

تأثير التدريب الفتري مرتفع الشده في تطوير القوه المميزة بالسرعة والضرب الساحق بحسب
مراكز اللعب للاعبين الشباب بالكره الطائرة

م. حميد شمخي غازي

العراق. كوفة. المعهد التقني

Hamid_79@yahoo.com

الملخص

تناول الباحث مقدمة البحث وأهميته ومشكلته المتجسدة في ضعف مهارة الضرب الساحق الأساسية بالكره الطائرة عند اغلب لاعبيننا ، لذا ارتأى إيجاد وسيلة لتطوير هذه المهارات لدى اللاعبين الشباب ، وذلك عبر التدريب الفتري المرتفع الشده في تطوير القوه المميزة بالسرعة ،يمكن من خلاله إضفاء روح التشويق والإثارة عند أدائه من قبل اللاعبين عبر تدريباتهم .وهي إحدى أساسيات التعلم والتدريب. وكانت أهداف البحث(التعرف على تأثير طريقة التدريب الفتري المرتفع الشده في تطوير صفة القوه المميزة بالسرعة لدى اللاعبين الشباب بالكره الطائرة ،والتعرف على مدى تأثير القوه المميزة بالسرعة في بعض مهارات الضرب الساحق في مراكز اللعب المختلفة).وكانت عينة البحث من فئة الشباب مكونه من(24)لاعبا.

وكان الباحث قد استخدم المنهج التجريبي وفق التصميم لل(المجموعات المتكافئة)وتحديد الاختبارات المرشحة لقياس مهارة الضرب الساحق قيد البحث والتجارب الاستطلاعية واهم المعالجات الإحصائية بحيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطه وتجريبية) إذ خضعت المجموعة التجريبية إلى منهجية التدريب بالميدان التدريبي من خلال الأجهزة والأدوات ،في حين قامت المجموعة الضابطه بأداء التمارين التدريبية النمطية وتحت إشراف المدرب وبعد معالجة وتحليل النتائج ظهر أن الميدان التدريبي والنهج التدريبي النمطي لهما تأثير في تطور القوه المميزة بالسرعة لأداء بعض المهارات للضرب الساحق بالكره الطائرة.

الكلمات المفتاحية : التدريب الفتري مرتفع الشده ، القوه المميزة بالسرعة ، الضرب الساحق

The effect of high intensity periodic training in the development of explosive power and spike according to the play centers for young players of volleyball.

M. Hamid Shamkhi Ghazi

Iraq. Kufa. Technical Institute

Hamid_79@yahoo.com

Abstract

The researcher wrote down an introduction of the research, its importance and his problem embodied in the weakness of the basic skill of spike in volleyball for most of our players, so the researcher proposed to find a way to develop these skills for the young players, and that is through the high intensity periodic training in the development of explosive power, within which to bring the spirit of the thrill and excitement when performance by the players through their training .this is one of the basics of learning and training. The objectives of the research were (to identify the impact of the training method of the high intensity periodic training in the development of the feature of explosive power for the young players in volleyball, and get to know the impact of explosive power in some of the spiking skills in different play centers). The research sample was of (24) young players.

The researcher used the experimental method in accordance with the design of the (equal groups) and identification of the tests proposed to measure the spike skill under research and exploratory experiments and the most important statistical treatments so the sample was divided into two groups (control and experimental) as the experimental group underwent to the methodology of field training through instruments and tools , whereas the control group did the typical training exercises and under the supervision of coach and after processing and analysis of the results, it was shown that the field training and the typical training method had an impact in the development of the explosive power to perform some of the spiking skills in volleyball.

