف تؤدي الى تطوير في مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة .

(١)Michael stone stevensplisk Margaret Ston brain schilling Harold obrgant and kyle athletic performance development .

(٢) طلحة حسام الدين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي : ط١، (القاهرة ؛ مركز الكتاب للنشر،



٢-٤ التوصيات

١. ضرورة استخدام التدريبات التي تركز على تطوير الجانب البدني والمهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة .
٢. ضرورة استخدام تدريبات الانتقال في تطوير القدرة العضلية لعضلات الجسم خاصة المشتركة في أداء الارسال الساحق.
٣. إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة في العاب وفعاليات رياضية.

المصادر

- محمد حسن علاوي وأسامة راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس والرياضي : (القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٩) ص ٢١٧.
- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين، اختيارات الاداء الحركي، القاهرة، ط٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ١١ .
- محمد صبحي أبو صالح : الموجز في الطرق الإحصائية , عمان , دار اليازور للنشر والتوزيع , ٢٠٠٦ , ص ٦٧ .
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم . مصدر سبق ذكره، ١٩٩٧، ص ٢٤٠.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث وقيادة وتدريب، القاهرة : دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٨، ص ٦١.
- هارة : مبادئ تدريب القدرات البدنية ؛ مرجع تعليمي لدراسات الطلبة الاجانب في مادة علم الحركة والتدريب العام جامعة لايبزيغ، كلية العلوم الرياضية، ب، ت، ٦٨ .
- Michael .stone .steven .plisk .margaretston brain .schiling Harold obrgant and kyle pierce Athletic performance .

