

تأثير تدريبات مقترحة لأسلوبى البالىستى والبلىومتري فى تطوير القدره العضلىة للذراعين وأثره
على دقة الأرسال الساقق بالكرة الطائرة

أ.د صالح شافى ساجت

عبد الله خالد مخلف

م ٢٠١١

ملخص البحث

((تأثير منهاج تدريبي لتطوير القدره العضلىة وأثره على دقة الأرسال الساقق بالكرة الطائرة))

أحتوى البحث على خمسة أبواب تضمن :

تضمن الباب الاول المقدمة وأهمية البحث واهداف البحث التالية :

- إعداد منهاج تدريبي لتطوير القدره العضلىة لدى لاعبي شباب نادي الانبار بالكرة الطائرة .

- التعرف على تأثير المنهاج التدريبي فى تطوير دقة الأرسال الساقق بالكرة الطائرة .

وفروض البحث وكان البحث على عينة من لاعبي شباب نادي الانبار الرياضي ، وأشتمل الباب الثاني على دراسات نظرية تناولت التدريب الرياضي والقدره العضلىة العضلىة والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة ومنها الارسال الساقق ، وتضمن الباب الثالث منهج البحث التجريبي وعينة البحث هم (١٢) لاعب مثلو مجتمع الاصل تمثيلاً حقيقياً وقسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وجرى الباحث الاختبارات القبلىة ومن ثم التجريبية الرئيسىة التي كانت لمدة (٨) أسابيع وىواق (٣) وحدات تدريبيية فى الاسبوع ومن ثم اجراء الاختبارات البعدىة ، واستخدام الباحث الحقيية الاحصائىة ال (spss) فى أستخراج نتائج البحث ، أما الباب الرابع تناول على عرض وتحليل ومناقشة الفروق للاوساط الحسابىة والانحرافات المعيارىة لاختبارات البحث البدنىة

والمهارية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية وكذلك تحليل نتائج الاختبارات البعدية البعدية بين مجموعتي البحث ، أما الباب الخامس أشتمل على أهم الاستنتاجات وهي أظهرت المجموعة التجريبية التي تدرت فروقا معنوية على المجموعة الضابطة في اختبارات البحث البعدية ، ما عدا اختبار دقة الإرسال كان هناك فروق ظاهرية لصالح المجموعة التجريبية ولكن لم ترتقي لمستوى الدلالة او المعنوية وأهم التوصيات ضرورة استخدام التدريبات التي تركز على تطوير الجانب البدني والمهاري لدى عينة من لاعبي شباب نادي الانبار بالكرة الطائرة .

The impact of a training curriculum for the development of muscle power and its impact on the accuracy of the crushing Transmission in volleyball

Abdullah Khalid Mukhlif

This search contains five sections:

The first section contains: Introduction, the importance of the research and research objectives which are the following:

- Preparation of training curriculum to develop the muscles power of the players of Anbar youth club for volleyball.
- Understand the impact of the training curriculum in developing the accuracy of the crushing transmission in volleyball.
- The hypotheses of the research were done on a sample of the players of Anbar youth club.

The second section contains theoretical studies dealt with sports training and power of muscle and basic skills of volleyball, including the crushing transmission.

The third section contains curriculum of empirical research and the research sample. (12) player who actually represented the origin. they are divided into two groups, control and experimental. The researcher achieved pre-tests and the main experimental tests for (8) weeks, and by (3) training unit per week and then achieved posteriori tests. the researcher used the statistics bag (spss) in the extracting the search results.

The fourth section dealt with the submission, analysis and discussion of the differences among the calculations and normative deviations for the research physical and skill tests for both research groups, control and experimental as well as a the analysis of posteriori tests results between the two groups of the search.

The fifth section contains the most important conclusions. The experimental group who trained, showed incorporeal differences, when compared with the control group, on research posteriori tests, except for testing the accuracy of transmission, there were morphological differences in favor of the experimental group but did not rise to the level of significance .

The most important recommendations is the necessity of using the training that focused on developing the physical and skill side in a sample of the players for Anbar Youth Club for volleyball.

الباب الاول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

استقطبت الأنشطة الرياضية الكثير من الاهتمام من الباحثين والدارسين ، لكونها أصبحت شعاراً لتقدم البلدان ، فنرى المؤسسات المتخصصة قد أخذت على عاتقها مهمة إجراء الدراسات والبحوث للوصول إلى المستوى المرموق والذي يطمح إليه كافة المعنيين في هذا المجال .

