

تأثير منهج تدريبي بأسلوب تدريب الهايبروتروفي في تطوير لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة للاعبى المركز الوطنى لرعاية الموهبة الرياضية فى دىالى

م.د فواد عبد اللطيف غيدان

جامعة دىالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /alaakh.sport@gmail.com

الكلمات المفتاحية:

اسلوب التدريب الهايبروتروفي،، مهارة الضرب الساحق، مهارة حائط الصد، كرة الطائرة

ملخص البحث

إن خطوات النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة تتطلب اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة من المدربين والخبراء للوصول الى افضل الإنجازات. ولعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تتطلب البحث والدراسة المستمرة بسبب تعدد مهاراتها وكثرة المتغيرات التي تحدث أثناء المباريات فهي تحتاج الى تنوع التمرينات لكي يكون اللاعب اكثر اتقاناً واكثر ثباتاً عند أداء المهارات. ومن هذه المهارات مهارة الضرب الساحق فهي أيضاً من المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي وتعدّ السلاح الهجومي الأول في الكرة الطائرة الحديثة لما لها من تأثير على تشكيلات الفريق المنافس الدفاعية للحيلولة دون وصول الكرة الى اللاعب المعد بصورة سهلة وبالتالي تكون قد أثرت على خطته الهجومية وتسهيل مهمة حائط الصد لرد وصد الكرات القادمة من الفريق المنافس أو الحصول على نقطة مباشرة وبناءً على نتائج الدراسات التي أجريت بهدف تحليل الإعداد الرياضي في مختلف دول العالم المتقدمة، تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب العالمية التي تحتاج الى أسلوب جديد من التدريب وهذا الأسلوب هو التدريب الهايبروتروفي الذي يعتمد على زيادة الحجوم التدريبية وكذلك يعتمد على زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة من خلال تعدد وسائل الاستشفاء (عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية) وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة، ويجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الضرب الساحق ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة بل أن يؤدي بطريقة جيدة و دقيقة لكي يتمكنوا من إحراز النقاط من خلاله اما اهم الاستنتاجات فكانت:

1. إن استخدام التدريب الهايبروتروفي وخلق أجواء شبيهة بالمنافسة في تطوير بعض القدرات المهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة للاعبى المركز الوطنى لرعاية الموهبة الرياضية فى دىالى

2. إن الطرق التقليدية التي تخلو من الأجواء التنافسية تساعد أيضاً على تطوير المهارات المركبة بكرة الطائرة لدى للاعبى المركز الوطنى لرعاية الموهبة الرياضية فى دىالى

The Effect of the Haibrotrovi Training Method in the Development of the Skills of Severe Crashing and Reversing the Volleyball of the National Athletics Center Athletes in Diyala

Dr. Fuad Abdel-Latif Ghidan M. Basem Ibrahim Hamid

University of Diyala - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

/alaakh.sport@gmail.com

key words: The technique of haibutrofi training,, the skill of beating overwhelming, the skill of the wall of resistance, volleyball

Research Summary

The steps of success in all sports activities require a correct scientific method that achieves the goals set by the trainers and experts to reach the best achievements. Volleyball game is one of the games that require research and continuous study because of the multiplicity of skills and the many variables that occur during the matches, they need to diversify the exercises to be more proficient and more stable in the performance of skills. And these skills skill beating overwhelming are also basic skills of offensive nature and The first offensive weapon in modern volleyball because of its influence on the formations of the opposing defensive team to prevent the arrival of the ball to the player prepared easily and thus have affected his offensive plans and facilitate the task of the wall of rebelling and repel the ball coming Of the opposing team or to obtain a direct point. Based on the results of the studies conducted to analyze sports preparation in various developed countries, the volleyball game is one of the world's games, which is subject to a new method of training. This method is the hyperbolic training which depends on increasing the size The training must also be based on increasing the similarities between the conditions of training and competition through the multiplicity of means of recovery and increasing the volume of the training load on the competition. Volleyball players should realize that beating is not just passing the ball over the net, And the achievement of points through which the most important conclusions were/

1-The use of hyperbutrin training and the creation of a competitive environment in the development of some skillful skills.

