

اثر تمارين الجهد البدني على وفق اسس ديناميكية الحمل والراحة في تطوير  
القوة السريعة وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي  
الكرة الطائرة شباب

م. د ايمان فائق صالح  
مديرية تربية بغداد / الرصافة الاولى  
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تعد مسابقة كرة الطائرة احدى المسابقات الرياضية التي تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة من خلال تطور علم التدريب الرياضي الذي هدفه الارتقاء بمستوى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية من خلال التخطيط الدقيق للبرنامج التدريبي لغرض تطوير كفاءته في أداء كافة المتطلبات لمسابقة كرة الطائرة ، كما ان ديناميكية حمل التدريب عملية بدنية بنائية تعتمد على قواعد واسس التدريب من حيث مكونات الحمل التدريبي، ومن خلال تواجد الباحثة في المجال الميداني وجدت هناك هبوط واضح في مستوى الأداء وخاصة في أداء المهارات الاساسية للمسابقة من المباراة بسبب ضعف مستوى الاداء البدني المرتبط بالإداء المهاريعند اللاعبين ولهذا لا بد من تقنين التمارين على وفق اسس ديناميكية الحمل التدريبي الحجم والشدة والراحة بشكل علمي دقيق وهدف البحث اعداد تمارين الجهد البدني على وفق اسس ديناميكية الحمل والراحة في تطوير القوة السريعة بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة شباب، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم تحديد مجتمع البحث للاعبين مسابقة كرة الطائرة في نادي الصليخ الرياضي / محافظة بغداد للموسم التدريبي 2020 والبالغ عددهم (18) لاعب اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وواقع (9) لاعب لكل مجموعة وتم تطبيق تمارين الجهد البدني على وفق اسس ديناميكية الحمل والراحة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدما الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات والحصول على النتائج ومنها توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات ان تمارين الجهد البدني على وفق اسس ديناميكية الحمل والراحة اثرا ايجابيا في تطوير القوة السريعة بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة شباب

**The effect of physical exertion exercises on the basis of dynamic load and comfort in developing fast strength and some basic skills of young volleyball players**

**M. Dr. ImanFaiqSaleh**

**Ministry of Education / Baghdad Education Directorate / Al-Rusafa 1**

**lfsaleh15@gmail.com**

**Summary of the research**

The volleyball competition is one of the sports competitions that need to apply modern scientific methods through the development of the science of sports training

whose goal is to raise the level of the players' physical and skill capabilities through careful planning of the training program for the purpose of developing his competence in performing all the requirements for the volleyball competition, and the dynamic of the training load A constructive physical process that depends on the rules and foundations of training in terms of the components of the training load, and through the presence of the researcher in the field field, I found a clear decrease in the level of performance, especially in the performance of the basic skills of the competition from the match due to the poor level of physical performance associated with the skillful performance of the players, and this must be legalized Exercises on the basis of the dynamics of the training load, size, intensity and comfort in an accurate scientific way and the goal of the research is to prepare physical exertion exercises on the basis of the dynamics of load and comfort in the development of rapid strength some basic skills of young volleyball players, and the researcher used the experimental method by pre and post testing of the experimental and control groups, and it was determined Research community for the players of the volleyball competition in Sulaikh Al Rayya Club Dai / Baghdad governorate for the training season 0 202, whose number is (18) players, as the research sample was chosen by the method of comprehensive enumeration, and the sample was divided into two experimental groups and the control group, with (9) players for each group, and physical exertion exercises were applied according to the dynamics of pregnancy and rest on the experimental group. For a period of eight weeks, at three training units per week, they used the SPSS statistical bag to process the data and obtain the results, from which the researcher reached the most important conclusions that physical exertion exercises based on the dynamics of pregnancy and rest have a positive effect on the development of rapid strength, some basic skills of young volleyball players.