فعند دراسة أي نشاط رياضي نرى تداخل علوم كثيرة كالكيمياء والفلسفة والبايوميكانيك وغيرها من العلوم الأخرى وذلك لأن أعضاء الجسم المختلفة عبارة عن وحدة متكاملة ، إذ يؤدي أداء أي نوع من الأنشطة الرياضية حدوث تغيرات في الأجهزة الوظيفية نتيجة تطوير العوامل التدريبية (البدنية والمهارية والخطوية والنفسية) ، والتي تعني التغيير في نوعية وكمية الأداء والإنجاز الذي أصبح فيها الفارق معتمداً على أجزاء الثانية الواحدة ، وأن البرامج التدريبية الحديثة تعتمد بشكل كبير على زيادة تركيز الحركات التخصصية في المجال الفني على مبدأ التخصصية وفي مختلف الألعاب الرياضية منها لعبة الكرة الطائرة ، وكون لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تمتاز بالدقة والقدرة العضلية والسرعة والتحمل الخاص التي يحتاجها اللاعب في الأداء ، كذلك فإنها تمتاز بمتطلبات جسمية وحركية بشكل أساسي والتي بتوفيرها يكون اللاعب ذو مستوى فني قادر على المنافسة وإظهار إنجاز عالي تكتيكياً وتكتيكياً لأن اللاعب يحتاج الى قدرات بدنية عالية تمكنه من أداء المهارات المختلفة في لعبة الكرة الطائرة .

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته لتدريبات شباب نادي الأنبار بالكرة الطائرة هناك ضعف في مستوى القدرة العضلية والذي يؤدي الى عدم توجيه الكرات بالشكل المطلوب ، لذا فأهمية البحث تكمن في التعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير القدرة العضلية واثره على دقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة .

١- ٢ مشكلة البحث :

أن عملية التدريب التي تجرى بالشكل العلمي المبرمج ذو أهمية لتطوير القدرات البدنية والوظيفية والحركية لجسم الرياضي ، فالتدريب العلمي الهادف والمبرمج للوصول إلى أهداف محددة يكسب الجسم تطوراً كبيراً في جميع قدراته بشكل عام ، وأي خطأ يصاحب عملية التدريب ممكن أن يكون سبباً في تراجع تلك القدرات أو ظهور مشكلات كبيرة في تكتيك المهارات ومن ثم تراجع مستوى الأداء المهاري بشكل أساسي ، فضلاً على احتمالية حدوث إصابات للاعبين .

لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد أفضل الطرائق والأساليب التدريبية التي يمكن استخدامها لتحقيق أحسن النتائج كون إن التدريب عملية متكاملة تهدف الى تطوير مواطن القدرة العضلية والضعف لدى اللاعبين لرفع مستواهم البدني وبالتالي المستوى المهاري من أجل

الوصول إلى الهدف المنشود بأقصر الطرائق وأقل جهد من خلال وضع تدريبات لتطوير القدرة العضلية وأثره على دقة الأرسال الساحق بالكرة الطائرة بغية الارتقاء في مستوى مكونات اللياقة البدنية للعبة .

١- ٣ أهداف البحث :

١- إعداد منهج تدريبي لتطوير القدرة العضلية لدى لاعبي شباب نادي الانبار بالكرة الطائرة.

٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير دقة الأرسال الساحق بالكرة الطائرة .

١- ٤ فروض البحث :

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير القدرة العضلية وأثره على دقة الأرسال الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث .

١- ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري : عينة مؤلفة من ١٢ لاعباً من لاعبي شباب نادي الانبار بالكرة الطائرة .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : ١ / ٣ / ٢٠١٠ إلى ١٠ / ٥ / ٢٠١٠ .

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في مدينة الرمادي .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم التدريب الرياضي :

تعد عملية التدريب الرياضي وسيلة مهمة للانتقال باللاعب من حالة إلى أخرى لأنها تعمل على تطوير وتكامل اللاعب من جميع النواحي لغرض الوصول به إلى الهدف المنشود أو المستوى المراد الوصول إليه .

وللتدريب الرياضي معان كثيرة وقد تداولها العديد من العلماء والمختصين لإيضاح ماهية التدريب الرياضي ، وما هي الأسس التي يستند عليها ؟ وذلك بسبب أهميته الكبيرة كونه من وجهة نظر الباحث السلم الذي يرتقي به اللاعب إلى أعلى المستويات إذا ما استند على أسس وقواعد علمية صحيحة .

