

تأثير التدريب الهرمي (الكامل) على التحمل الخاص وبعض
المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب

أ.م.د. سناء علي احمد الراشد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

sana.ali@uobasrah.edu.iq

ملخص البحث العربي:

تتجلى اهمية البحث لرفع مستوى التحمل الخاص والاداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب من خلال استخدام التدريب المناسب مثل التدريب الهرمي الكامل الذي له خصوصية في بناء هذا الجانب البدني وكذلك نساهم في بناء قاعدة رياضية لهذا اللعبة لتحقيق النتائج والبطولات . وكانت مشكلة البحث: ان مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة الشباب لاحظت هناك تدني في التحمل اخاص وخاصة تحمل القوة وهذا الضعف اثر على الاداء المهاري الهجومي والنتائج على التدريب المستخدم ربما لا يوجب اهمية هذا الجانب مما تطلب استخدام تدريب خاص مثل الهرمي الكامل الذي يعد من الاساليب المكملة للجانب البدني وخاصة تحمل القوة العضلية والتي يعكس تطورها الى الجانب المهاري . وكان هدف البحث :التعرف على تأثير التدريب الهرمي (الكامل) على التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب. وعليه تم الاستنتاجات. التدريب الهرمي (الكامل) حقق الاهداف التدريبية في تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب . وتم التوصية. اعتماد التدريب الهرمي (الكامل) لأنه حقق الاهداف التدريبية في تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب .

الكلمات المفتاحية : التدريب الهرمي ، التحمل الخاص ، المهارات الاساسية ،الكرة الطائرة.

The Effect of Pyramid (Full) Training on Specific Endurance and Some Basic Skills in Youth Volleyball
This training also contributes to building a sports foundation for this game, enabling it to Skills in Youth Volleyball

Researcher: Asst. Prof. Dr. Sana Ali Ahmed Al-Rashed

Research Summary:

The importance of this research lies in raising the level of specific endurance and skill performance of young volleyball players through the use of appropriate training, such as full pyramid training, which is specifically designed to build this physical aspect. achieve results and win championships. The research problem was: The performance level of young volleyball players showed a decline in specific endurance, particularly strength endurance. This weakness affected their offensive skill performance, and the resulting training may not reflect the importance of this aspect. This necessitated the use of specialized training, such as full pyramid training, which is considered a complementary method to the physical aspect, particularly muscle strength endurance,

reflecting its development into the skill aspect. The aim of the research was to identify the effect of pyramid (full) training on specific endurance and some basic skills in youth volleyball. Accordingly, conclusions were drawn. Pyramid (full) training achieved the training objectives in developing specific endurance and some basic skills in youth volleyball. It was recommended that pyramid (full) training be adopted because it achieved the training objectives in developing specific endurance and some basic skills in youth volleyball.

Keywords: pyramid training, specific endurance, basic skills, volleyball.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تتنافس البلدان المتحضرة في الارتقاء والابداع في النتاجات العلمية والفكرية والرياضية لغرض بناء الحضارة المتميزة والتي تنافس شعوب العالم وهذا دليل على التطور التي تشهده تلك البلدان . وفي الجانب الرياضي فان تحقيق الانجازات هو نتيجة الاهتمام بالنتاجات العلمية الخاصة بالرياضة وتقديم ما هو مفيد للرياضي من الناحية التدريبية لغرض احداث التكيفات البدنية والوظيفية والمهارية واحراز النقاط المهمة والارقام في مختلف الالعاب الرياضية .

