



The effect of the two top calming strategies (straight – fixed) for the development of special strength and some functional abilities of volleyball players

Prof. Hoda Badawi Shabib¹, Prof. Dr. Suhad Qassem Saeed²

hudash@copew.uobaghdad.edu.iq

suhad@copew.uobaghdad.edu.iq

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

Abstract

The implementation of diverse and modern training methods aims to equip players with exceptional physical, motor, and skill capabilities, enabling them to perform optimally in both training and competitive environments. Among these methods, training in apical calming strategies stands out as an approach that yields tangible benefits during various stressors and training load variations. Two researchers undertook the task of employing the two apical calming strategies to investigate their effects on the physical, functional, and performance aspects of athletes. The research sample comprised twelve players from a Specialized School, randomly divided into two experimental groups. One group consisted of six players trained in the rectal calming strategy, while the other group included six players trained in the secondary calming strategy. Upon collecting and statistically analyzing the results, the researchers arrived at the following conclusions: The training involving both apical calming strategies has a positive impact on the development of special strength and the targeted functional abilities. Consequently, the researchers recommend emphasizing the importance of utilizing diverse training methods and strategies, particularly the incorporation of apical calming techniques, due to their beneficial influence on physical and functional development.

Keywords: two strategies of apical calming down (rectal – secondary)



تأثير استراتيجيتي التهدة القمية (المستقيمة - الثابتة) لتطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة

أ.د. سهاد قاسم سعيد الموسوي²

أ.د. هدى بدوي شبيب¹

جامعه بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملخص البحث

ان استعمال اساليب تدريبية متنوعة وحديثة الهدف منها امتلاك اللاعبين قدرات بدنية وحركية ومهاريه عالية تمكنهم من الاداء المثالي اثناء التدريب والمنافسة. ويمتاز التدريب على الاستراتيجيات التهدة القمية باعتباره من الوسائل التدريبية التي لما لها مكتسبات تدريبية نت خلال اختلاف الشدد واساليب الهبوط بالحمل التدريبي. اذ ارتأت الباحنتان استخدام استراتيجيتي التهدة القمية والتعرف على اثارها التي تنعكس بشكل او باخر على القدرات البدنية والوظيفية والاداء بالنسبة للرياضيين. وتمثلت عينة البحث بلاعبى المدرسة التخصصية وعددهم (12) لاعب وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبيتين وبالطريقة العشوائية وتضم (6) لاعباً تتدرب على استراتيجية التهدة الخطية و (6) لاعبين تتدرب على استراتيجية التهدة المستقيمة. وبعد جمع النتائج ومعالجتها احصائياً توصلت الباحنة للاستنتاجات التالية : للتدريب استراتيجيتي التهدة القمية تأثير ايجابي في تطور القوة الخاصة والقدرات الوظيفية قيد البحث.. وتوصي الباحنتان :التأكيد على التنوع في استخدام الوسائل والاساليب التدريبية المستخدمة من قبل المدربين واستخدام الاستراتيجيات التهدة القمية لما له من تاثير ايجابي في تطور القدرات البدنية والوظيفية.

الكلمات المفتاحية : استراتيجيتي التهدة القمية (المستقيمة - الثابتة)



1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

اصبحت لعبة الكرة الطائرة متعة للناظرين نتيجة لجماليتها وإشاراتها وذلك بفعل التطور السريع الحاصل خلال السنوات الأخيرة , وقد حظيت لعبة الكرة الطائرة بهذا التطور من خلال تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية كل ذلك أدى الى تطوير الاداء المهاري والخططي , الامر الذي اوجب تطوير بعض مفردات قانون اللعبة , وان التقدم بالمستويات العالية من اهم الاهداف الانجاز الرياضي , ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة لا فراد يتمتعون بالقدرات البدنية والمهارية والخططية والفنية وغيرها ويمتازون عن غيرهم بتفوق هذه القدرة التي تؤهلهم الى تحقيق الانجازات الافضل (ابو العلا احمد عبد الفتاح, 2003) ان التدريب الرياضي اصبح العملية المثلى للوصول بالرياضيين الى مستوياتهم التي تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب على انواع مختلفة ومتداخلة مع بعضها مثل النواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية وغيرها في اعداد الرياضي.

