مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد (61) لسنة 2019

دراسة مقارنة في نوعين من المقاومة (الماء – الحبال المطاطية) على تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمتقدمين

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 للارتقاء بمستوى تحمل القوة العضلية للاعبي الكرة الطائرة المتقدمين من خلال التدريب باستخدام المقاومات المختلفة ومعرفة افضلهما في تطوير تحمل القوة العضلية سواء بالحبال المطاطية او الماء لغرض الاحتفاظ بتدريبها والارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق نتائج بدنية ومهاري وانجاز افضل باللعبة . وكانت **مشكلة البحث:** مستوى الاداء للاعبي الكرة الطائرة الشباب لاحظت هناك تدني في تحمل القوة العضلية وهذا الضعف له تأثير على الاداء المهاري الهجومي ورغم وجود تدريبات متنوعة بالمقاومة (حبال مطاطية ، ماء) لتطوير هذا الضعف الان اختيار الافضل يتطلب التجريب والتقصي عن الحقائق لاهم نوع فيها وهذا ما جعل الباحثة في دراسة هذه المشكلة وتجريب النوعين السابقين من المقاومات في تطوير تحمل القوة والاداء المهاري بالكرة الطائرة. وكان **هدف البحث** :التعرف على تأثير نوعين من المقاومة (الماء – الحبال المطاطية) على تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمتقدمين. وعليهم تم **الاستنتاجات**. التدريب بالمقاومة واستعمال (الماء – الحبال المطاطية) ساعد على تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمتقدمين . وتم **التوصية**. اعتماد التدريب بالمقاومة واستعمال (الماء – الحبال المطاطية) كونه ساعد على تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمتقدمين .

الكلمات المفتاحية : مقاومة الماء ، مقاومة الحبال المطاطية ، تحمل القوة .

A Comparative Study of Two Types of Resistance (Water and Rubber Bands) on Developing Arm and Leg Strength Endurance and Some Basic Volleyball Skills for Advanced Players

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

Research Summary:

The importance of this research lies in improving the level of muscular strength endurance of advanced volleyball players through training using different resistance methods and identifying the best method for developing muscular strength endurance, whether using rubber bands or water. This is intended to maintain training, advance players' performance, and achieve better physical and skill performances in the game. The research problem was: The performance level of young volleyball players was noted to be low in muscle strength endurance, and this weakness impacts offensive skill

performance. Despite the availability of various resistance training methods (rubber ropes, water) to develop this weakness, choosing the best one now requires experimentation and fact-finding, which type is most important. This is what prompted the researcher to study this problem and test the two previous types of resistance in developing strength endurance and skill performance in volleyball. The research objective was to identify the effect of two types of resistance (water - rubber ropes) on developing strength endurance in the arms and legs and some basic volleyball skills for advanced players. Conclusions were drawn from these methods. Resistance training using (water - rubber ropes) helped develop strength endurance in the arms and legs and some basic volleyball skills for advanced players. It was recommended that resistance training using (water - rubber ropes) be adopted, as it helped develop strength endurance in the arms and legs and some basic volleyball skills for advanced players. Keywords: Water resistance, elastic rope resistance, force tolerance.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

التقنيات العلمية والابتكارات ساهمت بشكل كبير في التقدم العلمي والتطور في مختلف المجالات ومنه المجال الرياضي ، اذ بدأ استخدام التقنيات العلمية في الجانب الرياضي لغرض الحصول على النتائج المتقدمة في الالعاب الرياضي المختلفة ، والتي يتم تطبيقها اثناء التدريب باستخدام الوسائل والادوات وحسب الجانب التي تختص بها اللعبة الرياضية ومتطلباتها.

وفي لعبة الكرة الطائرة التي تتطلب جانب بدني مهم وهو تحمل القوة العضلية الضرورية في الارسال والاعداد والضربات الاخرى والقفز بالرجلين وعلى طول المباراة واللعب ، لذا فان تدريبها يتطلب هذه القدرة البدنية وتدريبها بما يتناسب اهميتها ، وهناك تدريب متنوعة التي تعتمد على المقاومات المختلف تساعد في اعطاء القوة والتحمل في ان واحد اذ يرى (طلحة حسام الدين واخرون ، 1997) " قد جرت العادة على استخدام تدريبات المقاومات لتنمية القوة العضلية ، كما أصبح من المعروف إن استخدام هذه التدريبات يؤدي أيضا إلى تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل هذا بالإضافة إلى زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات وعلى استمرار الاحتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار ألمتقدمة" (طلحة ، 1997: 49) .