ولهذا فان علم التدريب الرياضي هو الحاسم في بناء الرياضي لما يحتويه من اساليب وطرائق وتمارين تعمل على الارتقاء به نحو الافضل ، ولعبة الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي اهتم بها علم التدريب الرياضي لما لها من جمهور ولاعبين ومحبي لهذه اللعبة عزز من تقدمه نحو الافضل من خلال استخدام التدريب المناسبة التي تساعد على تطور المتطلبات البدنية الخاصة باللعبة مثل التحمل والاداء المهاري وافضل تدريب هو الهرمي وخاصة النوع (الكامل) الذي يراه (فاضل دحام منصور ، 2022) " يعود الفضل في ايجاد الاسلوب الهرمي (الكامل) الى (جو ويدر) رئيس الاتحاد الدولي لبناء الاجسام وصاحب اكبر مؤسسة للمعدات الرياضية والمكملات الغذائية في العالم من خلال القواعد التدريبية التي اوجدها والتي سميت فيما بعد (مبادئ ويدر الحديثه) ويعمل هذا التدريب بوزن معين وتكرار معين فعند اداء التمرين بشكل تصاعدي يكون الارتفاع بالشدة مع تقليل التكرار بشكل متدرج تصاعدي ، واما في حالة تنازلي بالعكس يخفض الشدة مع زيادة التكرار ، ويجب التاكيد اثناء التدريب ان هذا الاسلوب يعتمد على تمارين دون غيرها مثل الحديد او البنج بريس او الضغط للحديد او تمارين السحب " (جميل ، 2022 : 330).

بينما يرى (جميل منصور العنكي ، 2002) يعتمد هذا الاسلوب " على الشدة العالية وتؤدي بعد الاحماء الكامل ويتم الاداء فيها بتتنزيل الاوزان تباعا من قبل زملاء التدريب " (منصور ، 2002: 67). ونرى هذا الاسلوب مهم في الجانب البدني وخاصة القوة العضلية من ناحية التحمل اي تحمل القوة وبذلك يساهم في بناء القدرات البدني للاعبين الكرة الطائرة لاداء المهارات الاساسية ولفترات طويلة على طول المباراة بدون تعب.

ومن هنا تأتي أهمية البحث لرفع مستوى التحمل الخاص والاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة الشباب من خلال استخدام التدريب المناسب مثل التدريب الهرمي الكامل الذي له خصوصية في بناء هذا الجانب البدني وكذلك نساهم في بناء قاعدة رياضية لهذا اللعبة لتحقيق النتائج والبطولات .

1-2 مشكلة البحث:

تحمل القوة العضلية مهمة واساسية وتعتبر جانب بدني خاص للاعبي الكرة الطائرة في اداء المهارات الاساسية المختلفة وان تدريبها وفق طريقة او اسلوب تدريبي سوف يعزز من تقدم لاعبي الكرة الطائرة . ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في الكرة الطائرة ومن خلال المشاهدة لمستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة الشباب لاحظت هناك تدني في التحمل الخاص وخاصة تحمل القوة وهذا الضعف اثر على الاداء المهاري الهجومي والنتائج على التدريب المستخدم ربما لا يوجب أهمية هذا الجانب مما تطلب استخدام تدريب خاص مثل الهرمي الكامل الذي يعد من الاساليب المكملة للجانب البدني وخاصة تحمل القوة العضلية والتي يعكس تطورها الى الجانب المهاري .

1-3 هدف البحث :

1- التعرف على تأثير التدريب الهرمي (الكامل) على التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.

1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير إيجابي للتدريب الهرمي (الكامل) على التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.

5- مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الكرة الطائرة للشباب في نادي غاز الجنوب بالكرة الطائرة .

1-5-2 المجال المكاني : قاعة البصرة المغلقة لممثلة اللجنة الاولمبية في محافظة البصرة.

1-5-3 المجال الزمني : للمدة من 2020/1/5 ولغاية 2020/3/10.

2- منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

1-2 منهج البحث : استخدام الباحثة المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث المتمثلة باللاعبين الشباب بالكرة الطائرة لنادي غاز

الجنوب في محافظة البصرة وبلغ عددهم (20 لاعب) . وتم اختيار العينة وبالبلغ (12) لاعب وهم يشكلون

نسبة (60%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية

وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعب. وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في جدول (1) باستخدام معامل

الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.173	1.139	1.965	172.42	1.076	1.854	172.21	سم	الطول
غير معنوي	0.158	1.653	0.997	60.312	1.602	0.965	60.214	كغم	الوزن
غير معنوي	0.211	3.685	0.896	24.31	3.078	0.745	24.20	عدد	تحمل القوة للذراعين
غير معنوي	0.531	2.836	0.979	34.52	2.516	0.861	34.21	عدد	تحمل القوة للرجلين
غير معنوي	0.597	4.158	0.979	23.542	3.192	0.741	23.214	درجة	دقة الإرسال
غير معنوي	0.325	1.349	0.896	66.41	1.312	0.869	66.23	درجة	دقة التمرير
غير معنوي	0.431	4.164	0.985	23.65	3.182	0.745	23.412	عدد	سرعة الاعداد

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (2.228)

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات والقياسات .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-ملعب الكرة الطائرة قانوني.

2-كرات طائرة عدد (6)

3-ساعة توقيت الكترونية .

4-شريط قياس متري

5-ميزان طبي.

6-كرة طبية زنة (3 كغم)

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث: بعد مراجعة المصادر والمراجع وحسب خصوصية البحث ومتطلباته في

تحديد مشكلة البحث ومعالجتها تم تحديد المتغيرات الآتية:

1- تحمل القوة للذراعين.

2- تحمل القوة للرجلين .

3- دقة الإرسال

4- دقة الاعداد

5- سرعة التمرير

2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

2-4-2-1 تحمل القوة للذراعين (محمد ، 2001 : 236) .

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

2-4-2-2 تحمل القوة للرجلين : (محمد ، 2001 : 237) .

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (مواز للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء كما في الشكل (3).

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان مثبتتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات :

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.

- يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.

- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.

- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

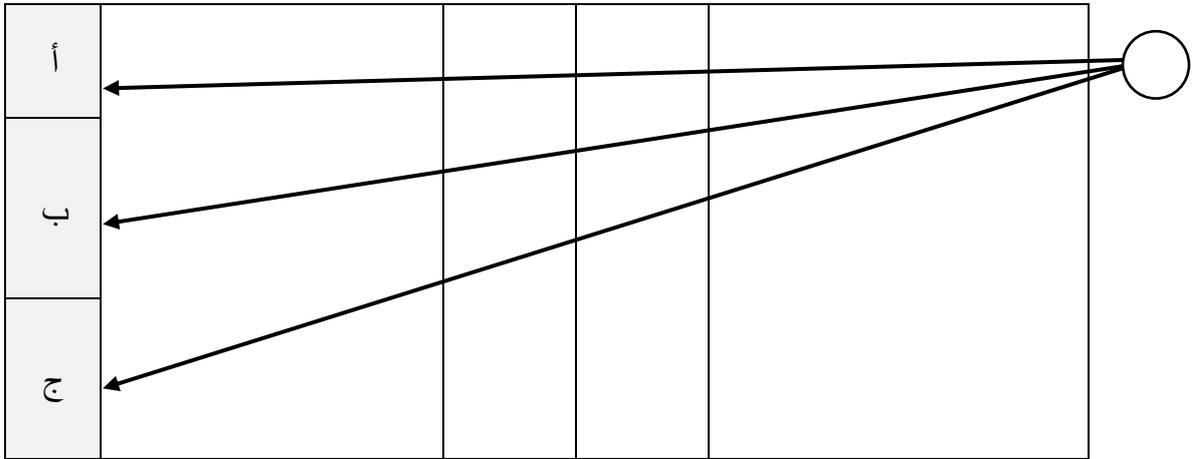
التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استنفاد الجهد.

2-4-2-3 دقة الإرسال بالكرة الطائرة: (احمد ، محمد ، 1997 : 208)

- الهدف من الاختبار :- قياس دقة الإرسال الطويل.

- الأدوات :- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة،

- مواصفات الأداء :- من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر بحيث يخصص خمس إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة (ب) وعشرة ثالثة للمنطقة (ج).
- التسجيل :-
- ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد .
- نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.
- أعلى درجة للاختبار (45) درجة



الشكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

2-4-2-4 دقة الإعداد على حلقة كرة السلة (محمد ، حمدي ، 1997: 202) :

الغرض من الاختبار / قياس دقة الأعداد من الاعلى .