وقد اتجهت الباحثتان في مجال التدريب الرياضي الى استعمال اساليب تدريبية متنوعة وحديثة الهدف منها امتلاك اللاعبين قدرات بدنية وحركية ومهارية عالية تمكنهم من الاداء المثالي اثناء التدريب والمنافسة . وتعد استراتيجية التهذئة القمية هي احدى تلك الأساليب الحديثة التي تعد وسيلة للارتقاء بالنواحي المهارية والبدنية لتحقيق دقة الأداء المطلوب لما تحمله من تدريبات على أجزاء الجسم وخاصة العضلات العاملة عند الأداء . وترى الباحثتان أن الفترة التي تسبق المنافسات (فترة عدم التحميل) هي العامل الاساسي والمهم الذي يؤدي الى اعداد الرياضي خلال الشهور السنة التدريبية للوصول الى الية في التدريب يؤكد ذلك محمد القط (٢٠١٣م) على الفترة القصيرة (التهذئة القمية) التي تسبق المنافسة كمقدمة للمنافسة الرئيسية , مما يجعل من الأهمية بمكان واعتبار شكل وأسلوب الأداء المحدد خلالها عاملا هاما خلال خطة التدريب ويجب الاهتمام بها وعدم إهمالها.

وتعد القدرات البدنية والوظيفة احد الركائز التي يتوقف عليها الاعداد البدني و المهاري وهي مهمة لأغلب الالعاب والفعاليات الرياضية اذ تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي في افضل صورة وتزداد اهميتها في



المهارات الهجومية بالكرة الطائرة كونها الحاسمة في احراز النقاط، لذا ارتأت الباحثتان دراسة تأثير استراتيجيتي التهدة القمية لتطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الوظيفية للاعبين الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:-

كما هو معلوم ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتطلب قدرات بدنية خاصة تمكن اللاعب من اداء المهارات الاساسية بفاعلية كبيرة وكثيرة هي الشواهد في اللعبة حيث نلاحظ ان فرقنا المحلية لفئة الشباب تقدم مستوى ضعيفا" او متباين بهذه المهارات ولاحظت الباحثتان مستندا" الى المشاهدات الى افتقار اللاعبين الشباب للقدرات العضلية المناسبة للمهارات الاساسية .، وقد يكون ضعف في قوة القفز والاستمرار بالأداء لنهاية الوحدة التدريبية او المنافسة على نفس المستوى ،لذا سعت الباحثتان إلى إيجاد استراتيجية التهدة القمية وأن تبريرها استخدام أو عدم استخدام أى من الأساليب يحتاج الى العديد من الدراسات التجريبية للوقوف على كل ما يصاحب التغيرات الحادثة لكل أسلوب والذي من خلالها يتيح فرصة للمدربين إختيار الأسلوب الأفضل في التدريب .وتكمن مشكلة البحث بالقيام بدراسة تجريبية للوقوف على أفضل أسلوب يناسب للاعبين كرة الطائرة حتى يتسنى استخدامها في مرحلة التهدة القمية.وتبلورت مشكلة البحث بعدة تساؤلات :

- ما تأثير استراتيجيتي التهدة القمية (المستقيمة - الثابتة) لتطوير القوة الخاصة وبعض القدرات

الوظيفية للاعبين الكرة الطائرة. ؟

- ماهي ديناميكية الحمل خلال فترة التهدة القمية ؟

1-3 أهداف البحث

1- اعداد برنامجين تدريبيين للتهدة القمية (المستقيمة - الثابتة)

2- التعرف على تأثير البرنامجين للتدريب للتهدة القمية (المستقيمة - الثابتة) لتطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الوظيفية للاعبين الكرة .

3- التعرف على تأثير البرنامجين للتهدة القمية (المستقيمة - الثابتة) لتطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الوظيفية لدى للاعبين الكرة الطائرة .



1-4 فرضا البحث

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث لتأثير للتهدة القمية (المستقيمة - الثابتة) في تطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الوظيفية للاعبين الكرة الطائرة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث لتأثير المنهجين التدريبيين للتهدة القمية (المستقيمة - الثابتة) في تطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الوظيفية للاعبين الكرة الطائرة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال الزمني:- للمدة من 2022/1/16 ولغاية . 2022/3/17

1-5-2 المجال البشري :- لاعبي المدرسة التخصصية للموسم 2021-2022

1-5-3 المجال المكاني:- قاعة المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة.