2-Traditional methods that are not competitive also help to develop the skills of the volleyball team of the players of the National Center for the care of sports talent in Diyala

1- المقدمة :

إن خطوات النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة تتطلب اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة من المدربين والخبراء للوصول الى افضل الإنجازات. ولعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تتطلب البحث والدراسة المستمرة بسبب تعدد مهاراتها وكثرة المتغيرات التي تحدث أثناء المباريات فهي تحتاج الى تنوع التمرينات لكي يكون اللاعب اكثر اتقاناً واكثر ثباتاً عند أداء المهارات .

ومن هذه المهارات مهارة الضرب الساحق فهي أيضاً من المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي وتعدّ السلاح الهجومي الأول في الكرة الطائرة الحديثة لما لها من تأثير على تشكيلات الفريق المنافس الدفاعية للحيلولة دون وصول الكرة الى اللاعب المعد بصورة سهلة وبالتالي تكون قد أثرت على خطته الهجومية وتسهيل مهمة حائط الصد لرد وصد الكرات القادمة من الفريق المنافس أو الحصول على نقطة مباشرة وبناءً على نتائج الدراسات التي أجريت بهدف تحليل الإعداد الرياضي في مختلف دول العالم المتقدمة، تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب العالمية التي تحتاج الى أسلوب جديد من التدريب وهذا الأسلوب هو التدريب الهايبروتروفي الذي يعتمد على زيادة الحجوم التدريبية وكذلك يعتمد على

زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة من خلال تعدد وسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة، ويجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الضرب الساحق ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة بل أن يؤدي بطريقة جيدة و دقيقة لكي يتمكنوا من إحراز النقاط من خلاله .

أما مهارة حائط الصد، وهي العنصر الفعال والأكثر أهمية للحصول على النقاط من بقية المهارات إضافة الى ذلك فهي تضيف عنصري المتعة والإثارة للمشاهدين وتزيد من حماس المباراة فضلاً عن كونها تعمل على زيادة تفوق الفرق المتنافسة في المباراة وخاصة إذا ما كان الفريق يتقنها بأفضل صورة وهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدرّيات جادة ومستمرة لإتقان أدائها.

كما ارتفع المستوى الرياضي والإنجازات الرياضية، وزاد نتائج الفرق العالمية التي تتحقق عاما بعد عام، وكذلك على زيادة وسائل استثارة الكفاءة الوظيفية والبدنية لدى للاعبي كرة الطائرة لانه يعتمد من مبادئ تميزه عن غيره ومن ثم التقنيات التي يستخدمها في التدريب عن طريق عمل واستخدام التمرينات (البرامج التدريبية) بأسلوب الهايبروتروفي الحصول على التضخم الامثل للمجاميع العضلية مع زيادة في انتاجية هذه المجاميع العضلية للقوة من اجل تطوير المهارات الاساسية في لعبة كرة الطائرة منها مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لانها المحور الاساسي في تحقيق الفوز في المباراة وتكمن اهمية البحث بالتعرف على تأثير أسلوب تدريب الهايبروتروفي في تطوير لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة للاعبي المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى

مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث الميدانية للكرة الطائرة كونه لاعباً ومدرّباً ومن خلال متابعة ومباريات الشباب بصورة خاصة لاحظ وجود ضعف في الأداء الفني والدقة لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد نتيجة قلة اهتمام المدربين باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير العملية التدريبية وخاصة للاعبين فئة الشباب مما حدا بالباحث بتوجيه اهتمامه بها في العملية والتدريبية لا اعتقاده بأنها ستأتي بنتائج إيجابية لتطوير وإتقان المهارات الأساس في هذه اللعبة واختصار الوقت والجهد. أن تدريب للاعبي المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى انهم يستخدمون وسائل تدريبية لا تحدث تطور او تقوي الاطراف العالية السفلى عن اللاعبين الذي يحدث فجوة في عدم التغلب على الظروف المصاحبة للمنافسة التي تعيق الوصول إلى تحقيق الانجاز الافضل وكذلك استخدامهم الطرق التقليدية تكون حائلاً قوياً جداً دون تحقيق الغرض المنشود المتوافق مع اللعب السريع والأداء المهاري الرفيع، وأيماناً من الباحث بأن حل هذه المشكلة يعد إضافة لبنة جديدة في تطور لعبة كرة الطائرة وصولاً إلى تحقيق أفضل المستويات.