فعلم التدريب الرياضي هو علم قائم بحد ذاته يستند إلى العديد من العلوم الأخرى سواء كانت علمية أم إنسانية كعلم التشريح والفسلجة والحركة وعلم النفس والتربية الخ فهي علوم كلها تصب في مصب علم التدريب الرياضي، كما عرفه بعضهم بأنه " من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الميكانيكا والعلوم الإنسانية كعلم التربية (١).

٢-١-٢ مفهوم القدرة العضلية

تعدّ من أهم القدرات البدنية التي ترتبط ارتباطا ايجابيا بالأداء المهاري ، وهي عامل أساسي لتطويره ، ويتأسس عليها الوصول إلى مستوى البطولة ، وتختلف متطلبات قابلية القدرة العضلية من لعبة إلى أخرى ، إذ أنّ لكل فعالية رياضية متطلبات خاصة لهذه القابلية ، وهذا يعني أنّ شكل التدريب وطرقه يختلفان من لعبة إلى أخرى وتظهر القدرة العضلية العضلية في الألعاب والأنشطة المختلفة (٢) .

وهي إحدى مكونات اللياقة البدنية ، وإنها صفة من الصفات الأساسية للإنسان كما انه لغرض الحصول على الاتجاه المعين لتطوير القدرة العضلية العضلية يجب استخدام المنهج التدريبي المختار بشكل مقصود(٣) . وعرف (صالح شافي) القدرة العضلية بأنها " قدرة العضلة أو العضلات على مواجهة مقاومة خارجية أو التغلب عليها "(٤) .

- (١) إخلاص دحام المعموري : (أثر التدريب الفترتي في سباحة الترحلق في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ ، ص ٨ .
- (٢) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف مصر ، ١٩٩٤ ص ١٩ .
- (٣) ريسان خريبط مجيد ، التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢٢٠ .
- (٤) صالح شافي ، التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، كتاب تحت الطبع ، ص ٩١ .

٢-١-٣ المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

يعدّ إتقان أداء المهارات الفنية للعبة من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأي فريق ، فالمهارات الفنية " هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج " (١).

ويتفق رأي كل من (محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم) (٢) و (محمد سعد زغلول - محمد لطفي السيد) في تقسيم مهارات الكرة الطائرة إلى الأنواع الآتية :

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

٢-١-٤ الأرسال الساحق بالكرة الطائرة

" هو احدث أنواع الارسالات المبتكرة فهو يتميز بالسرعة والقدرة العضلية ويتشابه أدائه مع أداء الضربة الساحقة " (٣) و " ويعدّ الإرسال من الارسالات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة

وقد اخذ قدرا كبيرا من الاهتمام في البطولات الدولية التي أقيمت في السنوات القليلة الماضية ، بالرغم من ظهور هذا الإرسال كان عام ١٩٥٥ في بولندا (٤) ، ويرى الباحث إن سرعة أداء الإرسال الساحق والضرب من أعلى نقطة في الارتفاع بالنسبة إلى الكرة مع التركيز إلى ساحة المنافس وضبط مراحل الأداء الفني يساعد على ضرب الإرسال الساحق بشكل جيد مع إرباك دفاع الفريق المنافس وتحقيق الفوز .

(١) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط٢ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص ١٥٥ .

(٢) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ المصدر اعلاه ، ١٩٩٧ ، ص ٢٧ .

(٣) محمد احمد الحفناوي : الخصائص الكنماتيكية للإرسال الساحق في الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، م١ ، ١٩٩٧ ، ص ١٧ .

(٤) . Arie Selnger : Power Volleyball-The Serve, p.31

٢-٢ الدراسات المشابهة

من خلال البحث في المصادر العربية والاجنبية لم يجد الباحث دراسة مشابهة للبحث .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبيتين) ، إذ يعرف المنهج التجريبي بأنه " المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والآخر " (١) .

٢-٣ عينة البحث

تمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي الانبار الرياضي بالكرة الطائرة لفئة الشباب للأعمار (١٦-١٨) سنة المشاركين في الدوري العراقي والمقيدة أسمائهم في سجلات الاتحاد العراقي المركزي بالكرة الطائرة للعام ٢٠١٠-٢٠١١ والبالغ عددهم (١٢) لاعب ، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة ، وتم إجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة أثر هذه التدريبات في تطوير القدرة العضلية واثره على دقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة .

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

الأدوات المستخدمة :

- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد (١٠) .
- كرات طبية عدد (٣) بوزن (٢-٣) كغم .
- شريط قياس معدني .

وسائل جمع المعلومات

- ١ - المصادر العربية والأجنبية .

(١) محمد حسن علاوي وأسامة راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي:(القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)ص٢١٧ .

٢ - شبكة المعلومات الدولية (INTERNET) .

٣ - الملاحظة والتجريب .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٤-١ اختبار دفع كرة طبية (٣) كغم باليدين (١) .

- هدف الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .

- الأدوات اللازمة : منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ، كرات طبية زنة الواحدة (٣,٠٠-٢,٧٠) كغم ، كرسي ، عدد مناسب من الرايات أو الأعلام ، شريط قياس .

- وصف الأداء :

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي .

- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .

- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط .

- تعليمات الاختبار :

- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية .

- يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء .
- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها .

- إدارة الاختبار :

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

(١) محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان ، اختيارات الأداء الحركي ، القاهرة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ١١٠ .

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية

- اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة (١)

- الهدف من الاختبار : اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة .

- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرة طائرة قانونية عدد (٥) ،

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

الكرات * * *		٣ م	٤	٢	٥
		٣ م	٣	١	
		٣ م	٤	٢	

الشكل (١)

يوضح اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

- مواصفات الأداء : يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط) عن بعد (٩) أمتار من الشبكة . وفي هذا المكان يكون الطالب المختبر ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال الساحق لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المخطط الآخر من الملعب .
- شروط الأداء : في حالة لمس الكرة الشبكة وعبرها وفي حالة سقوطها خارج حدود الملعب تُعد محاولة للطالب المختبر (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 لهذا الاختبار هي (٢٥) درجة ، مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين ، تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى .

(١) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص ٢٤٠ .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق بها . إذ تعد التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" (١) وبعد تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الأكثر أهمية قام الباحث مع فريق العمل المساعد * بإجراء

التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من عينة البحث في ٣ / ٣ / ٢٠١١ في القاعة الرياضية في مدينة الرمادي ، وكان الغرض منها ما يأتي .:

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

٦-٣ الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث يومي (الاحد والاثنين) الموافقين ٦-٧/٣/٢٠١١ الساعة (٣) عصراً في القاعة الرياضية المغلقة في الرمادي ، وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمان ، المكان ، الأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات ، بعد ذلك تم احتساب الدرجات التي حصل عليها اللاعب المختبر اعتماداً على الاختبار المحدد) .

٧-٣ التجربة الرئيسيّة :

قبل المباشرة بتصميم المنهج التدريبي تم الرجوع إلى مجموعة من الدراسات والمراجع العلمية وكذلك المناقشات المفيدة مع السيد المشرف وكيفية وضع المنهج من حيث مدة وعدد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية وطريقة تقنين حمل التدريب المقترح ، وقد راعى الباحث استخدام

التموج والتدرج في حمل التدريب والمستوى البدني للاعبين وذلك لتجنب الحمل الزائد، ويعني ذلك أن " درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة " (١).

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

٣-٨ الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المدة المخصصة لتنفيذ المنهج التدريبي ، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة الرابعة عصرا من يومي (الأحد والاثنين) الموافق ٨-٩ / ٥ / ٢٠١١ ، وكان الباحث متبعا وملتزما الأسلوب نفسه والإجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية .

٣-٩ الوسائل الإحصائية

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ال (spss) في استخراج النتائج .

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

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دفع كرة طبية واختبار دقة الارسال الساحق

جدول (١)

يبين 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 الإحصائية للاختبارات	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	سنتمتر	٣٣٠.٥	٥.١٢	٤٠٣	٥.١٧	٧٢.٥	٧.٠٤	٢٥.٢٢	معنوي	١٩.٧٦%	متوسط

											(٣) كغم
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 البالسنية في الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ، إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار دفع كرة طبية إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (٣٣٠.٥) سم وانحراف معياري (٥.١٢) ، فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس الاختبار (٤٠٣) سم وانحراف معياري (٥.١٥) ، ويبين الجدول نفسه إن قيمة فرق الأوساط الحسابية ولنفس الاختبار (٧٢.٥) سم وانحراف معياري مقداره (٧.٠٤) ، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥.٢٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تحت درجة حرية (٦-١=٥) ، لذا فالفرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (١٩.٧٦%) بدلالة مستوى متوسط .