مصطلحات البحث

- الاستراتيجية

هي تحديد العناصر الأولية والاساسية التي يستند عليها في بناء الخطة التدريبية التهدة القمية : هي النقص التدريجي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول على أفضل أداء رياضي

- التهدة المستقيمة

هي التي ترتبط درجتها بالنقص المفاجئ السريع المعايير لحمل التدريب من حيث فترة التهدة أو زمنها بالمقارنة بالتهدة التدريجية من حيث مدى التغير التدريجي الناتج.

- التهدة المنتظمة

يطلق عليه التهدة الثابتة وفيها يقل الحمل التدريبي بشكل فجائي وبمقدار ثابت



2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

أن اختيار المنهج الصحيح يعتمد على طبيعة المشكلة المراد دراستها حيث ان المشكلة تتطلب البحث عن الاساليب والظروف الفاعلة وذلك بأجراء التجارب فلذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي الذي يعد ملائماً لمتطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لإثبات فرضيته .

2-2 مجتمع وعينة البحث

أن اختيار عينة تمثل مجتمع الاصل تعتبر خطوة مهمة يجب الاهتمام بها مع مراعاة الاسس الواجب توافرها بالعينة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً وقد اختارت الباحثة عينة البحث من اللاعبين الناشئين لمدرسة التخصصية وعددهم (15) لاعباً وتم استبعاد (3) لاعبين لامتناعهم عن إجراء التدريبات وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبيتين وبالطريقة العشوائية المجموعة وذلك أصبح عدد العينة 12 لاعباً، ومن أجل معرفة مدى تكافؤ وتجانس العينة قامت الباحثة بحساب متغيرات البحث كما مبين في الجدول (1) و(2) .

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول (سم)	172.11	3.25	1.72	0.652
الوزن (كغم)	60.14	2.72	60	0.478
(العمر) سنة	17.54	0.44	17.00	0.822



الجدول (2) يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثاني		قيمة ت المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع ±	س	ع ±		
اختبار القفز العمودي	15	1.17	14.17	1.21	0.47	غير معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	4.14	0.54	4.52	0.63	1.43	غير معنوي
اختبار الحجل لاقصى مسافة ممكنة	14.65	1.87	15.21	1.24	1.02	غير معنوي
اختبار ثني ومد الذراعين	8.33	1.08	8.11	1.7	0.78	غير معنوي
معدل النبض	79.25	1.45	79.12	1.55	1.63	غير معنوي
اختبار الخطوة لهافرد	80.21	5.47	80.23	478	0.471	غير معنوي
السعة الحيوية	3361.32	60.54	3218.61	61.321	0.912	غير معنوي
اختبار القفز العمودي						

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

استخدمت الباحثتان الادوات والاجهزة اللازمة في جمع البيانات الخاصة بالدراسة

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس.
- ملعب الكرة الطائرة الشاطئية .
- جهاز لقياس الوزن والطول.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

- 1- اختبار القفز العمودي من الحركة (Krem, & saeed Almusawi, S. Q (2021)
- 2- اختبار رمي الكرة الطبية زة (2 كغم) (عبد الرزاق كاظم:199)
- 3- اختبار الحمل لاقصى مسافة ممكنة (قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد:1997)
- 4- اختبار ثني ومد الذراعين .(Almusawi:2019)
- 5- معدل النبض (ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين:1999)
- 6- اختبار الخطوة لهافرد (Moaed Abdullah Jasm):. 2019
- 7- السعة الحيوية للرتتين. (ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين:1999)



2-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثتان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/1/16 وعلى عينة تكونت من ثلاث لاعبين وكان الهدف منها:-

- 1- تحديد الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
- 2- التعرف على صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 3- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.
- 4- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 5- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في إجراء التجربة الرئيسية.

2-6-1 الاختبارات القبلية

قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2022/1/18 وقد تم تثبيت الظروف الزمانية والمكانية والادوات المستخدمة وطريقة تنفيذها وفريق العمل المساعد لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية.