### المقدمة

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 التخطيط العلمي الدقيق، وتعد مسابقة كرة الطائرة إحدى المسابقات الرياضية التي تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة من خلال تطور علم التدريب الرياضي الذي هدفه الارتقاء بمستوى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية من خلال التخطيط الدقيق للبرنامج التدريبي لغرض تطوير كفاءته في أداء كافة المتطلبات لمسابقة كرة الطائرة ، كما ان ديناميكية حمل التدريب عملية بدنية بنائية تعتمد على قواعد واسس التدريب من حيث مكونات الحمل التدريبي ، ولكي يتم التدريب بصورة مثالية لا بد من اختيار طريقة التدريب المناسبة للصفة المراد تطويرها ومن ثم المهارة من خلال رفع قدرات اللاعب واستعداداته البدنية ، ومن ثم رفع كفاءة اللاعب بين الشدة والراحة تقنين الحمل والتدرج به والوقوف عند حد مناسب لا يتعدى الزيادة التي تسبب في التأثير في الحالة البدنية للاعب ، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في تطوير وتقييم وسائل وأساليب التدريب نحو الطريق الصحيح وبما يسهم في رفع مستوى الأداء للاعبين لما لها من أهمية في تطوير القوة السريعة والمهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### مشكلة البحث:

أن المنافسة في مسابقة كرة الطائرة تحتاج في طبيعة الحال الى مستوى بدني عال حتى يمكن للاعب الاستمرار بمستوى ثابت ومستقر اثناء المباريات المختلفة دون حدوث أي خلل أو ضعف في الأداء أن انخفاض مستوى لإداء البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة ، ومن خلال تواجد الباحثة في المجال الميداني لاحظت هناك انخفاض واضح في مستوى الأداء وخاصة في أداء القوة السريعة والمهارات الأساسية للمباراة بسبب ضعف مستوى الاداء البدني المرتبط بالإداء المهاري عند اللاعبين ولهذا لابد من تقنين التمرينات على اساس ديناميكية الحمل التدريبي الحجم والشدة والراحة بشكل علمي دقيق حيث تحدث الاستجابات بمستوى النشاط البدني ثم يعود إلى حالته الطبيعية خلال وقت الراحة ومنها ما يتميز بالاستمرارية نسبيا وهي التغيرات التي تحصل نتيجة التدريب للاعبين بشكل المستمر ومن خلال هذه الدراسة سيجعل هنالك العديد من المؤشرات التي يمكن من خلالها الوقوف على حالة اللاعب البدنية التي ستساعد على حل مشكلة البحث والتوصل الى نتائج يمكننا الاستفادة منها في تقييم المستوى التدريبي وتطور بقدراتهم البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة.

### اهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات الجهد البدني على وفق اساس ديناميكية الحمل والراحة في تطوير القوة السريعة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة شباب
- 2- التعرف على تمرينات الجهد البدني على وفق اساس ديناميكية الحمل والراحة في تطوير القوة السريعة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة شباب

### فروض البحث :

- ان تمرينات الجهد البدني على وفق اساس ديناميكية الحمل والراحة اثرا ايجابيا في تطوير القوة السريعة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة شباب

### مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي نادي الصليخ الرياضي كرة الطائرة شباب للموسم 2020
- المجال الزمني: المدة 2020 / 9/2 / الغاية 2020 / 11 / 14 .
- المجال المكاني : قاعة الرياضية لنادي الصليخ الرياضي / محافظة بغداد .

### اجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لملائمة لطبيعة البحث.

تم تحديد مجتمع البحث ب لاعبي مسابقة كرة الطائرة في نادي الصليخ الرياضي للموسم الرياضي 2020 والبالغ عددهم 18 لاعب، وقسمت العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وواقع (9) لاعب لكل مجموعة

اجريت اجراءات التجانس والتكافؤ للعينة وكانت النتائج:

الجدول (1) يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	س-	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول / سم	187.3	3.811	186	0.12-
2	الوزن / كغم	79.26	6.397	78	0.546
3	العمر / سنة	18.933	2.086	18	0.22-
4	العمرالتدريبي/ سنة	6.2	1.78	6	0.004

\* تكون العينة متجانسة اذا كانت قيمة معامل الالتواء بين (1-، 1+).