هدفا البحث

1. التعرف على تأثير أسلوب تدريب الهايبروتروفي في تطوير لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة للاعبي المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى

2. التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة للاعبي المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى

فرضا البحث

1. وجود تأثير في استخدام أسلوب تدريب الهايبروتروفي في تطوير لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة للاعبي المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى

2. وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة للاعبين المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى

مجالات البحث

المجال البشري:

لاعبين المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى 2017

المجال المكاني

القاعة التخصصية للمركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى

المجال الزماني:

للفترة من 2017/7/1 ولغاية 2017/9/1

2- منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة، لثبات فرضيته بوصفه تغييرا متعمدا ومضبوطا للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث نفسه وتفسيره، فالتجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه، والتجربة هي اهم مميزات النشاط العلمي الدقيق (فان دالين ويوبولد ، 1977 ، 377)

عينة البحث :

وقد تم اختيار عينة البحث المتكونة من (12) لاعبا يمثلون لاعبو المدرسة التخصصية المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية فيديالى بالطريقة العمدية، "اهم مايميز البحث التجريبي هو اختيار العينة عشوائيا للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وهو حالة مهمة جدا في التصاميم التجريبية". (محمد أزهري السماك (واخرون) ، 1986 ، 32)

ان من الامور المهمة التي يجب ان يتبعها الباحث هو ضبط المتغيرات وارجاع الفروق الى العامل التجريبي، ولغرض التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لأفراد عينة البحث، أجرى الباحث عملية التجانس تكافؤ للمجموعتين لعينة البحث

الجدول (1)

يبين تجانس المجموعة الضابطة في الطول والوزن والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	س	ع	و	معامل الالتواء
1	الطول/سم	190	2.88	190	0.985
2	الوزن/كغم	67.5	2.75	67	0.950
3	العمر التدريبي/سنة	3.7	1.5	4	0.86

يبين تجانس المجموعة التجريبية في الطول والوزن والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	س	ع	و	معامل الالتواء
1	الطول/سم	187.6	2.77	189	1.65
2	الوزن/كغم	65.5	45.2	65	0.88
3	العمر التدريبي/سنة	3.5	1.5	4	0.55

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات قيد البحث

ت	المجموعة المتغيرات	س	ع	س	ع	المجموعة الضابطة	قيمة (ت) المحسوبة
	اختبار القوة النسبية للرجلين	5,270	0,585	5,255	3,545	1.34	
	السحب على العقلة (10) ثانية	7.55	1.55	7.66	1.5	0.335	
	السحب للأعلى باستخدام الزميل (20) ثانية	28.54	2.89	29.54	2.95	0.885	
	اختبار الضرب الساحق المستقيم	5.2	0.856	5.3	0.856	0.98	
	الضرب الساحق القطري :	2.50	0.820	2.3	1.3	1.734	
	اختبار حائط الصد	5.450	0.550	5.50	0.720		

وسائل وأدوات جمع المعلومات :

استخدم الباحث الوسائل الآتية لجمع المعلومات الخاصة ببحثه وهي :

- فريق العمل المساعد.
- الاختبارات .
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- التجارب الاستطلاعية .
- المنهج التدريبي .
- الوسائل الاحصائية .
- كما اعتمد الباحث الاجهزة والادوات الاتية لتنفيذ بحثه :
- ساعة توقيت يدوية إلكترونية ..
- صافرة .
- جهاز خاص بقياس الطول والوزن نوع (Ariston) .
- جهاز حاسوب، نوع (Dell).
- آلة حاسبة يدوية إلكترونية نوع (Casio).