الأدوات / برج كرة سلة ، مقعد سويدي يوضع إمام برج السلة وعلى بعد 4 م ، كرة طائرة .

مواصفات الأداء / يقف المختبر إمام المقعد السويدي ويقوم بأداء التمرير 30 مره على حلقة كرة السلة على إن تمر الكرة داخل الحلقة من دون ملامستها .

التسجيل / 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة من دون ملامستها

3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها الحلقة .

نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة

2-4-2-5 اختبار تكرار التمرير على الحائط (30 ثانية) (نوري ، 1996: 117):

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع .

- الأدوات : حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع (3) م من سطح الأرض ، ويرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنه بمقدار (180) سم ، كرة طائرة ، ساعة إيقاف .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180) سم (خط التمرير) ، على إن يمسك الكرة باليدين إمام الوجه ، ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليه ، على إن ترتد لتصل إليه مره أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من الاعلى بأصابع اليدين ، ويستمر المختبر في أداء هذا الاختبار لمدة (30) ثانيه .

- الشروط : يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير .

- يجب إن يكون التمرير أعلى الخط المرسوم على الحائط .

- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة (30) ثانيه .

- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين إمام الوجه ثم أداء التمرير بالأصابع.

- إذا خرجت الكرة عن الحائط أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم عليه وارتدت بطريقه جعلت المختبر يتابع التمرير من إمام خط التمرير .. في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار .

- يجب استخدام مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى .

- على المختبر التوقف عن الأداء فور الإعلان عن انتهاء (30) ثانية المقررة

- التسجيل / تحتسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ (30) ثانية

المقررة للاختبار ولا تحتسب إيه محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها . وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانيه $3 \times$.

ويجب ملاحظة عدم احتساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/1/5 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية

وذلك للأغراض الآتية :

1-تقنين التمرينات والتدريب المستخدم وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة.

2-معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث.

3-معرفة الزمن اللازم للأداء.

2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات المقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة: تم تطبيق الاختبارات القبليّة بتاريخ 2020/1/12.

2-5-2 التدريب المستخدم:

تم وضع مجموعة من التمرينات المطلوبة والخاصة بالقوة العضلية من ناحية التحمل وتم تطبيقها بواسطة التدريب الهرمي الكامل، وتم تطبيق هذه التمرينات وفق التفصيل التالي:

- عدد الأشهر : شهرين
- عدد الأسابيع : (8) أسابيع.
- عدد الوحدات : (24) وحدة تدريبية.
- أيام الوحدات : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.
- الشدة : تراوحت الشدة (90-100%)
- الحجم : تم تحديد الحجم وفق الشدة القصوي.
- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، وبدأ تطبيق التدريب بتاريخ 2020/1/13 وانتهى بتاريخ 2020/3/9

2-5-3 الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2020/3/10 .

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدماً ما يلي:

- 1-الوسط الحسابي .
- 2-الانحراف المعياري.
- 3-معامل الاختلاف.
- 4-النسبة المئوية.
- 5-اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- 6- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
			بعدي	قبلي		
معنوي	2.261	0.898	26.231	24.20	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	2.533	0.869	36.412	34.21	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	2.837	0.743	25.322	23.214	درجة	دقة الإرسال
معنوي	3.338	0.656	68.42	66.23	درجة	دقة التمرير
معنوي	3.903	0.499	25.36	23.412	عدد	سرعة الاعداد

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.015

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعديّة في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
			بعدي	قبلي		
معنوي	3.757	0.994	28.045	24.31	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	4.036	0.939	38.31	34.52	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	3.35	1.22	27.63	23.542	درجة	دقة الإرسال
معنوي	4.805	0.745	69.99	66.41	درجة	دقة التمرير
معنوي	4.037	0.994	27.647	23.65	عدد	سرعة الاعداد

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.015

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية البعدية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	3.256	0.917	28.045	0.845	26.231	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	3.211	0.973	38.31	0.896	36.412	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	4.242	0.764	27.63	0.947	25.322	درجة	دقة الإرسال
معنوي	3.895	0.634	69.99	0.642	68.42	درجة	دقة التمرير
معنوي	4.574	0.799	27.647	0.784	25.36	عدد	سرعة الاعداد