الجدول (2): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

المتغيرات والاختبارات	المجموعة	س	ع ±	(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
1 القوة السريعة للذراعين	التجريبية	9.04	217.2	432.1	0.345	غير معنوي
	الضابطة	8.02	652.1			
2 القوة السريعة للرجلين	التجريبية	10.01	3.462	653.1	0.326	غير معنوي
	الضابطة	9.02	2.831			
3 مهارة الاعداد من الاعلى بالأصابع	التجريبية	62.23	1.861	541.1	0.453	غير معنوي
	الضابطة	60.34	1.432			
4 مهارة استقبال الارسال	التجريبية	24.56	3.485	754.1	0.528	غير معنوي
	الضابطة	23.47	3.674			
5 مهارة الارسال المواجه من الاعلى	التجريبية	19.43	3.731	432.1	0.643	غير معنوي
	الضابطة	18.22	3.822			

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

استخدمت الوسائل والادوات الاتية في البحث:

- الملاحظة - الاختبارات والقياسات - جهاز لقياس الطول والوزن - ملعب كرة الطائرة قانوني - كرات طائرة عدد ( 20 ) ( molten) - ساعة توقيت نوع ( Diamond ) يابانية الصنع عدد ( 1 ) ، آلة تصوير فيديو نوع ( SONY ) يابانية الصنع ذات سعة تردد 125 صورة/ثا عدد(1)، حاسوب محمول نوع DELL عدد(1).

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة:

1- اختبار دفع بار حديدي (20 كغم لمدة (10) ثا. (6: 105)

-الهدف من الاختبار :قياس القوة السريعة للذراعين .

- الأجهزة والأدوات :بار حديدي زنة (20 كغم) ، ومسطبة ، وساعة توقيت إلكترونية .

- الإجراءات : يجلس المُختَبِرُ على المسطبة ويمسك البار الحديد من الوسط ثم يرفع البار إلى الأعلى لمدة (10) ثا) .

-التسجيل :يسجل عدد مرات الرفع إلى الأعلى خلال (10) ثا) .

-التعليمات : يعطى اللاعب المختبر محاولة واحدة .

-وحدة القياس هي عدد مرات خلال (10) ثا .

2- اختبار القفز على مسطبة سويدية (10) ثا

-هدف الاختبار : قياس القوة السريعة للرجلين .

-الأجهزة والأدوات :مسطبة سويدية ، وساعة توقيت إلكترونية ، وملعب كرة طائرة .

- وصف الإداء :يقف المختبر مواجهها المسطبة السويدية ويضع إحدى القدمين على المقعد وعند إشارة البدء يبدأ بالصعود والهبوط بالتناوب وبأسرع ما يمكن .

- التسجيل : يبدأ المسجل بحساب عدد مرات الصعود بزمن قدره (10) ثا .

- التعليمات :

\_ يعطى اللاعب المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة أحسن محاولة مع مراعات وقت الراحة بين محاولة وأخرى .

\_ يقف المسجل قرب المسطبة السويدية لتسجيل عدد المرات .

-وحدة القياس وهي عدد التكرارات خلال الـ (10) ثا .

3- اختبار الاعداد من الاعلى بالأصابع (4: 191)

- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الاعداد من الاعلى.

- الادوات : ملعب كرة طائرة بشبكة ذات ارتفاع قانوني، كرات طائرة، قائما وثب عالٍ بارتفاع نصفى دائرتين

مشتركتين في المركز (المركز في منتصف خط المنتصف) بحيث يكون نصف قطر الدائرة الكبيرة ( 180 سم)

ونصف قطر الدائرة الداخلية (60 سم). ويوضع قائما الوثب العالي على

خط واحد مواز للشبكة وعلى بعد ( 240 سم) من خط المنتصف، والمسافة بين القائمين ( 3 م)، ويشير الحبل

على القائمين بارتفاع (240 سم) عن الارض. مكان وقوف المدرب ( ) امام القائمين وظهره جهة الشبكة،

اما مكان وقوف المختبر (X) فيكون على بعد (480 سم) من خط المنتصف وكذلك (240 سم) من القائمين

على ان يكون مواجهها للشبكة.