● أقرص اثقال مختلفة الازان

الاختبارات والقياسات المستخدمة وتوصيفها :

قياس الطول والوزن وتثبيت العمر الجسمي والتدريبي :

تم قياس اطوال واوزان افراد عينة البحث قبل عملية اجراء الاختبارات البدنية بوساطة جهاز لقياس الوزن متصل به مسند معدني لقياس الطول ومؤشر عليه وحدات قياس الطول بالسنتيمترات وكذلك يتم قراءة وزن اللاعب في الوقت نفسه من مؤشر الوزن ولاقرب 1% من الكيلو غرامات وتدوين القياس في استمارة تسجيل المعلومات

اختبار القوة القصوى للرجلين.

- إسم الإختبار: دفع الساقين (Leg Press).
- الغرض من الإختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة:

◆ ماكينة دفع الساقين (Leg Press) كما في الشكل (1) .

◆ أقرص حديدية مختلفة الازان .

● الإجراءات:

◆ حساب وزن الأقرص الحديدية لكل فرد في المجاميع التجريبية، بما يتلاءم وإمكانيته البدنية.

وصف الأداء:

يجلس المختبر على كرسي الجهاز يضع قدميه ويسندهما على المنزلة وتكون القدم منحرفة الى الخارج بزاوية 30 ً تقريباً، ويدفعها إلى الأمام باستخدام القدمين. ويشمل الجهاز في الغالب على أقواس السلامة التي تحول دون إعاقة اللاعب تحت الأوزان، وسيقوم اللاعب بإزالة هذه الأقواس بواسطة اليد، ومن ثم يقوم بثني الركبتين كاملاً ودفعهما الى الأمام مع المحافظة على مواصفات الوضع الإبتدائي ويكون الدفع والتركيز في القدم بكاملها ولمرة واحدة وبأقصى قوة.

● التسجيل: تسجل أفضل نتيجة من بين محاولتين وبأعلى وزن ممكن.

الاختبار الأول: السحب على العقلة (إبراهيم احمد سلامة، 2000، ص115).

الهدف من اختبار:- في حالة الأداء لفترة زمنية محددة، يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر. (10) ثانية

الأدوات والأجهزة المستخدمة للقياس:- جهاز عقلة، مسجل، ساعة توقيت، واستمارة تسجيل نتائج. **مواصفات الأداء:-** من وضع التعلق _ كف اليد مواجهة للجسم، يقوم المختبر بالسحب بالذراعين ليرفع جسمه حتى يصل الذقن إلى أعلى من مستوى العارضة (البار)، ثم ينزل بجسمه حتى تصبح الذراعان شبه ممدودتين، كما موضح في الشكل (1)، مع مراعاة عدم السماح بمرجحة الجسم أثناء الأداء ويمنع أيضا ثني الركبتين أثناء الأداء.

3-5-4 الاختبار الثاني: السحب للأعلى باستخدام الزميل (محمد صبحي حسانين، 2003، ص 288).

الهدف من اختبار:- في حالة الأداء لفترة زمنية محددة، يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر. (20) ثانية

الأدوات والأجهزة المستخدمة للقياس:- زميل مساعد، ساعة توقيت، مسجل، واستمارة تسجيل نتائج. **مواصفات الأداء:-** من وضع الرقود الذراعين أماما. يمسك المختبر بيدي الزميل المواجه له والمتخذ وضع الوقوف فتحاً، بحيث يكون جسم المختبر ممتدا بين رجلي الزميل. يقوم المختبر من هذا الوضع بثني

المرفقين لرفع الجسم بحيث يرتكز على عقبي القدمين فقط، يلي ذلك مد المرفقين للعودة إلى الوضع الابتدائي.

الاختبار الثالثة اختبار الضرب الساحق:

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.

الادوات : 6 كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة، بإذ يوضع الشريط في ركن الملعب وتحدد المنطقة بـ(3) امتار من خط النهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الامامية بـ(3) امتار.