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (2.228)

من خلال عرض جدولي (2) و(3) تبين لنا هناك تطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحمل القوة العضلية والأداء المهاري الهجومي للاعبين الكرة الطائرة وجاء هذا التطور لالتزام اللاعبين بالتدريب وتطبيق التمرينات في البرامج المعد من قبل المجموعتين وهذا يحقق هدف التدريب الرياضي كما يراه كل من (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ، 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" (مروان ، محمد ، 2010: 22).

بينما يؤكد (حنفي محمد مختار ، 1989) الذي ذكر " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية " (حنفي ، 1989: 96) .

إما الجدول (4) بين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا يدل على إن أسلوب تدريب (الهرمي الكامل) كان أفضل في رفع مستوى تحمل القوة العضلية بالإضافة الى الأداء المهاري بالكرة الطائرة وهذا ما يراه (محمد عبد الله ، 1997) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب " (محمد ، 1997: 42) .

كما استخدام الأسلوب التدريبي المؤثر على الجانب العضلي وخصوصا إذا كانت تمرينات القوة باستخدام الحديد أكيد سوف تساعد على نجاح الجانب البدني والمهاري في إن واحد وهذا ما يراه (صريح عبد الكريم يذكر ، 1986) " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة" (صريح ، 1986: 44) .

واسلوب التدريب الهرمي له مميزات مهمة لتدريب لاعبي الكرة الطائرة الشباب اذ يؤكد (هات) نقلا عن (محمد عثمان ، 1990) " أن عملية الارتقاء بمستوى القوة تتطلب العمل باستخدام الأثقال وباستخدام وزن الجسم " (محمد ، 1990 : 113) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات.

1- التدريب الهرمي (الكامل) حقق الاهداف التدريبية في تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب .

2- تحمل القوة العضلية مطلب مهم في تطوير الجانب المهاري ويتم تطويرها باستخدام تمرينات الانتقال وفق طريقة التدريب الهرمي.

4-2 التوصيات.

1- اعتماد التدريب الهرمي (الكامل) لأنه حقق الاهداف التدريبية في تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب .

2- التأكيد على تحمل القوة العضلية كونه مطلب مهم في تطوير الجانب المهاري ويتم تطويرها باستخدام تمرينات الانتقال وفق طريقة التدريب الهرمي.

المصادر:

1- احمد عبد المنعم ، محمد صبحي حسانين . الأسس التعليمية للكرة الطائرة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .

- 2- حنفي محمود المختار . المدير الفني بكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- 3- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986.
- 4- فاضل دحام منصور . الشامل في التدريب الرياضي (مفاهيم وتطبيقات ، طرائق واساليب تدريبية ، تنظيم احمال تدريبية) : ط1، مطبعة الرفاه ، بغداد ، 2022.
- 5- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4، ج1، 2001 .
- 6- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 .
- 7- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملائمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
- 8- محمد عثمان . موسوعة العاب القوى : الكويت ، دار القلم ، ط1، 1990، ص113.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- 10- منصور جميل العنكي . التدريب في بناء الاجسام اسس وقواعد : دار الشؤون الثقافية ، الجماهيرية الليبية العظمى ، 2002.
- 11- نوري إبراهيم الشوك . بعض المحددات التخصصية الأساسية الشخصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .

ملحق (1) (نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات: 40-42 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
التمهيدي	15	احماء			
الرئيسي	1.30	1-رفع بار حديدي وخفضه	2×10		
	1.3	2-مسك دمبلص زنة 2 كغم لكل يد.	2×10	رجوع النبض	رجوع النبض
	2.3	3-سحب السلك المرتبط بثقل بزنة 10 كغم	2× 10	(130-120)	(120-110)
	1.20	4-رفع كرة طبية زنة(3)كغم للأعلى وثبات	5×10	ض/د	ض/د
الختامي	10	تهدئة			