- مواصفات الاداء : يقف المدرب ( ) في المكان المحدد له امام القائمين والى الجانب قليلا ممسكا بالكرة وعليه ان يرمي الكرة (بطريقة التصويب المتبعة في كرة السلة) إلى الطالب ( X ) والذي يكون واقفا في مكانه ومواجهها للمدرب عند وصول الكرة للاعب عليه ان يقوم بتمريرها من اعلى بالأصابع بحيث تمر الكرة فوق الحبل لتسقط في احد نصفي الدائرتين (بين القائمين والشبكة) ويكرر ذلك عشر مرات.  
- التسجيل :

- 1- أي خطأ من المختبر في الاداء تحسب المحاولة ويحصل منها على صفر.
  - 2- يحصل المختبر على ( 10 ) درجات إذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة داخل نصف الدائرة الصغرى.
  - 3- يحصل المختبر على (5) درجات إذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة داخل نصف الدائرة الكبرى.
  - 4- يحصل المختبر على درجتين إذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة خارج الدائرتين ولكن داخل نصف الملعب الذي يؤدي فيه الاختبار.
  - 5- فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر في المحاولة.
  - 6- الدرجة النهائية تمثل مجموع درجات المختبر على الاختبار في محاولاته العشر.
- الدرجة العظمى : 100 درجة.

- 4- اختبارمهارة استقبال الإرسال (9 : 95)  
- الهدف من الاختبار: قياس مهارة استقبال الإرسال.
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (10)، شريط قياس معدني، طباشير ملون لتقسيم الملعب،  
- طريقة الاداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء (5) محاولات من المنطقة (أ) إلى المركز (2، 3، 4)، وكذلك أداء (5) محاولات من المنطقة (ب) إلى المراكز (2، 3، 4).  
يجب أن يلتزم المختبر باستقبال الارسال من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة للمنطقة المطلوبة.  
- طريقة التسجيل :

يأخذ المختبر درجة المركز الذي تقع فيه الكرة وكما يأتي:

- الكرة التي تقع في المركز (4) يأخذ المختبر (1) درجة.
  - الكرة التي تقع في المركز (3) يأخذ المختبر (2) درجتين.
  - الكرة التي تقع في المركز (2) يأخذ المختبر (3) درجات.
  - إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.
- الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة.

- 5- اختبار الارسال المواجه من الاعلى (التنس) (8 : 69)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الارسال المواجه من الاعلى .

الادوات المستعملة : ملعب كرة الطائرة القانوني ، عشر كرات طائرة ، شريط قياس ، استمارة تقويم ، شريط ملون .

مواصفات الاداء : يقوم المختبر بإداء خمسة ارسالات متتالية ، محاولا توجيه الكرة الى المنطقة المحددة بأعلى درجة .

شروط الاختبار :

1- لكل مختبر خمسة ارسالات متتالية.

2- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب ، بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة .

3- اذا خرجت الكرة خارج الملعب يحصل المختبر على صفر .

4- اذا سقطت الكرة على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الاعلى في الدرجات .

طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس التي قام بها ، علما ان

الدرجة النهائية هي (25) درجة

التجربة الاستطلاعية :

أجريت الباحثة تجربة استطلاعية يوم الاربعاء الموافق 2020/9 /2 على أربعة من لاعبي كرة الطائرة من

مجتمع البحث، في قاعةنادي الصليخ الرياضي/ محافظة بغداد ، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق

العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتطبيق البرنامج التجريبي لعينة البحث.

- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.

- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.

- قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم

- التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.

الاختبارات القبليّة : أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة في قاعةنادي الصليخ الرياضي/ محافظة بغداد يوم

الاحد الموافق بتاريخ 2020/9/6.

التدريبات المستخدمة في البحث:

بدأ تنفيذ التدريبات بتاريخ 9 / 9 / 2020 لغاية 2020/11/10.

\* مدة التمرينات الموضوعية بالأسابيع : (8) اسابيع.

\* عدد الوحدات التدريبية الكلي : (24) وحدة تدريبية.

\* عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .

\* أيام التدريب الأسبوعية : (السبت - الاثنين - الاربعاء) .

\* الطريقة التدريبية المستخدمة: طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين الخاصة ضمن المدة المقررة ثم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في يوم السبت 14 / 11 / 2020 على وقد راعت الباحثة توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبليّة من حيث (الزمن و المكان و الادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات). على قاعة نادي الصليخ الرياضي / محافظة بغداد .

الوسائل الاحصائية: وقد استعانت الباحثة بالحقبة الاحصائية ( SPSS ) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة.