الاختبار الرابع اختبار الضرب الساحق المستقيم:

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة.

الادوات: (6) كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة، بإذ يوضع الشريط في ركن الملعب (خط النهاية) وحتى (3) امتار من المنطقة الخلفية (3م × 3م) لنهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الامامية للملعب . كما موضح في الشكل رقم (4).

مواصفات الاداء :

يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز (4) بإذ يقوم المدرب بالتمرير له من المركز (3) باستخدام التمرير الطويل القطري Lange Diagonal على المختبر اداء (5) محاولات في المنطقة الامامية (أ) و(5) محاولات في المنطقة الخلفية (ب). يحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في (10) محاولات المخصصة له وفقا لقواعد التسجيل.

3-5-4 الاختبار الخامس اختبار تكرار حائط الصد :

الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بمعدل مهارة حائط الصد نفسه في اكثر من موقع على الشبكة.

الادوات : ملعب كرة طائرة، كرتان طائرة، ساعة إيقاف، شبكة بارتفاع قانوني ويراعى اختلاف الارتفاع بالنسبة للاناث.

مواصفات الاداء :

يوضع المقعدان في منطقتي 2، 4 و على بعد 50 سم من الشبك، يقف مساعدان على المقعدين(كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار 20 سم يقف اللاعب في منتصف منطقة الـ3م في نصف الملعب المواجه، وفور سماعه لاشارة البدء عليه ان يتجه الى احدى الكرتين للوثب وملامستها بكلتا يديه من اعل الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يهبط ليعاود الجري لى الكرة الثانية ليلامسها بالاسلوب نفسه ثم يعود الى الكرة الاولى لأداء العمل نفسه... وهكذا يكرر الاداء لمدة (15) ثانية. انظر الشكل رقم (5) .

الشروط :

- في كل مرة يثب فيها المختبر لاداء حائط الصد يلزم ملامسة اعلى الكرة بكلتا يديه.
- على المختبر تكرار الاداء مرة لكل كرة وفقا لما جاء شرحه في مواصفات الاداء الى ان يعلن الحكم انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة اداء المختبر للاختبار.
- أي اداء مخالف للشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

التسجيل :

يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته للكرتين ((الاداء الصحيح فقط وفقا للشروط)) خلال الزمن المحدد للاختبار.

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاحد الموافق 2017/6/25 على عينة مكونة من (5) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد كان الغرض من التجربة هو التعرف على ماياتي :

- مدى صلاحية بعض التمارين المستخدمة من ناحية التطبيق العملي .
- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في التمارين .
- الوقت المستغرق عند اداء التمارين .
- التعرف على كفاءة الكادر المساعد في تنفيذ المنهج التدريبي .
- تحديد معدل تردد القلب كونه مؤشرا للوصول الى مرحلة التعويض الزائد بعد اداء احد التمارين .
- كما قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية ثانية وذلك في يوم الاثنين الموافق 2017/6/26 كان الغرض منها هو :

- التعرف على السليبات التي قد تظهر عند اجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.
- تطبيق بعض الاختبارات والقياسات .
- التدريب على طريقة التسجيل .
- ملائمة الاجهزة المستخدمة في الاختبارات والقياسات .
- التعرف على مدى استجابة افراد العينة للقياسات والاختبارات وصحة ادائهم لها .
- كيفية تنفيذ فريق العمل المساعد للاختبارات والقياسات . (الملحق 1)

الاختبار القبلي لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الخميس بتاريخ 2017/6/29 والساعة الرابعة عصرا للاختبارات البدنية، وقد جرت الاختبارات في القاعة التخصصية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في ديالى للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او مايشابها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

المنهج التدريبي أسلوب تدريب الهايبروتروفي :

قام الباحث باعداد منهج تدريبي أسلوب تدريب الهايبروتروفي في الفترة التحضيرية لفئة الشباب في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في ديالى والتي كان مداها (8) اسابيع، وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية والخططية لعينة البحث

وقد اشتمل المنهج على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وكانت الوحدات التدريبية موزعة على ايام الاحد - الثلاثاء - الخميس، علما " ان الادلة العلمية والميدانية تؤكد على ان وحدة التدريبية واحدة في اليوم وليومين متتاليين يعقبها يوم راحة هي الافضل في برامج التكيف البدني " (عبد الله اللامي (2004)، مصدر سبق ذكره، ص 342 .)