Key words: high intensity periodic training, explosive power, spike

1- المقدمة

تعتبر القوة المميزة بالسرعة أو ما يطلق عليها (بالقوة السريعة) هي من أهم الصفات البدنية تتطلبها لعبة الكرة الطائرة، أن هذه الصفة تكاد تكون صفه بدنيه ملازمه لمهارات الكرة الطائرة وهو ما يحدد أداء هذه المهارات ودقتها وفي عدم توفرها يظهر الضعف واضحا في الأداء الفني خاصة وان متطلبات هذه اللعبة عبارة عن عمليات إنتاج القوة بأقصر وقت ممكن لما يميز الكرة الطائرة من سرعة الأداء وهذا يظهر التناغم ما بين الهجوم والدفاع واستخدام المهارات المعقدة وخاصة في الضرب الساحق الأمامي والخلفي من كل المراكز (1-2-3-4-5-6) وإعداد لاعب الكرة الطائرة يتطلب تسخير تلك الصفة البدني المهمة لأداء واجباته لتنفيذ المهارات المختلفة منها الهجوم السريع والعالي والضرب الساحق من المنطقة الخلفية وحسب ما تتطلبه مراكز اللعب المختلفة لذلك يحتاج اللاعب هذه الصفة البدنية بغض النظر عن واجباتهم مهاريه وحسب مراكز اللعب ولان المراكز الهجومية تحتاج إلى امتلاك اللاعب صفة القوة المميزة بالسرعة لنجاح المهارة الهجومية في مختلف المراكز الهجومية، لذلك يسعى المدربون لاستخدام شتى الطرق والأساليب التدريبية من اجل تحقيق القوة المميزة بالسرعة، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إخضاع طريقة التدريب الفكري المرتفع الشده إلى التجريب من اجل التحقق من جدواها لتطوير تلك القوة البدنية وبالتالي وضعها في متناول أيدي المدربين من اجل إيصال المعلومات العلمية الحقيقية عن هذه الطريقة وتأثيرها على اللاعبين واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فئة الشباب التي تعد القاعدة الرئيسية لرفد المنتخبات الوطنية.

ولاعب الكرة الطائرة يحتاج بدرجة كبيرة إلى القوة المميزة بالسرعة خاصة بأداء المهارات الهجومية مثل الضرب الساحق الأمامي والخلفي المتنوع ويمكن تلخيص مشكلة البحث في ضعف بعض القوة في تدريب القوة المميزة بالسرعة عند اغلب لاعبي الكرة الطائرة وخاصة فئة الشباب الأمر الذي انعكس سلبا على أداء اللاعبين ولان المهارات المتعددة بالكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين التدريب المتواصل لتعلمها ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الدوري العراقي بكل صنوفه وفئاته بحكم عمله مدربا أكثر من (20) سنة لنادي الكوفة الرياضي

ولاعبا سابقا وتدريسي واخذ اراء الخبراء في هذا المجال نلاحظ قلة اهتمام بعض المدربين بوضع مناهج تدريبيه متطورة أو مقترحات تخدم اللعبة أو أداء اللاعبين أو تقويم الضرب الساحق للفرق العراقية لذلك لجأ الباحث إلى وضع منهج تدريبي في تطوير القوه المميزة بالسرعة للاعبي الكره الطائرة الشباب بعمر (17-19) سنه. ويهدف البحث الى

1- التعرف على تأثير طريقة التدريب الفترى المرتفع الشده في تطوير صفة القوه المميزة بالسرعة لدى اللاعبين الشباب بالكره الطائرة.

2- التعرف على مدى تأثير تطور صفة القوه المميزة بالسرعة في بعض مهارة الضرب الساحق في مراكز اللعب المختلفة.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

لتحقيق أهداف البحث والوصول إلى حقائق علميه مبنية على أسس موضوعيه استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجاميع المتكافئة) لملائمته طبيعة المشكلة ، إذ أن البحوث التجريبية" أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة"

(محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد

،2001،ص125)

2-2 عينة البحث :

حدد الباحث مجتمع بحثه والذي تتمثل بلاعبي نادي الكوفة الرياضي ولاعبي المعهد التقني/كوفة بعمر (17-19) سنه والبالغ عددهم (34) لاعبا تم اختيار (24) وهم العينة عشوائيا بنسبة (58،70%) من المجتمع الأصلي وقام الباحث بتوزيع العينة إلى مجموعتين عشوائيا بطريقة الأرقام الزوجية والفردية وقام الباحث بإجراء التجانس والتكافىء كما يشير جدول(1) وتوزعت العينة وكما يأتي :-

- (12) لاعبا يمثلوا المجموعة التجريبية.

- (12) لاعبا يمثلوا المجموعة الضابطة.

- إجراء التكافؤ بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة باستخدام الإحصاء اللامعلمي (مان وتتي) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد كما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ العينة داخل كل مجموعه بمتغيرات البحث باستخدام معامل الاختلاف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة

القياسات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ق. مان وتتي المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
الضرب الساحق من (منطقه 4)	عدد	4	1,126	4	0,453	13	0,321	غير معنوي
الضرب الساحق من (منطقه 3)	عدد	4	0,27	4	0,342	15	0,428	غير معنوي
الضرب الساحق من (منطقه 2)	عدد	4	1,31	4	0,365	-2,31	0,043	معنوي
الضرب الساحق من (منطقه 1)	عدد	4	0,43	4	0,27	-3,18	0,065	معنوي
الضرب الساحق من (منطقه 5)	عدد	4	0,431	4	1,22	-1,87	0,032	معنوي
الضرب الساحق من (منطقه 6)	عدد	4	0,21	4	0,265	-1,21	0,028	معنوي