نتائج البحث : تم عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها وكذلك عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات المبحوثة وتحليلها.

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين

القبلي والبعدى لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
القوة السريعة للذراعين	عدد	ت	9.02	3.231	11.01	3.463	3.486	0.001	دال
		ض	8.02	2.673	9.04	3.762	2.376	0.002	دال
القوة السريعة للرجلين	عدد	ت	10.01	2.437	12.02	4.731	3.631	0.007	دال
		ض	9.02	4.764	10.03	4.672	2.785	0.006	دال
مهارة الاعداد من الاعلى بالأصابع	درجة	ت	62.23	3.365	65.87	2.974	6.342	0.001	دال
		ض	60.34	3.564	62.12	2.386	4.876	0.004	دال
مهارة استقبال الارسال	درجة	ت	24.56	2.531	26.01	4.672	3.962	0.000	دال
		ض	23.47	2.786	24.98	3.631	3.431	0.002	دال
مهارة الارسال المواجه من الاعلى	درجة	ت	19.43	3.674	21.76	3.387	4.731	0.001	دال
		ض	18.22	2.865	19.98	4.763	3.761	0.002	دال

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05)

## الجدول (5)

يبين فرق الاوساط وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتيالبحثفي المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبي		الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة السريعة للذراعين	عدد	12.01	2.654	10.02	2.531	4.432	0.001	دال
القوة السريعة للرجلين	عدد	13.01	1.678	11.02	3.641	3.675	0.002	دال
مهارة الاعداد من الاعلى بالأصابع	درجة	70.12	1.542	65.89	2.841	5.349	0.000	دال
مهارة استقبال الارسال	درجة	28.46	2.621	26.22	2.836	4.651	0.001	دال
مهارة الارسال المواجه من الاعلى	درجة	22.87	2.432	20.98	3.673	6.651	0.002	دال

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05)

- مناقشة النتائج :

يتبين من نتائج الجدول ( 5 ) وجود فروق معنوية لمتغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي، وتعزو الباحثة هذا التطور الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي لتضمنه تمريناتعلى وفق اسس ديناميكية الحمل والراحة خاصة لتطوير القوة السريعة لعضلات الذراعين والرجلين وذلك من خلال أداء تكرارات وزيادة المجاميع التدريبية وفترات الراحة المقننة من خلال التخطيط العلمي المبرمج للوحدات التدريبية المستخدمة بأسلوب تمارين الذي أدى إلى هذا التطور حيث تم استخدام تمرينات رمي الكرات الطبية وتمينات القفز بتكرارات عالية نسبياً يؤدي إلى تطور القوة السريعة (12:70)، التطور الحاصل إلى مكونات الحمل التدريبي شد وقجما في الوحدات التدريبية مما يؤدي إلى ردود فعل طبيعية في أجهزة الجسم وخلاياه العضلية أن التدريب البدني بالقوة السريعة يؤدي إلى زيادة نشاط البدني (7:55)، أن البرنامج التدريبي يؤدي إلى تطوير الإنجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية واستخدام التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية (11:10)، من خلال ما تقدمت الباحثة أن التطور الحاصل لمهارات كرة الطائرة ( الاعداد من الاعلى ، واستقبال الارسال ، والارسال الموجه من الاعلى) لدى أفراد المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة إلى التدريب المنظم لتمرين القوة السريعة فكان لها الأثر الفعال في زيادة قدرة اللاعبين بشكل متدرج من حيث القوة ومستوى الأداء لهذه المهارات (5: 170)، ان التطور في أداء مهارة الإعداد من الأعلى إلى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث والذي جعلها من أول المهارات الأساسية التي بدء التدريب عليها في الوحدات التدريبية الأولى ولم تخلو أي وحدة تدريبية من وجودها على طول البرنامج التدريبي إذ أنها قد تكون