الاختبارات البعدية لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين الموافق 2017/9/4 الساعة الرابعة عصرا للاختبارات البدنية للمجموعتين الجربية الضابطة،، وقد تم تحقيق شروط الاختبارات القبلي نفسها قدر الامكان .

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss في معالجة النتائج.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ت	الاختبارات البيانات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطا	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار القوة النسبية للرجلين	0,585	5,270	0.985	7.650	2.213	000	معنوي
2	السحب على العقلة (10) ثانية	1.55	7.55	1.650	8	6.34	000	معنوي
3	السحب للأعلى باستخدام الزميل (20) ثانية	2.85	17.54	2.66	18.50	6.56	0001	معنوي
4	اختبار الضرب الساق المستقيم	0.856	5.2	1.3	2.8	1.750	000	معنوي
5	الضرب الساق القطري	0.820	2.50	0.65	5	6.75	000	معنوي
6	اختبار حائط الصد	0.550	5.450	0.65	7.50	8.75	0002	معنوي

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ت	الاختبارات البيانات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطا	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار القوة النسبية للرجلين	3,545	5,255	3.112	5.750	1.685	000	معنوي
2	السحب على العقلة (10) ثانية	1.5	7.66	2.954	7.80	6.260	0,650	معنوي
3	السحب للأعلى باستخدام الزميل (20) ثانية	2.95	17.54	3.25	17.90	8.55	0.76	معنوي
4	اختبار الضرب الساق المستقيم	0.856	5.3	0.750	3	1.70	000	معنوي
5	الضرب الساق القطري	1.3	2.3	0.800	3	8.65	000	معنوي

6	اختبار حائط الصد	5.50	0.720	5.60	0.720	0.85	0.85	غير معنوي
---	------------------	------	-------	------	-------	------	------	-----------

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية
لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

ت	المجموعات الاختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار القوة النسبية للرجلين	0.985	7.650	5.750	3.112	0.55	000	معنوي
2	السحب على العقلة (10) ثانية	1.650	8	7.80	2.954	7.35	000	معنوي
3	السحب للأعلى باستخدام الزميل (20) ثانية	2.66	18.50	17.90	3.25	8.65	000	معنوي
4	اختبار الضرب الساحق المستقيم	1.3	2.8	3	0.750	1.76	000	معنوي
5	الضرب الساحق القطري	0.65	5	3	0.800	1.85	000	معنوي
6	اختبار حائط الصد	0.65	7.50	5.60	0.720	2.75	000	معنوي

مناقشة النتائج:-

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبار القوة النسبية للرجلين للمجموعة التجريبية والمبينة في الجداول (6.5.4) ظهر ان هناك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لمؤشر اختبار القوة النسبية للرجلين ظهر لنا معنوية الفروق لمتغير القوة النسبية الناتج من حاصل قسمة القوة القصوى على وزن الرجلين لتمرين الـ "Leg Press" لكل رياضي في المجموعة التجريبية كافة يعزو الباحث ان تنظيم عملية التدريب وبرمجتها واستخدام الشدد المناسبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استخدام التكرارات المثلى ومدد الراحة البيئية المؤثرة وهذا ما حصل فعلاً من خلال تجربة الباحث إذ تشير المصادر العلمية "إنَّ التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لأيام عدة أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تطبيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين، وبمعنى آخر فإن تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العضلية للتطبع، وأنَّ تكون أكثر اقتصادية في أداء شدة الحمل" (Edington, D.W. and Edugertion, V.R, P.8-10)، وهذه التمرينات كانت مؤثرة في تطوير هذا الشكل من القوة. ويتفق الباحث مع ما اكده (Bompa) أنَّ التقنين العلمي لمكونات الحمل التدريبي باستخدام التمرينات المعتمدة كذلك مدة المنهج التدريبي الذي خضعت له المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبأستخدام الشدد تحت القصوية والقصوية هو الذي أحدث معنوية الفروق لهذا المتغير "القوة النسبية"، إذ أشار بومبا إلى "أنَّ التدريب المنتظم هو وسيلة نموذجية لزيادة القوة النسبية" (Bompa. T :, 1994.234) ويرى محمد رضا أنَّ القوة النسبية