جدول (2)

يبين تجانس وتكافؤ العينة داخل كل مجموعه بمتغيرات البحث باستخدام معامل الاختلاف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف	
1	العمر	15,5	0,537	3,065	15,3	0,531	2,692	0,644
2	الاستناد الأمامي/عدد	8,4	0,467	6,876	8,3	0,531	5,6	1,659
3	ثني ومد الركبتين/عدد	14,5	0,741	6,632	7,3	0,531	3,1	0,849
4	رفع الجذع والضغط على الركبتين/عدد	9	0,839	9,791	12,7	0,531	5,8	0,741
5	رفع الجذع إلى الخلف/عدد	6,9	0,737	5,88	9,5	0,531	4,7	1,543

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0,05) هي (1,65).

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة :

- الوسائل البحثية :- استخدم الباحث الوسائل والأدوات البحثية المستخدمة الآتية في جميع بياناته :

1- الملاحظة.

2- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

3- القياس والاختبار بالكره الطائرة.

- الأدوات والأجهزة المستخدمة :- كرة طائره عدد(24) ساعة توقيت، موانع عدد(10)، حائط صد(جدار)، شريط قياس، قاعة المعهد التقني ،سماعه طبية، استمارة تقويم التمرينات المقترحة (ملحق 1)

*تحديد الاختبارات :- تم الاستعانة بالاختبارات والدراسات السابقة للبحوث التي تتمتع بأسس علميه وثبات وموضوعيه

أولا : البدنية (علي مطير حميدي ،2005،ص51)

1- ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي(الشناو) خلال (10) ثواني.

2- رفع الجذع والضغط على الركبتين(البطن) خلال(10) ثواني.

3- رفع الجسم إلى الخلف(الظهر) خلال(10) ثواني.

4- ثني ومد الركبتين خلال (20) ثانيه.

ثانيا: الاختبارات المهاريه : (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان

،1987،ص395)

1- الضرب الساحق من المنطقة الأمامية(4)على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة.

2- الضرب الساحق من المنطقة الأمامية(2)على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة.

3- الضرب الساحق من المنطقة الأمامية(3)على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة.

4- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية(1)على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة.

- 5- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية(5)على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة.
- 6- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية(6)على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة.
- توصيف الاختبار: يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق المتنوع من كل المراكز بعد إعداد الكرة من قبل المدرب ليقوم اللاعب بتوجيه الكرة على الدوائر المرسومة في ساحة اللعب المقابلة ليؤشر النقاط لاحتسابها وإدخالها في بيانات الباحث .

2-4 الاسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على نتائج البحوث السابقة (علي مطير حميدي، 2005، ص54) في إيجاد الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة: والتي طبقت على نفس العينة من حيث العمر والبيئة وكما مبين في الجدول(1).

2-5 التجربة الاستطلاعية :- قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2013/8/11 في الساعة السادسة عصرا على عينه مكونه من(12) لاعبا من نادي الكوفة الرياضي ممن بعمر (17-19) سنه لمعرفة مدى ملائمة وصلاحية الأدوات الخاصة بالميدان التدريبي وقد خرج الباحث بما يلي:-

- 1- تحديد مسافات ومواقع الأدوات وتدرجها في التمرين.
- 2- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الميدان الرياضي وقد ظهرت أنها جيدة وتزيد من الدافعية والاستثارة للاعبين المتدربين.

3- التعرف على كفاءة الكادر المساعد (ملحق2)

- المنهج التجريبي : قام الباحث بتطبيق النهج التدريبي على أفراد العينة والذي تمثل في وحدتان تدريبيتان في الأسبوع الواحد وكان يومي الأحد والاثنين مع ممارسة القوه والسرعة والوقت المحدد ساعة ولفترة(6)أسابيع(وحدتين بالأسبوع).

جدول (3)

يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة وفق المصادر والمراجع السابقة

الاختبارات	الثبات	الصدق
ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) خلال (10) ثواني	%92	%94
رفع الجذع والضغط على الركبتين (البطن) خلال (10) ثواني.	%86	%91
رفع الجسم إلى الخلف (الظهر) خلال (10) ثواني	%82	%87
ثني ومد الركبتين خلال (20) ثانيه.	%91	%93
الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (4) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	%85	%92
الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (2) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	%86	%93
الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (3) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	%91	%95
الضرب الساحق من المنطقة الخلفية (1) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	%96	%97
الضرب الساحق من المنطقة الخلفية (5) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	%94	%97
الضرب الساحق من المنطقة الخلفية (6) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	%82	%90

2-5-1 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في 20014/8/25 وعلى ملعب الكوفة وتم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان وأسلوب اختيار الاختبار وتحقيق.. الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر الإمكان حتى تتمكن من إجراء الاختبار النهائي وتحقيق التكافؤ بتطبيق الاختبارات مهاريه (الضابطة والتجريبية) ثم عامل نتائجها إحصائيا .