2-5-2 المنهاجين التدريبيين

قامت الباحثتان بأعداد وتصميم منهاجين تدريبيين لمجموعتي البحث وبأسلوبين للتهدئة المختلفة احدهما على التهدئة الخطية والمستقيمة ثم تم تطبيق المتغير التجريبي (الاستراتيجية المستخدمة) لكل مجموعة على حدة ، مراعيًا شدة الكريب من حيث الخصائص والمحتوى وتعزيزها خلال فترة التهدئة مع الأخذ في الاعتبار النقص الذي يحدث في المتغيرات الأخرى كالتالي :

المجموعة التدريبية الأولى ويطبق عليها إستراتيجية التهدئة الخطية . المجموعة التدريبية الثانية : ويطبق عليها إستراتيجية التهدئة الثابتة وتم تطبيق مفردات المنهاج بتاريخ 2022/1/ 19 ولغاية (2022/3/16) اي بواقع 8 أسابيع اي ما يعادل (3) وحدات أسبوعية وبلغت مجموعة الوحدات 24 وحدة تدريبية بان عدد الوحدات في الاسبوع بين (4-3) وحدات وعدد الاسبوع لا تقل عن (6) اسابيع حتى يمكن ظهور التطور وكان تموج حمل التدريب 1؛2 وتم تطبيق المنهاجين التدريبيين على كلتا المجموعتين في الوقت نفسه وان تصميم المنهاجين



التدريبين اعتمد على :

- ان يراعى الفروق الفردية.
- ملائمة المنهاجين لقدرات ومستويات افراد عينة البحث.
- مراعاة الهدف الذي وضع من اجله.
- تم تنفيذ التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص ونظمت المرحلة على شكل اربع دوائر تدريبية صغيرة .
- استخدمت الباحثتان طريقة التدريب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة لتنفيذ تلك التمرينات وحسب متطلبات القدرات البدنية المطلوب

2-5-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث بتاريخ 2022/3/17 وتم تطبيق الاختبارات نفسها التي تم تطبيقها في الاختبارات القبلية.

2-6 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss ،وتضمن استخدام القوانين التالية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي .
- الوسيط.
- معامل الالتواء .
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المترابطة.
- اختبار T للعينات الغير المترابط



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى

لمتغيرات قيد البحث

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية الاولى

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع ±	س	ع ±			
اختبار القفز العمودي	15	1.17	18.51	2.11	3.214	0.000	دال
اختبار رمي الكرة الطبية	4.14	0.54	7.28	1.32	2.478	0.001	دال
اختبار الحمل لاقصى مسافة ممكنة	14.65	1.87	16.18	1.02	3.214	0.000	دال
اختبار ثني ومد الذراعين	8.33	1.08	14.53	1.70	3.87	0.000	دال
معدل النبض	79.25	1.45	78.12	1.56	5.48	0.000	دال
اختبار الخطوة لهافررد	801.21	5.47	73.431	93.21	3.10	0.000	دال
السعة الحيوية	3361.32	60.54	3.981	0.145	3.57	0.000	دال

معنوي تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ ودرجة حرية 5

من خلال الجدول (3) تبين ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى. وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة وخصائص الاستراتيجيات المستخدمة حيث ترتبط درجتها بالنقص الفجائي السريع لحمل التدريب من حيث فترة التهدئة أو زمنها ولذلك لم تحقق الاحتفاظ بالتكيفات التدريبية والمكتسبات التدريبية البدنية . ويعضد هذه النتيجة ما أشار إليه (Dr. Huda Badawi, R. I. (2020). أن الشدة تعد جزءاً أساسياً للمحافظة على المكتسبات التدريبية خلال مراحل الموسم وأن التقليل فيها يؤثر بالسلب على التكيف الخاص باللاعب. وهذا يتفق (Suhad Qassim, D. H. (2020). أن الحمل يقل أثناء فترة التهدئة كمحاولة لتقليل التعب والاستشفاء ولكن يجب مراعاة أن هذا الحمل لا يسبب. أضرار بتكيفات التدريب التي اكتسبها الفرد



الرياضي خلال الموسم الرياضي إلى أن عدم كفاية المثير من الممكن أن يسبب فقد كلى وجزئي للتكيفات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء الذي أحدثه التدريب وعلى ذلك فإن الرياضيين يجب أن يحددوا الحجم الذي يخفض في حمل التدريب عند حساب هذه متغيرات (Hanan Morad 2023)