مهمة جداً في الألعاب والفعاليات الرياضية، إذ يتحرك أو ينتقل الرياضي من مكان الى آخر خلال الأداء أو أنها تنقسم على وفق توزيع أصناف الأوزان، كما في رفع الأثقال والملاكمة والمصارعة، كما أن زيادة القوة النسبية هي عمل لفقدان وزن الجسم أو المحافظة عليه مع زيادة القوة القصوى للفرد (محمد رضا إبراهيم، 2008، 621)

بعد العرض للجداول (6.5.4) ظهر ان هناك فرقا معنوياً ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، في الاختبارات البدنية (السحب على العقلة، السحب للأعلى باستخدام الزميل، اختبار الضرب الساحق المستقيم، الضرب الساحق القطري، اختبار حائط الصد) ويعزو الباحث ان استخدام التدريب الهايبروتروفي له الاثر الايجابي في تطوير المطاولة الخاصة للاطراف العليا للذ اعين للاعبين الشباب في كرة الطائرة ان استمرارهم على التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكد يساعد على تطوير المهارات الهجومية المركبة لديهم، وهذا من خصوصيات ومبادئ علم التدريب حيث يذكر كل من (محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق، 1996، 188) و (محمد حسن علاوي، 1996، 17) و (نادر عبد السلام العوامري، 1993، 301) (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء). وكذلك فان انتقاء الموفق للتمرينات المختارة له الاثر في تطور التمرينات البدنية اذا يتفق الباحث مع ما يؤكد حنفي محمد المختار في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على ألقان اللاعب للمهارات الاساسية). (حنفي محمود مختار، 1998، 96)

ويعزو الباحث التطور في المجموعة التجريبية الضرب الساحق المستقيم ان استخدام المنهج التدريبي المقترح الذي ساهم بشكل كبير في تنمية وتطوير صفتي المرونة والرشاقة وذلك عن طريق وضع مجموعة من التمرينات التي ساهمت في تحسن نتائج هذا الاختبار ادى ذلك الى تطوير مهارة الضرب الساحق والمستقيم من إذ الاداء المهاري والدقة والانسيابية وذلك من خلال ادخال تمرينات لصفة الرشاقة مضافا اليها تمارين ضرب ساحق مركبة من مختلف مناطق اللعب فضلا عن تهيئة العامل النفسي عند قيامهم باداء مهارة الضرب الساحق وتوجيههم التوجيه الصحيح وخلق روح المنافسة والشجاعة عند القيام بهذه المهارة، ان هذا التطور في تحسن اهم متطلبات اداء مهارة الضرب الساحق المستقيم والمتمثلة بـ (قوة القفز – الضرب – مرونة الكتف والعمود الفقري – التوقيت والتوازن في اثناء الضرب – القدرة على الهبوط الصحيح لتجنب ارتكاب الاخطاء عن طريق السيطرة والتحكم باجزاء الجسم) اذ يذكر (ساجر Siger (1990)) . " ان المهارة الحركية لا تتحقق الا في وجود القدرات او الصفات الحركية الخاصة " .