2-5-2 التجربة الرئيسية : قام الباحث بالتجربة الرئيسية بتاريخ 2014/9/22 لأفراد العينة للاختبارات البدنية من ثني ومد الذراعين م وضع الاستناد الأمامي واختبارات البطن والظهر وثني ومد الركبتين من (10-20 ثانيه). أما اختبارات المهارة هي للضرب الساحق المتنوع من كل المراكز.

2-5-3 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ (2014/10/26) للمجموعة التجريبية وبتاريخ 2014/10/28 للمجموعة الضابطة وعلى القاعة المغلقة للمعهد التقني كوفة ، إذ تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف والإمكانات المتاحة والمستخدم في الاختبارات القبلية بغية الحصول على نتائج موضوعيه ذات ثبات عالي يعتمد عليها في اتخاذ القرار.

2-6 التمرينات المقترحة :

من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات والمراجع السابقة تم إعداد تمرينات بدنيه من اجل تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ، وقد تم تطبيق تلك التمرينات خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرّب الفريق والتي شملت التمرينات وزن الجسم فقط. وتم تطبيقها بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشده التي تراوحت شده ما بين (80-85%) وبتكرار تراوح ما بين (6-8) مرات أما المجموعات تراوحت ما بين (3-4) مرات ينظر إلى (ملحق 1) وقد استخدم الباحث (النبض) كمؤشر للراحة البينية بين التمرينات والمجموعات إذا كانت فترة الراحة بين التمرينات باستخدام الجسم بين (45-60) ثانيه حسب نوع التمرين وصعوبته وكانت بين المجاميع (30 ثانيه- دقيقه) وتم التأكيد على فترات الراحة لان تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن لا يتم في حالة التعب كون ظهور التعب سوف يؤدي إلى هبوط سرعة أداء التمرين . وقد كان تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال زيادة التكرارات بالنسبة للتمرين الواحد أو من خلال استخدام الوقت كمؤشر للتقنين كما في تمرين الاستناد الأمامي ورفع الجذع للخلف ورفع الجذع والضغط على الركبتين، وأعطيت التمارين

إلى اللاعبين الذين يجيدون الهجوم والضرب الساحق بشكل موحد وبمعدل ثلاثة وحدات في الأسبوع في مرحلة الإعداد الخاص ولمدة ثلاثة أشهر إي (12) أسبوع إي أصبح عدد الوحدات (36) وحده تدريبيه. وبعد التأكد من إمكانية أداء التمرينات خلال التجربة الاستطلاعية من قبل عينة البحث وتقنيها بشكل علمي تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين (ملحق 3)

لغرض زيادة التأكد من وضوح التمرينات وكيفية تطبيقها الشكل الصحيح والتدرج بأدائها من السهل إلى الصعب.

2-7 الوسائل الإحصائية :

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- قانون (ت) للعينات المتناظرة،

4- معامل الاختلاف (محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد، 2001، ص137)

5- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة والوسيط والانحراف الربيعي للعينات المستقلة

(إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى باهي، 2000، ص117)

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة.

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س- قبلي	س- بعدي	الخطأ القياسي	قيمة (ت) المحتسبة	س- قبلي	س- بعدي	الخطأ القياسي	قيمة (ت) المحتسبة
1	الاستناد الأمامي/عدد	7,3	11,6	0,373	10,231	8,1	13,2	0,319	12,145
2	ثني ومد الركبتين/عدد	16,4	18	0,734	4,361	14,7	19,5	0,374	11,287
3	رفع الجذع والضغط على الركبتين/عدد	8	9,6	0,369	6,432	6,7	12,3	0,399	9,873

4	رفع الجذع للخلف/عدد	7,4	9,5	2,543	5,491	8,4	10,5	0,211	11,306
---	---------------------	-----	-----	-------	-------	-----	------	-------	--------

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) هي 2,658

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:- من خلال ملاحظة الجدولين (3,2) نلاحظ وجود فروق معنوية في جميع متغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة في صفة القوه المميزة للسرعة والمهارات الأساسية الهجومية لكل مركز من مراكز اللعب المختلفة إلى استمرارهم في التدريب واستخدام التمارين المشتركة دون التخصص في التمارين الخاصة بالمراكز المخصصة للعب وهذه التمارين المستخدمة قد ساعدتهم في التطور وهذا ما يتفق عليه الخبراء والمختصون في مجال التدريب الرياضي ومنهم محمد يوسف وياسين الصادق

(محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق، 1996، ص188)

(محمد حسن علاوي، 1986، ص17)

ومحمد حسن علاوي

(نادر عبد السلام العوامري، 1983، ص19)

ونادر عبد السلام

إذ يذكرون (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الضرب الساحق

ت	المركز	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
			س- قبلي	س- بعدي	الخطأ القياسي	قيمة (ت) الاحتمالية	س- قبلي	س- بعدي	الخطأ القياسي	قيمة (ت) الاحتمالية
1	مركز 4	الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (4) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	12,6	18,8	0,467	3,76	12,3	16,7	0,64	4,574
2	مركز 2	الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (2) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	14,5	19,5	0,389	4,760	13,6	16,6	0,45	6,731
3	مركز 3	الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (3) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	17,8	19,6	0,487	6,843	16,6	19,8	0,38	8,543
4	مركز 1	الضرب الساحق من المنطقة الخلفية (1) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	8,6	12,8	0,465	4,76	5,9	9,9	0,52	7,342
5	مركز 5	الضرب الساحق من المنطقة الخلفية (5) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	9,4	13,6	0,463	5,329	8,6	9,8	0,32	7,652

4,987	0,38	10,8	7,4	5,753	0,352	14,8	8,5	الضرب الساحق من المنطقة الخلفية(6) على دوائر مرسومه في ساحة اللعب المقابلة	مركز 6	6
-------	------	------	-----	-------	-------	------	-----	--	-----------	---

قيمة(ت) الجدولية عند درجة حرية(10) وتحت مستوى دلالة (0,05) هي 2,658

أما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها في اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والبطن والظهر الى طريقة التدريب المستخدمة للتمارين المختارة بصورة علميه والمطبقة من قبل عينة البحث وقد عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع لان القوة المميزة بالسرعة لا يمكن تطويرها بشكل عفوي وتلقائي إنما يتم من خلال التدريب المنظم واستخدام الأدوات والإتقال المختلفة ومنها وزن الجسم إذ يلعب مثل هكذا تدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1982)

كذلك تضمنت التمرينات المستخدمة على تمارين القفز بشكل كبير إذ لعبت دور كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة إذ أن البرنامج التدريبي يحتوي على تمارين القفز في إعداد لاعبي الكره الطائرة يسهم في حصول اللاعبين بشكل واضح على زيادة في القفز

(محمد عثمان، 1986، ص17)

كذلك فان تمارين القفز المختلفة سواء كانت بالقفز العمودي أو الوثب العريض فإنها تعمل على تعزيز القوة المميزة بالسرعة، ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبه لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة الكره الطائرة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير وجب الاهتمام بهذه المجاميع العضلية من خلال التكرار المنظم والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت طريقة

التدريب الفترتي المرتفع الشده نجاحها في تنمية القوه المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمرينات البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات.

(قاسم حسن حسين وجميل العنكي، 1988، ص115)

أما بخصوص المهارات الأساسية الهجومية يعزو الباحث سبب التطور في المجموعة التجريبية إلى طريقة التدريب المستخدمة للتمرارين المختارة بصوره علميه والمطبقة من قبل عينة البحث وقد عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع لان القوه المميزة بالسرعة لا يمكن تطويرها بشكل عفوي وتلقائي إنما يتم من خلال التدريب المنظم واستخدام الأدوات والإتقال المختلفة ومنها وزن الجسم إذ يلعب مثل هكذا تدريب إلى تنمية القوه المميزة القفز دورا كبيرا في الارتقاء إلى الأعلى لتمكن اللاعب من التركيز ورؤية ساحة اللعب المقابلة للمنافس تجعله يسيطر على الرؤيا الصحيحة وضرب الكرة في المكان المناسب لإحراز النقاط لفريقه من كل مراكز اللعب المختلفة.