وهناك مقاومات مختلف منها بالماء والتي يراه (طلحة حسام الدين ، 1993) التدريب بالماء " يودي زيادة التموّجات الحادثة و قوتها مع زيادة سرعة الحركة ، فكلما زادت سرعة الجسم المتحرك زاد حجم التموجات الناتجة مما يزيد من ضغط الماء إلى الخلف ضد الحركة" (طلحة ، 1993 : 220).

ومقاومات اخرى بالجبال المطاطية التي يراها (عقيل نوري علي ، 1923) " تستخدم الحبال المطاطية كثير عند الرياضيين المحترفين خاصة في أماكن التدريب التي لا تتوفر على وسائل خاصة بتدريب القوة ونظرا لفعاليتها في استثارة العضلات أصبحت تستخدم في تمارين الإحماء ، التدريب و الإطالة العضلية، وتعتمد الفكرة الأساسية في حبال المقاومة على الشد بقوة ضد المقاومة التي تؤثر مباشرة على الكتلة العضلية،

وهي أداة مناسبة للرجال والنساء و أصبح من الشائع استخدامها كثيرا من قبل الأعمار، وتتميز شدة مقاومة الحبال المطاطية بالأوان ترتب كما يلي(الحبل الأصفر أخفهم شدة ، يليه الحبل الأخضر ثم الحبل الأحمر ثم الحبل الأزرق ثم الحبل الأسود ثم الحبل البنفسجي أقواهم شدة) " (عقيل ، 2023 : 24).

ونظرا لاختلاف المقاومات الا ان الهدف واحد وهي الجانب البدني وخاصة القوة العضلية بأنواعها مثل تحمل القوة العضلية المهمة والاساسية في لعبة الكرة الطائرة .

ومن هنا تأتي اهمية البحث للارتقاء بمستوى تحمل القوة العضلية للاعبي الكرة الطائرة المتقدمين من خلال التدريب باستخدام المقاومات المختلفة ومعرفة افضلهما في تطوير تحمل القوة العضلية سواء بالحبال المطاطية او الماء لغرض الاحتفاظ بتدريبها والارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق نتائج بدنية ومهاري وانجاز افضل باللعبة .

1-2 مشكلة البحث:

تعدد تمرينات واساليب التدريب وخاصة المقاومات المختلف منها بالحبال المطاطية ومنها بالماء يعطي صور اكثر في كيفية تدريب المتطلبات البدنية والمهاري للاعبي الكرة الطائرة وخاصة تحمل القوة العضلية .

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في الكرة الطائرة ومن خلال المشاهدة لمستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة الشباب لاحظت هناك تدني في تحمل القوة العضلية وهذا الضعف له تاثير على الاداء المهاري الهجومي ورغم وجود تدريبات متنوعة بالمقاومة (حبال مطاطية ، ماء) لتطوير هذا الضعف الان اختيار الافضل يتطلب التجريب والتقصي عن الحقائق لاهم نوع فيها وهذا ما جعل الباحثة في دراسة هذه المشكلة وتجريب النوعين السابقين من المقاومات في تطوير تحمل القوة والاداء المهاري بالكرة الطائرة.

1-3 هدف البحث :

1-التعرف على تأثير نوعين من المقاومة (الماء – الحبال المطاطية) على تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمتقدمين

1-4 فرضية البحث:

1-وجود تأثير إيجابيي لنوعين من المقاومة (الماء – الحبال المطاطية) على تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمتقدمين

5- مجالات البحث.

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

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

1-5-3 المجال ألزماني : للمدة من 2019/1/2 ولغاية 2019/3/5.

2-منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

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

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث المتمثلة باللاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة لنادي غاز الجنوب في محافظة البصرة وبلغ عددهم (24 لاعب). وتم اختيار العينة والبالغة (12) لاعب وهم يشكلون نسبة (50%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين تجريبيتين (الاولى مقاومة الماء) (الثانية مقاومة الحبال المطاطية) 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 التجريبيتين في متغيرات البحث