3-2 عرض نتائج وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في متغيرات قيد البحث

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
اختبار القفز العمودي	15.14	2.1	17.23	1.47	2.228	0.000	دال
اختبار رمي الكرة الطبية	4.72	0.96	6.051	1.02	3.47	0.000	دل
اختبار الحمل لأقصى مسافة ممكنة	15.6	1.04	15.97	1.928	3.865	0.000	دال
اختبار ثني ومد الذراعين	8.62	1.7	11.44	1.55	2.541	0.000	دال
معدل النبض	80.12	1.50	77.11	1.94	3.916	0.001	دال
اختبار الخطوة لهارفرد	83.23	4.32	71.24	62.291	4.940	0.000	دال
السعة الحيوية	4218.61	61.321	3325.14	1.254	3.415	0.000	دال

من خلال الجدول (4) يتبين ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ، وتعزو الباحثان الى الفروق المعنوية الى طبيعة ومدى نجاح اسلوب ويشير الباحثان إلى أن تلك النتيجة تدل على أن هناك تأثير إيجابي واضح ودال إحصائيا في المتغيرات قيد البحث وأن هناك تحسن في المكتسبات التدريبية (البدنية - الفسيولوجية) راجع إلى إستخدام إستراتيجية إنخفاض الأحمال التدريبية المندرجة خلال فترة التهيئة قبل المنافسة. وتعزو الباحثان هذه النتيجة



إلى طبيعة وخصائص الاستراتيجيات المستخدمة حيث ترتبط بحجم (وشدة التدريب وفترة التهدة وشكلها وأيضاً تفاعل التهدة مع المرحلة السابقة من التدريب ، وإتاحة الفرصة للجهاز العصبي بصفة خاصة الاستشفاء من الأحمال التدريبية خلال الموسم الرياضي، وكذلك لإعادة تنظيم وظائف الطاقة المختلفة لتعود إلى طبيعتها(2021) Talib. Hadeel) هو احد السبل التدريبية السهلة التهيئ وتعيد للجسم القدرة على التحكم كما انه يعمل على المساعدة المباشرة لرفع قدرة العضلات على الامتداد الكامل ورفع كفاءة جسم الرياضي فسيولوجيا (Suhad Kasem AL-Musaay:2022) وهذا ما يحقق اهداف البحث باضافة مقاومات خاصة الى جسم يتطلب من اللاعبين بذل جهد اكبر وهذا ينعكس بشكل واضح على أدائهم

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في المتغيرات قيد البحث

الجدول (5) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	± ع	س	± ع			
اختبار القفز العمودي	18.51	2.11	17.23	1.47	3.51	0.000	دال
اختبار رمي الكرة الطبية	7.28	1.32	6.051	1.02	4011	0.015	دل
اختبار الحمل لأقصى مسافة ممكنة	16.18	1.02	15.97	1.928	2.451	0.001	دال
اختبار ثني ومد الذراعين	14.53	1.70	11.44	1.55	3.410	0.001	دال
معدل النبض	78.12	1.56	77.11	1.94	3.251	0.001	دال
اختبار الخطوة لهارفرد	73.431	93.21	71.24	62.291	2.98	0.001	دال
السعة الحيوية	3.981	0.145	3325.14	1.254	3.251	0.000	دال

يبين الجدول (5) الفروق المعنوية بين المجموعتين وتعزو الباحثان تلك الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى الى طبيعة المنهج المستخدم احيث أشارت إلى مدى أهمية استخدام الأنخفاض المتدرج للأحمال التدريبية خلال فترة التهدة ومدى تأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ، لأنه من الطبيعي بعد أداء فترة تدريب طويلة وشاقة إتاحة الفرصة للاعب