3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (6) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوه المميزة بالسرعة

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية	
		س- بعدي	ع	س- بعدي	ع	قيمة(ت) المحتسبة
1	الاستناد الأمامي/عدد	11,6	0,373	13,2	0,319	12,145
2	ثني ومد الركبتين/عدد	18	0,734	19,5	0,374	11,287
3	رفع الجذع والضغط على الركبتين/عدد	9,6	0,369	12,3	0,399	9,873
4	رفع الجذع للخلف/عدد	9,5	2,543	10,5	0,211	11,306

قيمة(ت) الجدولية عند درجة حرية(10) وتحت مستوى دلالة(0,05) هي 2,658

جدول (7) يبين نتائج الاختبارات والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الضرب الساحق للمراكز

ت	المركز	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية	
			س- بعدي	ع	س- بعدي	ع	قيمة(ت) المحتسبة
1	مركز 4	الضرب الساحق من المنطقة الأمامية(4) على دوائر مرسومه في ساحة	18,8	0,467	16,7	0,64	4,574

					اللعبة المقابلة		
2	مركز 2	الضرب الساحق من المنطقة الأمامية(2) على دوائر مرسومه في ساحة اللعبة المقابلة	19,5	0,389	16,6	0,45	6,731
3	مركز 3	الضرب الساحق من المنطقة الأمامية(3) على دوائر مرسومه في ساحة اللعبة المقابلة	19,6	0,487	19,8	0,38	8,543
4	مركز 1	الضرب الساحق من المنطقة الخلفية(1) على دوائر مرسومه في ساحة اللعبة المقابلة	12,8	0,465	9,9	0,52	7,342
5	مركز 5	الضرب الساحق من المنطقة الخلفية(5) على دوائر مرسومه في ساحة اللعبة المقابلة	13,6	0,463	9,8	0,32	7,652
6	مركز 6	الضرب الساحق من المنطقة الخلفية(6) على دوائر مرسومه في ساحة اللعبة المقابلة	14,8	0,352	10,8	0,38	4,987

قيمة(ت) الجدولية عند درجة حرية(10) وتحت مستوى دلالة(0,05) هي (2,658).

من خلال ملاحظة الجدولين (5,4) تبين لنا وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والبطن والظهر وكذلك في المهارات الأساسية الهجومية لكل مركز من مراكز اللعبة المختلفة بالكرة الطائرة أي بمعنى قد جاء تطورها في اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والبطن والظهر إلى طريقة التدريب المستخدمة للتمارين المختارة بصوره علميه والمطبقة من قبل عينة البحث وقد عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع لان القوة المميزة بالسرعة لا يمكن تطويرها بشكل عفوي وتلقائي إنما يتم من خلال التدريب المنظم واستخدام الأدوات والإتقال المختلفة ومنها وزن الجسم إذ يلعب مثل هكذا تدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة كذلك تضمنت التمرينات المستخدمة على تمارين القفز بشكل كبير اذ لعبت دور كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة إذ أن البرنامج التدريبي يحتوي على تمارين القفز في إعداد لاعبي الكرة الطائرة يسهم في حصول اللاعبين بشكل واضح على زيادة في القفز، كذلك فان تمارين القفز المختلفة سواء كانت بالقفز العمودي أو الوثب العريض فإنها تعمل على تعزيز القوة المميزة بالسرعة، ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبه لأخرى حسب الرياضة ألتخصصيه وكون لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير وجب الاهتمام بهذه المجاميع العضلية من خلال التكرار المنظم والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشده نجاحها في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمرينات البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات. أما بخصوص المهارات الأساسية الهجومية يعزو

الباحث سبب التطور في المجموعة التجريبية إلى طريقة التدريب المستخدمة للتمارين المختارة بصوره علميه والمطبقة من قبل عينة البحث وقد عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع لأن القوة المميزة بالسرعة لا يمكن تطويرها بشكل عفوي وتلقائي إنما يتم من خلال التدريب المنظم واستخدام الأدوات والإتقال المختلفة ومنها وزن الجسم اذ يلعب مثل هكذا تدريب إلى تنمية القوة المميزة القفز دورا كبيرا في الارتقاء إلى الأعلى لتمكن اللاعب من التركيز وروية ساحة اللعب المقابلة للمنافس تجعله يسيطر على الرؤيا الصحيحة وضرب الكرة في المكان المناسب لإحراز النقاط لفريقه من كل مراكز اللعب المختلفة. لذلك كان الهدف منها ليس فقط تطوير القوة المميزة بالسرعة بل الوصول إلى المستويات العليا.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشده من الطرق التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمختلف عضلات الجسم(الذراعين والرجلين والبطن والظهر).

2- تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لها تأثير في تطوير الضرب الساحق في الكرة الطائرة حسب مراكز اللعب المختلفة.

4-2 التوصيات :

1- اعتماد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشده من الطرق التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمختلف عضلات الجسم(الذراعين والرجلين والبطن والظهر).

2- الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة لها تأثير في تطوير الضرب الساحق في الكرة الطائرة حسب مراكز اللعب المختلفة.

3- ضرورة أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في حمله وحسب الهدف الموضوع من أجله.