القياسات والاختبارات	القياس	المجموعة التجريبية الاولى مقاومة الماء			المجموعة التجريبية الثانية مقاومة الحبال المطاطية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول	سم	177.24	2.214	1.249	177.53	2.421	1.363	0.197	غير معنوي
الوزن	كغم	76.84	0.965	1.255	76.64	0.964	1.257	0.327	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	33.21	0.785	2.363	33.34	0.861	2.582	0.249	غير معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	38.241	0.965	2.523	38.251	0.99	2.588	0.016	غير معنوي
دقة الإرسال	درجة	25.452	0.785	3.084	25.674	0.792	3.084	0.445	غير معنوي
دقة التمرير	درجة	70.524	0.861	1.22	70.632	0.863	1.221	0.198	غير معنوي
سرعة الاعداد	عدد	26.524	0.723	2.725	26.412	0.589	2.23	0.268	غير معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا (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 الارسال

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 اكبر 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 مثنيتان نصفا، يقوم المختبر بالوثب عاليا على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفا إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات :

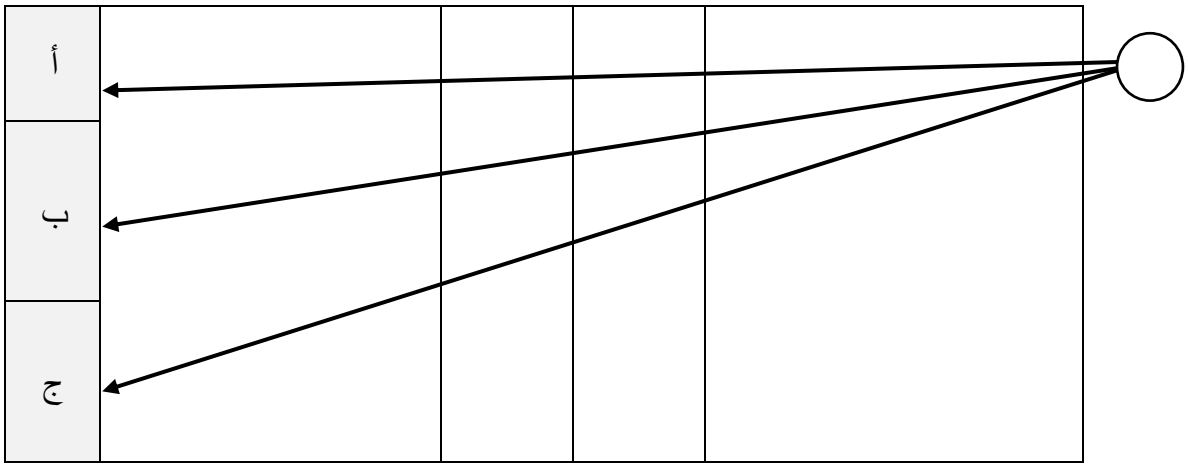
- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.

- يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استنفاذ 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 الأخر 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 .

- **<u>الشروط</u>** : 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

- **<u>التسجيل</u>** / 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 .

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 2019/1/2 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية وذلك لتقنين التمرينات والتدريب المستخدم وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة. ومعرف الصعوبات التي تواجه الباحث. ومعرفة 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 القبلية: تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/1/6

2-5-2 التدريب المستخدم:

تم وضع مجموعة من التمرينات المطلوبة بمقاومة الماء والحبال المطاطية والخاصة بتحمل القوة العضلية ،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، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2019/1/7 وانتهى بتاريخ 2019/3/4

2-5-3 الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/3/5 .

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما 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 التجريبية الاولى (مقاومة الماء)

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
تحمل القوة للذراعين	عدد	33.21	35.04	0.64	2.859	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	38.241	40.21	0.661	2.978	معنوي
دقة الإرسال	درجة	25.452	27.33	0.667	2.65	معنوي
دقة التمرير	درجة	70.524	72.13	0.665	2.415	معنوي
سرعة الاعداد	عدد	26.524	28.17	0.58	2.837	معنوي

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

جدول (3)يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية (مقاومة الحبال المطاطية)

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
تحمل القوة للذراعين	عدد	33.34	37.24	0.775	5.032	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	38.251	42.32	1.221	3.335	معنوي
دقة الإرسال	درجة	25.674	29.77	1.33	3.07	معنوي
دقة التمرير	درجة	70.632	74.741	1.22	3.368	معنوي
سرعة الاعداد	عدد	26.412	30.532	1.451	2.839	معنوي

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

جدول (4)

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

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى مقاومة الماء		المجموعة التجريبية الثانية مقاومة الحبال المطاطية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع		
تحمل القوة للذراعين	عدد	35.04	0.864	37.24	0.917	3.907	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	40.21	0.964	42.32	0.914	3.552	معنوي
دقة الإرسال	درجة	27.33	0.765	29.77	0.785	4.979	معنوي
دقة التمرير	درجة	72.13	0.867	74.741	0.745	5.109	معنوي
سرعة الاعداد	عدد	28.17	0.886	30.532	0.864	4.271	معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا (0.05) تبلغ(**2.228**)

من خلال عرض جدولي (2) و(3) تبين لنا هناك تطور للمجموعتين التجريبيتين الاولى مقاومة الماء والثانية مقاومة الحبال المطاطية في تحمل القوة العضلية والأداء المهاري الهجومي للاعبي 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).