للاستشفاء الأحمال التدريبية قبل الدخول في قمة المستوى (Al-Nedawy. (2022). : هناك تأثير استخدام اسلوبين للتهدة. القمية تلحسن في المكتسبات التدريبية خلال فترة التهدة المتدرجة حيث يتمثل الهدف من ذلك تسهيل وصول الرياضي الى قمة الأداء النموذجي أو حالة) أن استخدام برنامج التهدة بأسلوب الانخفاض المندرج أدى إلى تطوير المكتسبات التدريبية دون فقدتها. ويؤكد (S. Q. Saeed, M. F. Khalif2019) نقلاً عن Ori Alexander "ان التدريب يحقق العديد من التأثيرات الفسيولوجية داخل الجسم والمتمثلة في تحسين الكفاءة الوظيفية لاجهزة الجسم المختلفة ، تحسين السعة الحيوية للرئتين ، تحسين القدرة الهوائية ، انخفاض معدل النبض وتحسين كفاءة الجهازين العصبي العضلي . وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد القط نقلاً عن بيل ووينجر (٢٠١٣م) أن الحمل يقل أثناء فترة التهدة كمحاولة لتقليل التعب والاستشفاء ولكن يجب مراعاة أن هذا الحمل لا يسبب أضرار بتكيفات التدريب التي اكتسبها الفرد الرياضي خلال الموسم الرياضي

4- الاستنتاجات والتوصيات .

4-1 الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي تم التوصل اليها تستنتج الباحثان ما يأتي:
- هناك تطور واضح في القدرات البدنية قيد البحث ولكلا المجموعتين.
 - إن استخدام استراتيجية التهدة الثابتة للاعب كرة الطائرة أدى الى تحسن في بعض المكتسبات التدريبية (البدنية - الوظيفية) .
 - إن استخدام استراتيجية التهدة الخطية المستقيمة للاعب كرة الطائرة أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية في المكتسبات التدريبية (البدنية - الوظيفية).
- 4-2 التوصيات :

- ضرورة الاهتمام من قبل القائمين على العملية التدريبية و المجال التطبيقي بمرحلة التهدة في عملية التخطيط للموسم الرياضي.
- ضرورة المحافظة على شدة التدريب خلال فترة التهدة للمحافظة على التكيفات والمكتسبات التدريبية.
- ضرورة تطبيق برامج اخري باشكال واستراتيجيات مختلفة للتهدة القمية على بعض الفرق الرياضية الأخرى في مجال الألعاب الرياضية .



المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص2003.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان السيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993.
- .انتظارجمعه مبارك هدى بدوي شبيب.اقبال عبد الحسين اثر تدريبات الجهد البدني على وفق العتبة اللاهوائية لتفادي الافراط في التدريب في تطوير القوة السريعة ومهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد. Wasit Journal of Sports Sciences, 13(1), 10-23.
<https://doi.org/10.31185/wjoss.180>
- عبد الرزاق كاظم ، أثر منهج مقترح لتطوير القوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض المهارات الخاصة على بساط الحركات الارضية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد ، التدريب الرياضي والارقام القياسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- محمد على القط التهذئة القمية الرياضيين مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.2013
- نوري الشوك ، بعض المحددات الاساسية التخصصية لناشيءالكرة الطائرة في العراق باعمار (14-16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، 1996.
- Almusawi DS. Effect of Battle Ropes Training in Some Components of Health Fitness and Vision of the Body Image of Women Aged (30-35) Years. Indian Journal of Public Health Research and Development. 2019;10:2019.
<https://ijphrd.com/issues.html>
- Al-Nedawy , R. I. A. ., & Saeed Al-Mousawi , S. Q. (2022). Effect of a training program on the development of physical abilities in football goalkeepers. *SPORT*



TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 11, 36.

<https://doi.org/10.6018/sportk.522961>

– Krem, Z. A. ., & saeed Almusawi, S. Q. . (2021). The Effect of the Programmed Education Strategy to Learning the Under Hand Service and Receiving Service Skills of Volleyball for Juniors. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3), 4802–4807. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.16208>

– Dr. Moaed Abdullah Jasm, Dr. Suhad Qasem Saeed Almusawi, Dr. Najah Mahdi Shalash .Effect of the opposite hierarchical training method to developing explosive power, which is characterized by speed and some functional variables for basketball players. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, Vol. 25, Issue 6, 2021, Pages. 730–738, View at: [Publisher Site](#) | [Google Scholar](#)

– Prof. Dr. Suhad Kasem AL-Musauy , Prof. Dr. Moayad Abdullah Jassim , Prof. Dr. Najah Mahdi Shalash. Training In Diverse Style And Its Effect In Improving Some Biomechanical Variables Of The Skill Of The Aces In Volleyball. *Journal of Positive School Psychology*. 2022. 7,, Vol. 6, No. 7.