المصادر

- إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى باهي. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- علي مطير حميدي. تأثير تمارين مفتوحة في تطوير بعض الصفات البدنية والضرب الساحق في مراكز اللعب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2005.
- قاسم حسن حسين وجميل العنكي. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1988.
- محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، بغداد، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي ط6، دار المعارف، مصر، 1986.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- محمد عثمان. موسوعة العاب القوى، الكويت، دار القلم، 1986.
- محمد يوسف الشيخ وباسين الصادق. فسيولوجية علم التدريب، الاسكندرية، دار الفكر العربي، 1996.
- نادر عبد السلام العوامري، تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد 19، 1983.

التمرينات المقترحة

عدد اللاعبين: 12

الأسبوع: الأول

الزمن: 17-18د

الوحدة التدريبية: 1-2-3

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز للأعلى مع ضرب الفخذين بالصدر	80%	11ق × 3	60ثا	
2	الاستناد الأمامي	80%	12ثا × 3	45ثا	
3	القفز للأعلى بكلتا القدمين - نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس	80%	9ق × 3	60ثا	

1,30 دقيقة	45 ثا	3×12 ثا	80%	4 الاستلقاء –الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل
	45 ثا	3×12 ثا	80%	5 الانبطاح رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن

قيمة(ت)الجدولية عند درجة حرية(10) وتحت مستوى دلالة(0,05) هي 2,658

التمارين المقترحة

الأسبوع: الثاني عدد اللاعبين: 12

الوحدة التدريبية: 5-6-7 الزمن: 17-18د

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز فوق حواجز بارتفاع(60)سم	80%	9ق×3	60 ثا	1,30 دقيقة
2	الاستناد الأمامي	80%	3×12 ثا	45 ثا	
3	القفز للأمام برجل واحد ثم العودة إلى الرجل الأخرى	80%	8ق×3	60 ثا	
4	الاستلقاء –الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل	80%	3×12 ثا	45 ثا	
5	الانبطاح رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن	80%	3×12 ثا	45 ثا	

التمرينات المقترحة

الأسبوع: الثالث عدد اللاعبين: 12

الوحدة التدريبية: 7-8-9 الزمن: 17-18د

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز للأعلى مع وضع الكرة من فوق الشبكة إلى الساحة المقابلة	85%	10ق×3	60 ثا	
2	الاستناد الأمامي	85%	11ثا×3	45 ثا	

1,30 دقيقة	60ثا	3×10ق	85%	3 القفز للأعلى بكلتا القدمين- نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس
	45ثا	3×11ثا	85%	4 الاستلقاء-الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل
	45ثا	3×11ثا	85%	5 الانبطاح-رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن

التمارين المقترحة

عدد اللاعبين: 12

الأسبوع: الرابع

الزمن: 20د

الوحدة التدريبية: 10-11-12

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز للأعلى مع ضرب الفخذين بالصدر	85%	9ق×4	60ثا	1,30 دقيقة
2	الاستناد الأمامي	85%	3×11ثا	45ثا	
3	القفز للأعلى بكلتا القدمين- نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس	85%	8ق×4	60ثا	
4	الاستلقاء-الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل	85%	3×11ثا	45ثا	
5	الانبطاح-رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن	85%	3×11ثا	45ثا	

التمارين المقترحة

عدد اللاعبين: 12

الأسبوع: الخامس

الزمن: 22د

الوحدة التدريبية: 13-14-15

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز للأعلى مع ضرب الفخذين بالصدر	85%	12ق×4	60ثا	

1,30 دقيقة	45 ثا	4×11 ثا	85%	2 الاستناد الأمامي
	60 ثا	4×10 ق	85%	3 القفز للأعلى بكلتا القدمين- نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس
	45 ثا	4×11 ثا	85%	4 الاستلقاء-الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل
	45 ثا	4×11 ثا	85%	5 الانبطاح-رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن

التمارين المقترحة

عدد اللاعبين: 12

الأسبوع: السادس

الزمن: 22د

الوحدة التدريبية: 16-17-18

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
1	القفز للأعلى مع ضرب الفخذين بالصدر	80%	3×10 ق	60 ثا	1,30 دقيقة
2	الاستناد الأمامي	80%	3×11 ثا	45 ثا	
3	القفز للأعلى بكلتا القدمين- نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس	80%	3×9 ق	60 ثا	
4	الاستلقاء-الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل	80%	3×11 ثا	45 ثا	
5	الانبطاح-رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن	80%	3×11 ثا	45 ثا	

التمارين المقترحة

عدد اللاعبين: 12

الأسبوع: السابع

الزمن: 18د

الوحدة التدريبية: 19-20-21

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
---	--------------------	-------	-------	----------------------	----------------------