ويبين الجدول (١) الخاص باختبارات المهارات بالكرة الطائرة ، إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الإرسال الساحق للاختبار القبلي هو (١١.١٦) درجة وانحراف معياري (١.٦٠) ، فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللختبار ذاته (١٦.٣٣) درجة وانحراف معياري مقداره (٢.٣٣) وان قيمة فرق الأوساط الحسابية (٤.٨٣) ويفرق انحراف معياري (١.٥٧) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧.٥٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تحت درجة حرية (٦-١=٥) لذا فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ، فيما بلغت نسبة التطور (٣٧.٦٢%) بدلالة مستوى كبير .

أظهرت النتائج بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، ويعزو الباحث ذلك وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في الاختبارات البدنية والمهارية. وهذا ما يؤكد ان تأثير البرنامج الناجح والذي " تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر انفجارا خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة " (١) ، حيث تعد " التمرينات ذات التسارع العالية في الأداء من الأهمية لتنمية الانقباضات العضلية في العضلة الواحدة وفي المجموعات العضلية الضرورية لمستوى الانجاز في المسابقة على شرط إن تتم هذه الانقباضات بسرعة وبشكل انفجاري" (٢) ، ويرى الباحث إن هذا التطور في الجانب البدني من حيث إن التمرينات كانت تراعي خصوصية مهارات لعبة الكرة الطائرة حيث تمكن اللاعب من أداء المهارة بمستوى عالي مثل القيام بالارسال الساق الذي له أهمية مباشرة في فوز الفريق .

(١) Michael H , stone , steven S. plisk , Margaret E. ston , brian K. schilling Harold S. o'brgant , and kyle C. pierce : Athletic performance development , strength and conditioning , volume 20 number 6 december (1998) . P . 20 .

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

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دفع كرة طبية واختبار دقة الارسال الساق

جدول رقم (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية .

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة البلبومترية ن = ٦		المجموعة البالسنية ن = ٦		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	٨.٣٠	٥.٨٦	٣٧٤	٥.١٥	٤٠٣	سننمتر	دفع كرة طبية (٣) كغم
غير معنوي	١.٢١	١.٤٧	١٤.٨٣	٢.٣٣	١٦.٣٣	الدرجة	الارسال الساحق

* قيمة (ت) الجدولية (١.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تحت درجة حرية (٦+٦-٦) = ٢ (١٠=٢)

يبين الجدول (٢) الخاص بنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار دفع كرة طبية للمجموعة التجريبية هو (٤٠٣) سم وانحراف معياري مقداره (٥.١٥) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ولنفس الاختبار (٣٧٤) وانحراف معياري مقداره (٥.٨٦) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٣٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٦+٦-٦) = ٢ (١٠) ، لذا فالفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

وبين الجدول (٢) نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات البدنية والمهارية ، حيث إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار الإرسال الساق للاختبار البعدي هو (١٦.٣٣) درجة وبانحراف معياري (٢.٣٣) ، فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للاختبار ذاته للمجموعة الضابطة هو (١٤.٨٣) درجة وبانحراف معياري مقداره (١.٤٧) ، بحيث أظهرت النتائج هناك فروق ظاهرية في الأوساط الحسابية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٢١) وهي أقل من قيمت (ت) الجدولية (١.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تحت درجة حرية (١٠=٢-٦+٦) وهذه الفروق غير معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