وكما يرى (مهند عبد الستار ، 2001) " هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (مهند ، 2011 : 89).

إما الجدول (4) بين لنا تفوق المجموعة التجريبية الثانية مقاومة الحبال المطاطية على مقاومة الماء على اعتبار ان اللعبة الكرة الطائرة على اليابسة واستخدام الادوات المطابقة لنوعية الارض واللعبة يعطي نتائج افضل مما تم تنمية القوة وخاصة تحمل القوة والاداء المهاري ضمن مسار اللعبة والاداء ولهذا يرى (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 إثناء التدريب "(محمد ، 1997: 42).

كما استخدام الأسلوب التدريبي المؤثر على الجانب العضلي وخصوصا إذا كانت تمرينات القوة باستخدام مقاومة الحبال المطاطية 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).

كما إن يرجع إلى تخطيط بناء التمرينات التحمل وتطبيقها وفق الطريقة الأكثر تأثيرا في تحقيق النتائج الصحيحة وهو المقاومات وفق الطريقة الاكثر تأثيرا التي تعتمد على خصوصية اللعبة والأداء داخل المنافسة وكما يرى (محمد رضا إبراهيم 2008) " إن حالات التدريب الرياضي تتوقف على مقدار مستوى تنمية مكوناتها كلما ارتفع مستوى الانجاز طبقا لاحتياجات السباق " (محمد ، 2008 : 164).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات.

1-التدريب بالمقاومة واستعمال (الماء – الحبال المطاطية) ساعد على تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمتقدمين .

2- التدريب بمقاومة الحبال المطاطية افضل من مقاومة الماء في تطوير تحمل القوة والاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة لما يطابق مع خصوصية اللعبة .

4-2 التوصيات.

1- اعتماد التدريب بالمقاومة واستعمال (الماء – الحبال المطاطية) كونه ساعد على تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمتقدمين .

2- التأكيد على التدريب بمقاومة الحبال المطاطية كونه افضل من مقاومة الماء في تطوير تحمل القوة والاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة لما يطابق مع خصوصية اللعبة .

المصادر:

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

2- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 1986.

3- طلحة حسام الدين(وآخرون). الموسوعة العلمية في التدريب: القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،1997.

4- طلحه حسام الدين . الميكانيكا الحيوية : دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، 1993.

5- عقيل نوري علي . تأثير تمرينات المقاومات وفق طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبي كرة السلة المتقدمين : اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 1923.

6- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.

7- محمد رضا إبراهيم المدامغة .التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط2، مكتب ألفضلي ، بغداد ، 2008.

8- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ،ج1، 2001 .

9- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 .

10-مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.

11-مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001، ص89.

12-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)

الأسبوع : الأول **الشدة: 90%**

الوحدة التدريبية (1) **زمن التمرينات: 30-32 دقيقة**

نوع المقاومة : الماء

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	1.30 1.3 2.3 1.20	1-المشي بالماء لمسافة (5) متر. 2-الهرولة بالماء لمسافة (3)متر. 3-السباحة فقط بالذراعين لمسافة (10) متر. 4-السباحة فقط بالرجلين لمسافة (10)متر	2×3 2×3 2× 3 2×3	رجوع النبض (130-120) ض/د	رجوع النبض (120-110) ض/د

الأسبوع : الأول **الشدة: 90%**

الوحدة التدريبية (1) **زمن التمرينات: 32-34 دقيقة**

نوع المقاومة : الحبال المطاطية

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	1.30 1.3 2.3 1.20	1-ربط الحبل بالجذع والهرولة للامام لمسافة (3)متر 2-ربط الحبل بالذراع واداء الارسال 3-ربط الحبل بالجذع واداء التمرير مع الزميل بالتقدم 4-ربط الحبل الجذع والارض والقفز للأعلى	2×4 2×4 2× 4 2×4	رجوع النبض (130-120) ض/د	رجوع النبض (120-110) ض/د