1,30 دقيقة	60ثا	9ق×3	85%	1 القفز للأعلى مع وضع الكرة من فوق الشبكة إلى الساحة المقابلة
	45ثا	11ثا×3	85%	2 الاستناد الأمامي
	60ثا	9ق×3	85%	3 القفز للأعلى بكلتا القدمين - نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس
	45ثا	12ثا×3	85%	4 الاستلقاء - الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل
	45ثا	12ثا×3	85%	5 الانبطاح - رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن

التمارين المقترحة

الأسبوع: الثامن عدد اللاعبين: 12

الوحدة التدريبية: 22-23-24 الزمن: 18د

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع
1	القفز للأعلى مع ضرب الفخذين بالصدر	80%	9ق×4	60ثا	1,30 دقيقة
2	الاستناد الأمامي	80%	11ثا×3	45ثا	
3	القفز للأعلى بكلتا القدمين - نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس	80%	8ق×4	60ثا	
4	الاستلقاء - الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل	80%	12ثا×3	45ثا	
5	الانبطاح - رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن	80%	12ثا×3	45ثا	

التمارين المقترحة

الأسبوع: التاسع عدد اللاعبين: 12

الوحدة التدريبية: 25-26-27 الزمن: 18د

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز للأعلى مع وضع الكرة من فوق الشبكة إلى الساحة المقابلة	85%	10ق×3	60ثا	1,30 دقيقة
2	الاستناد الأمامي	85%	11ثا×3	45ثا	
3	القفز للأعلى بكلتا القدمين - نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس	85%	10ق×3	60ثا	
4	الاستلقاء - الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل	85%	11ثا×3	45ثا	
5	الانبطاح - رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن	85%	11ثا×3	45ثا	

التمرينات المقترحة

عدد اللاعبين: 12

الأسبوع: العاشر

الزمن: 21د

الوحدة التدريبية: 28-29-30

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز للأعلى مع ضرب الفخذين بالصدر	85%	9ق×4	60ثا	1,30 دقيقة
2	الاستناد الأمامي	85%	11ثا×3	45ثا	
3	الحجل بقدم واحدة ثم التبديل للقدم الأخرى	85%	8ق×4	60ثا	
4	الاستلقاء - الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل	85%	11ثا×3	45ثا	
5	الانبطاح - رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن	85%	11ثا×3	45ثا	

التمرينات المقترحة

عدد اللاعبين: 12

الأسبوع: الحادي عشر

الزمن: 23د

الوحدة التدريبية: 31-32-33

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز للأعلى مع ضرب الفخذين بالصدر	80%	10ق×4	60ثا	1,30 دقيقة
2	الاستناد الأمامي	80%	10ثا×4	45ثا	
3	القفز للأعلى بكلتا القدمين - نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس	80%	10ق×4	60ثا	
4	الاستلقاء - الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل	80%	10ثا×4	45ثا	
5	الانبطاح - رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن	80%	10ثا×4	45ثا	

التمرينات المقترحة

عدد اللاعبين: 12

الأسبوع: الثاني عشر

الزمن: 23د

الوحدة التدريبية: 34-35-36

ت	التمارين المستخدمة	الشده	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز للأعلى مع ضرب الفخذين بالصدر	85%	10ق×4	60ثا	1,30 دقيقة
2	الاستناد الأمامي	85%	11ثا×4	45ثا	
3	القفز للأعلى بكلتا القدمين - نصف ديني مع ثبات الذراعين خلف الرأس	85%	9ق×4	60ثا	
4	الاستلقاء - الرجلين ممدودتين الضغط على الركبتين بالتبادل	85%	11ثا×4	45ثا	
5	الانبطاح - رفع الجذع إلى الخلف لأقصى مدى ممكن	85%	11ثا×4	45ثا	

ملحق (2)

الكادر المساعد

ت	إسم الخبير	مكان العمل
---	------------	------------

1	م. جمال كريم جعفر	مدرس في المعهد التقني /كوفة
2	م. حسين عبد الزهرة	مدرس في المعهد التقني /كوفة
3	م. هشام وفي محمد	مدرس في المعهد التقني /كوفة

ملحق (3)

اسماء الخبراء والمختصين

ت	إسم الخبير	مكان العمل
1	أ.م. د. باسم حسن غازي	مدرس/كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
2	م.د. محسن محمد حسن	مدرس/كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
3	أ.م. د. حسن صالح محمد	مدرس/كلية التربية البنات/جامعة الكوفة