ويعزو الباحث ذلك إن هذه الفروق كانت بسبب التخطيط الجيد للبرامج التدريبية حيث إن البرنامج التدريبي اعتمد على برامج إقبال ومن ثمة أداء التمرينات الانفجارية التي تعد خاصية للتدريب الصفات البدنية والمهارية ، وكانت النتائج في الاختبارات البعدية كانت لصالح المجموعة التجريبية في اختبار رمي كرة طبية ، ويذكر (ميشيل ستون) وآخرون ١٩٩٨ " انه لايمكن تجاهل معدل تنمية القدرة العضلية وكما هو الحال في حالة السرعة والقدرة العضلية فيعتبر معدل تنمية ذروة القدرة العضلية مجال هام في الأداء بالنسبة للعديد من الألعاب " (١) ، ويتفق الباحث مع ما ذكره (طلحة حسام الدين) ، والذي يؤكد ان استخدام وزن الجسم كمقاومة في تدريباته وتعد الإستراتيجية المثالية في هذه الحالة مع استخدام أثقال خارجية بنسبة تسمح لرفع ناتج القدرة الميكانيكية " (٢) . وان وجود ثقل على العضلة عند أداء اللاعب فإنه يزيد من دافعيته لأنه يعرف مقدار النقل الذي يتحدها ويعني ذلك توفير تغذية (معلومات) راجعة ، ويفسر الباحث ذلك بأن التمرينات الخاصة بتنمية القدرة العضلية يجب أن تستمر بتدريب الأثقال بمراحل تدريب مطاولة القدرة العضلية ثم القدرة العضلية القصوى وأخيرا القدرة العضلية السريعة ، وظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية في الأوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وهذه الفروق لم ترتقي لمستوى الدلالة او المعنوية عند مقارنة قيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ويعزو الباحث ذلك لقصر مدة البرنامج التدريبي وكذلك ان هناك علاقة بين القدرة العضلية المبذولة والدقة وكلما زادت القدرة العضلية المبذولة زادت الدقة في الاداء وان التطور النسبي للاعبين ادى الى تطور في مستوى الاداء المهاري للارسال الساق لدى عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

(١) Michael H , stone , stevens , plisk , Margaret E . stone , Brain K . schilling , Harold . O ,brgant , and kyle C.pierce : Athletic performance development , strength and conditioning . , Volume 20 number 6 December (1998)

(١) طلحة حسام الدين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ، ص ٩٢ .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- أظهرت المجموعة التجريبية التي تدرت فروقا معنوية على المجموعة الضابطة في

اختبارات البحث البعدية ، ما عدا اختبار دقة الإرسال كان هناك فروق ظاهرية لصالح

المجموعة التجريبية ولكن لم ترتقي لمستوى الدلالة او المعنوية .

٢- ان استخدام المناهج التدريبية المبنية على اسس علمية سوف تؤدي الى تطوير

اللاعبين واطهارهم بمستوى جيد .

٣- ان التدريبات التي تركز على تنمية الصفات البدنية سوف تؤدي الى تطور في مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة .

٥-٢ التوصيات

١- ضرورة استخدام التدريبات التي تركز على تطوير الجانب البدني والمهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة .

٢- ضرورة استخدام تدريبات الانتقال في تطوير القدرة العضلية العضلية لعضلات الجسم خاصة المشتركة في اداء الارسال الساحق .

٣- يوصي الباحث بأجراء دراسات مشابهه على عينات مختلفة في ألعاب وفعاليات رياضية.

المصادر

١. إخلص دحام المعموري : (أثر التدريب الفكري في سباحة التزللق في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ ، ص ٨ .
٢. ريسان خريبط مجيد ، التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢٢٠ . (صالح شافي ، التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، كتاب تحت الطبع ، ص .
٣. طلحة حسام الدين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ، ص ٩٢ .
٤. محمد احمد الحفناوي : الخصائص الكنماتيكية للإرسال الساحق في الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، م ١ ، ١٩٩٧ ، ص ١٧ .
٥. محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان ، اختيارات الأداء الحركي ، القاهرة ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
٦. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف مصر ، ١٩٩٤ ، ص ١٩ .
٧. محمد حسن علاوي وأسامة راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٢١٧ .
٨. محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ٢ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص ١٥٥ .
٩. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وقيادة وتدريب ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٨ ، ص ٦١ .
١٠. هارة : مبادئ تدريب القدرات البدنية ؛ مرجع تعليمي لدراسات الطلبة الاجانب في مادة علم الحركة والتدريب العام (ABTW) ، جامعة لايبيريغ ، كلية العلوم الرياضية ، ب ، ت ، ٦٨ .
١١. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص ١٧٩ .

.Arie Selinger : Power Volleyball-The Serve, p.31(12)

Michael H , stone , steven S. plisk , Margaret E. stone , brian(13)
K. schilling Harold S. o'brgant , and kyle C. pierce : Athletic
performance development , strength and conditioning , volume
20 number 6 december (1998) . P . 20 .

Michael H , stone , stevens , plisk , Margaret E . stone , (14)
Brain K . schilling , Harolds . O,brgant , and kyle C.pierce :
Athletic performance development , strength and conditioning ,
. Volume 20 number 6 December (1998)