في بعض الأحيان ضمن تمارين الإحماء الخاص بالكرات فان استمرار التدريب عليها بشكل متواصل وبتكرارات كبيرة تزيد عن أي مهارة أخرى جعل التقدم في أداء هذه المهارة واضحاً ( 10: 54 ) إلا أن تدريب اللاعب المعد يكون تدريباً استثنائياً بسبب تميزه بمواصفات خاصة تميزه عن بقية اللاعبين منها (1: 102)، ان مهارة استقبال الارسال ولا سيما منها وقفة الاستعداد (التهيؤ) ووضع اليدين وتركيز النظر فضلاً عن التكرارات المناسبة المستخدمة في الوحدات التدريبية التي سهلت عملية السيطرة الحركية على المواقف اثناء اللعب اي لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى دقة الاداء وفقاً لتوقيتات معينة ، وهذا بدوره يتطلب درجة عالية من التحكم في إخراج الأداء الحركيوالمهاري (2: 39)، ان عملية التخطيط المبرمج في تدريب هذه المهارة والتي تركز على أن الإرسال من المهارات الاساسية التي تعتمد على الأداء الفني للاعب فقط والاهتمام بتدريب هذه المهارة عند أدائه للإرسال كما أن زيادة التكرار في أداء المهارة يؤدي إلى الأداء الأمثل عن طريق الاستمرار في التدريب في مختلف الظروف والتنافس(3: 111).

#### الاستنتاجات:

- 1- أن تمارينات الجهد البدني المستخدمة في البرنامج التدريبي على وفق اسس ديناميكية الحمل والراحة ظهور تطور المهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- 2- ظهور تطور معنوي في مستوى أداء المهارات الاساسية لكرة الطائرة ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

#### التوصيات

- 1-الاهتمام بتقنين البرنامج التدريبي على وفق اسس ديناميكية الحمل والراحة حيث له من اثر ايجابي في تطورمستوى الاداء المهاري بالمهارات الاساسية في مسابقة كرة الطائرة .
- 2-أجراء دراسات مشابهة على الفئات لأخرى ولكلا الجنسين في مسابقات كرة الطائرة.

#### المصادرالعربية والانكليزية:

- 1- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة: ب. م. 2002.
- 2- زكي محمد حسن : مدرب الكرة الطائرة ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1999 .
- 3- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا الوثب والقفز، ط1: القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2000.
- 4- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط1، مطبعة الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004.
- 5- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية . ط1، القاهرة : دار الفكر العربي، 2001.
- 6- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني : موسوعة التطبيق الرياضي التطبيقي : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .

- 7- محمد علي أحمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي ط.1، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 .
- 8- محمد ياسر مهدي : تأثير بعض أساليب تدريسية في اكتساب التعلم والاحتفاظ به لمهارتي الإرسال واستقباله بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، 2003.
- 9- ناهده عبد زيد وآخرون: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، ط 1، بيروت، دار الكتب العلمية ، 2015 .

10- Jensey G.R. and fisher A.G: Scientific of athletic condixloning: (2 nd Philadelphia, 2005.

11-Bernie , D: “ Running And your Body , Apply In Physiology To Tack Training “ Tafnews press . U.S.A.2002 .

12-William F. Ganong : Review of Medical Physiology , New york , Singapore , 2001.

### جدول 6

#### التدريبات المستخدمة في البحث

الايام	التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة بين	
				المجاميع	التكرار
السبت	- المناولة من الأعلى من فوق الشبكة بين لاعبين يقفان على خط الهجوم - يقوم احد اللاعبين بالأرسال والآخر بالاستقبال الى اللاعب المعد ليقوم الرابع بالمناولة الطويلة - القفز زوجي على 3صناديق بارتفاعات مختلفة أول صندوق 30سم وثاني 50سم وثالث 70سم .	%85	5	4	د1
				4	د1
				3	د1
الاثنين	- يقوم احد اللاعبين بالأرسال والآخر بالاستقبال الى اللاعب المعد ليقوم بأداء الاعداد العالي - رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) بين زميلين - لقفز الجانبي على المصطبة 8 قفزات لمسافة 10م بارتفاع 30سم	%85	5	4	د1
				4	د1
				3	د1
الاربعاء	- اداء الارسال من لاعب ليقوم الآخر بالاستقبال وايصال الكرة الى المعد الذي يعد الكرة للاعب اخر رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) بين زميلين - القفز زوجي على 8 حواجز بارتفاع 80سم	%85	5	4	د1
				4	د1
				3	د1