كما يعزو الباحث تطور مهارة حائط الصد لدى المجموعة التجريبية الى تحسن متطلبات اداء مهارة حائط الصد وما يتضمنه من التدرج في التدريب لكل مرحلة من مراحل مصحوبة بالتدريب على الاداء الفني للمهارة مع ادخال بعض التمرينات المركبة والمختلفة في جميع مناطق اللعب، ان تطور العضلات المساهمة في الاداء الحركي أي عضلات الرجلين والجذع والذراعين كانت السبب في تحسن النقل الحركي ، لقد اصبحت مهارة حائط الصد من المهارات الهجومية ذات التأثير الفعال في نتيجة المباراة وقد اكد هذه الحقيقة هيروشي يوتودا (Hiroshitouda) المدرب القومي لفريق الكرة الطائرة الياباني الفائز بالمركز الاول والحائز على الميدالية الذهبية لدورة الالعاب الاولمبية بميونخ عام (1973) اذ قال : " ان حائط الصد من المهارات الهجومية التي يمكن ان تحقق كسب مجموعة كبيرة من النقاط في الشوط الواحد من اشواط المباراة " .

1. إن استخدام التدريب الهايبروتروفي وخلق أجواء شبيهة بالمنافسة في تطوير بعض القدرات المهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة للاعبين المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى
2. إن الطرق التقليدية التي تخلو من الأجواء التنافسية تساعد أيضاً على تطوير المهارات المركبة بكرة الطائرة لدى للاعبين المركز الوطني لرعايه الموهبة الرياضية في ديالى

التوصيات

1. ضرورة تطوير القدرات المهارات الهجومية بكرة الطائرة عن طريق استخدام اسلوب الهايبروفروفي وخلق أجواء شبيهة بأجواء المنافسة لفئة الشباب.
2. اعتماد التمرينات المقترحة والمطبقة بطريقة اسلوب الهايبروفروفي لتطوير القدرات الهجومية بكرة الطائرة للاعبين.
3. عدم اعتماد الطرق التقليدية البعيدة عن خلق أجواء شبيهة بالمنافسة إثناء تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة الطائرة.
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى لفئات عمرية أخرى.

المصادر

- محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق: فسيولوجية علم التدريب، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1969.
- محمد حسين علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986.
- نارد عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد2، 1983.
- حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، القاهرة، منشأة المعارف، 2000.
- محمد أزهر السماك (واخرون) : أصول البحث العلمي، جامعة صلاح الدين، مطبعة الجامعة، 1986 .
- فان دالين ويوبولد . ت : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة : محمد نبيل نوفل (واخرون)، القاهرة، مطابع سجل العرب، 1977، ص377 .
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ط 5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد: مكتب الفضلي، 2008، ص621
- - اكرم زكي خطابية – موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996، ص40
- محمد صبحي حسانين : حمدي عبد المنعم – الاسس العلمية للكرة لطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر القاهرة. 1997. ص251-252.

- Bompa. T : **Theory and Metholodology of Training**, United States, Human Kinetics, 1994
- Hiroshitouda : Volleuball Basic : Tokuo , 1971 , p . 20 .
- Mudhafar A.S H , “Mechanical Activity of the Heart and Sinus Arrhythmia Evaluation of Physical working Capacity in Athlete” thesie for ph. Ddegree, M. H. USSR Moscow , 1979 .

الملحق (1)

فريق العمل المساعد

الاسم	مكان العمل
م. باسم إبراهيم حميد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
م. أحمد ولهان حميد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
م. رافد حبيب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى



بين نموذج وحدة تدريبية باستخدام أسلوب التدريب الهايبروتروفي

ت	التمرين	التكرارات	المجموعات	الشدة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
1	دبني أمامي	1	10	2	%60	3 دقائق
		1	12	2	%70	3 دقائق
2	دبني خلفي	عادي 1 مائل 1	15 15	2 2	%60 %70	3 دقائق 3 دقائق
3	تمرين ضغط خلفي من الحمالة	1	10	2	%60	3 دقائق
		1	12	2	%70	3 دقائق
4	سحب للكلين (ديد ليفت)	عادي 1 مائل 1	15 15	2 2	%60 %70	3 دقائق 3 دقائق
5	ضغط الاكتاف الارتفاع الجانبي	1	10	2	%60	3 دقائق
		1	12	2	%70	3 دقائق
6	تمرين بطن + ظهر	1	10	2	%60	3 دقائق
		1	12	2	%70	3 دقائق