<https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/12350>

– Dr. Suhad Qassim, D. H. (2020). Exercises based on the phosphogenic energy system to develop the ability to perform with precision and accuracy. *Modern Sport*, 19(3), 0001. <https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.3.0001>

– Dr. Huda Badawi, R. I. (2020). The effect of rehabilitative exercises accompanied by aids to improve muscle strength and range of motion for people with dislocated shoulder joint. *Modern Sport*, 19(3), 0134.



<https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.3.0134>

– S. Q. Saeed, M. F. Khalifa, and M. H. Noaman, “Screening of obesity blood pressure and blood glucose among female students athletes at college physical education and sport sciences in university of baghdad,” *Indian Journal of Public Health Research and Development*, vol. 10, no. 6, 2019. View at: [Publisher Site](#) | [Google Scholar](#)

– Hadeel Talib Mohammed, & Dr. Suhad Qassim Saeed. (2021). The effect of physical exertion training using a vertimax device in developing the characteristic strength with speed and the skill of shooting by jumping in front – high with the hand ball for youth. *Modern Sport*, 20(1), 0158.

<https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0158>

– Hanan Morad Huda Badwe Shbeeb (2023). The Effect of Special Exercises Using Two Designed Devices in Developing Some Defensive Handball Skills. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 18, nº 2 . 153–155



ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية للتهئية القمية المستقيمة

الشدة المستهدفة	المجموع الكلي لزمان العمل + زمان الراحة	الراحة بين		عدد المجاميع	التكرار	زمان التمرين المستهدف	زمان التمرين القصوي	التمرينات
		المجاميع ع	التكرارات					
90%	260 ثا	120 ثا	60 ثا	2	2	20 ثا	23 ثا	الوثب الجانبي من فوق ثلاث صناديق ارتفاع الصندوق (30سم).
	300 ثا	150 ثا	90 ثا	2	2	15 ثا	17 ثا	الوثب بالقدمين الى صندوق ارتفاعه (50سم) مع اضافة وزن لكل رجل حسب الوزن النسبي لكل رجل.
	292 ثا	150 ثا	90 ثا	2	2	13 ثا	15 ثا	من وضع الوقوف مع حمل كرة طبيه زنة (3كغم) القفز بكلتا القدمين للامام.
	292 ثا	150 ثا	90 ثا	2	2	13 ثا	15 ثا	تمرير كرة طبيه زنه (3كغم) الى الزميل بالذراعين من خلف الرأس بالقفز
	292 ثا	150 ثا	90 ثا	2	2	13 ثا	15 ثا	من الوقوف حمل دنبلص عدد (2) زنة (10كغم) مع رفعهما الى الجانب ابعد ما يمكن مع فتح الساقين بالقفز



ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبية للتهئية القمية الثابتة

الشدة المستهدفة	المجموع الكلي لزمين العمل + زمن الراحة	الراحة بين		عدد المجاميع	التكرار	زمن التمرين المستهدف	زمن التمرين القصوي	التمرينات
		المجا ميع	التكرارات					
	353 ثا	90 ثا	45 ثا	2	4	16 ثا	20 ثا	الوثب الجانبي من فوق ثلاث صناديق ارتفاع الصندوق (30سم).
85%	404 ثا	120 ثا	60 ثا	2	4	13 ثا	16 ثا	الوثب بالقدمين الى صندوق ارتفاعه (50سم) مع اضافة وزن لكل رجل حسب الوزن النسبي لكل رجل
	396 ثا	120 ثا	60 ثا	2	4	12 ثا	15 ثا	من وضع الوقوف مع حمل كرة طبيه زنة (3كغم) القفز بكلتا القدمين للامام
	372 ثا	120 ثا	60 ثا	2	4	9 ثا	11 ثا	تمرير كرة طبيه زنه (3كغم) الى الزميل بالذراعين من خلف الرأس بالقفز
	364 ثا	120 ثا	60 ثا	2	4	8 ثا	10 ثا	من الوقوف حمل دنبلص عدد (2) زنة (10كغم) مع رفعهما الى الجانب ابعد ما يمكن مع فتح الساقين بالقفز