

فاعلية التدريب التصاعدي بالأوزان لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

أ.د. سهاد قاسم سعيد الموسوي
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
dr_suhad@yahoo.com

المستخلص:

كرست العديد من جهود المعنيين بالمجال الرياضي في مختلف الدول على وضع أسس وقواعد علمية في الاهتمام بأعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وتهيئة الظروف والمتطلبات اللازمة كافة للوصول للاعبين الى المستويات العليا ويهدف البحث الى :

- 1- أعداد برنامج تدريبي تصاعدي بالأوزان لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين الشباب الكرة الطائرة
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالتدريب التصاعدي بالأوزان لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين الشباب الكرة الطائرة . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للوصول الى تحقيق اهداف الدراسة بتصميم المجموعتين اما عينه البحث كانت مجتمع البحث من لاعبي الشباب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة الطائرة لفئة الشباب للموسم 2019 ، والبالغ عددهم (14) لاعب وتضمن المنهاج (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدة تدريبية في الاسبوع خلال(8) اسابيع فترة الاعداد الخاص وبعد استخدام الوسائل الإحصائية استنتجت الباحثة بما يلي :

- ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في التدريب بالأوزان كان لها تأثير فعال في تحسين القدرات البنية والوظيفة للاعبين الشباب الكرة الطائرة . توصلت الباحثة الى - التدريب التصاعدي بالأوزان وهو أسلوب ناجح ومؤثر في تطوير قابلية الرياضي وقابل للتطبيق ومفيد بنحو عام.

توصي الباحثة :

- 1- العمل بهذا المنهاج بما يناسب الفئات العمرية الأخرى ولكلا الجنسين.
- 2- تطبيق المنهاج على مهارات والعباب أخرى فرقية او فردية.

Abstract:

The effectiveness of upward training with weights to develop explosive power, characterized by speed and some functional variables for young volleyball players Many efforts of sports laboratories in various countries have been devoted to laying scientific foundations and rules in caring for the physical, skilled, planning, and psychological preparation of players

and creating the conditions and requirements for reaching players to higher standards. The research aims to:

1- Preparing an ascending training program with weights to develop explosive strength, which is characterized by speed and some functional variables for volleyball players.

2- Identify the effect of the training program with upward training in weights to develop explosive strength and speed, and some functional variables for volleyball players. The researcher used the experimental approach to reach to achieve the goals of the study the experimental approach to reach the goals of the study by designing the two groups. As for the research sample, the research sample was from the players of the National Center for Sports Talent for Volleyball for the youth category for the 2019 season, and they numbered (14) players. The curriculum included (24) training units with (3) training units per week. Within (8) weeks of the special preparation period, the researcher recommends -

- 1- Working with this program to suit other age groups and both sexes.
- 2 - Working with this program with other skills, games, or teams.

1- التعريف بالبحث . 1-1 المقدمة وأهمية البحث.

كرست العديد من جهود المعنيين بالمجال الرياضي في مختلف الدول على وضع أسس وقواعد علمية في الاهتمام باعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتهيئة الظروف والمتطلبات اللازمة كافة للوصول باللاعبين الى المستويات العليا وتعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والوظيفي وصولاً الى تحقيق المراكز المتقدمة في الألعاب المختلفة. ولعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً في أغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والاثارة وتعدد المهارات الأساسية فيها وتتميز لعبة الكرة الطائرة بانها تتطلب قدرات بدنية عالية بصورة عامة وتحتاج الى مستوى مميز. ان لعبة كرة الطائرة ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في التدريب بين تلك المهارات من جهة والقدرات البدنية من جهة اخرى ولان لكل مهارة قدرتها الخاصة التي تختلف احدهما عن الاخرى زيادة ام نقصان لذا فان من المهم ان يتميز التدريب الحديث التوليف في ان تكون المهارات والقدرات البدنية تخدم احدهما الاخرى. وان التقدم بالمستويات العالية من اهم اهداف

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

الانجاز الرياضي ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة لأفراد يتمتعون بالقدرة البدنية و المهارية و الخططية والنفسية وغيرها ويمتازون عن غيرهم بنفوق هذه القدرة التي تؤهلهم الى تحقيق الانجازات الافضل .ولذا تكمن أهمية البحث بوضع الأسس العلمية الصحيحة في استخدام برنامج تدريبي بأوزان تصاعديّة التعرف على مدى تأثيره لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الكرة الطائرة لاعبي الشباب كرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

ان اللجوء الى ميادين البحث العلمي بعد التطور الكبير في لعبه كره الطائرة يعد من اولويات القائمين على هذه اللعبة. توجب البحث ايجاد الطرق الناجحة لملاحقه التطور الكبير الذي حصل في الرياضة بشكل عام وفي لعبه كره الطائرة بشكل خاص وتجلت مشكلة البحث تضمنت أهمية الأهداف الأساسية للوصول بلاعبى كرة الطائرة إلى المستوى العالي وخاصة في إعداد اللاعبين هو إعدادهم بدنيا ومهاريا لضمان تطوير فاعلية أدائهم في إنشاء المباريات وبالتالي تحقيق الفوز ومن خلال المشاهدات والمقارنات الكثيرة مع المستويات العالية التي وصل إليها اللاعبون في مختلف دول العالم عربيا وإقليميا ودوليا لاحظت الباحثة إن هناك فروق كبيرة في إعداد اللاعبين في الجوانب المذكورة وهناك تباين لدى اللاعبين في مستوى المتغيرات الوظيفية و تأثيرها في الأداء المهاري والبدني وهو ما يحتاج معرفته المدربين في العملية التدريبية في كيفية تقييم اللاعبين وظيفياً وبدنياً وحتى يمكن في ضوءها الارتفاع بالحمل أو تثبيته أو تقليله، كما يمكن عن طريقها الكشف عن أي اختلال غير طبيعي في الحالة الصحية للاعب في بدايته. وهنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على السؤال هل(التدريب التصاعدي بالأوزان لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الشباب الكرة الطائرة) يؤدي الى حدوث تغيرات ؟

3-1 أهداف البحث :

- 3- أعداد برنامج تدريبي تصاعدي بالأوزان لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الشباب الكرة الطائرة
- 4- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالتدريب التصاعدي بالأوزان لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الشباب الكرة الطائرة.

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

4-1 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين الشباب الكرة الطائرة

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين الشباب الكرة الطائرة

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي شباب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة الطائرة

المجال الزمني: المدة من 29/2/2019 ولغاية 2/5/2019

المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة الطائرة في المدينة الشبابية التابعة لوزارة الشباب والرياضة.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للوصول الى تحقيق اهداف الدراسة بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث يعتبر هذا التصميم ملائماً عندما يكون هدف الباحث العمل على احداث تغير في نمط السلوك وتطور القدرات البدنية والوظيفة.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تتألف مجتمع البحث من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة الطائرة لفئة الشباب للموسم 2019-2020، والبالغ عددهم (14) لاعب. وكانت عينه البحث (12) وبلغت نسبتها 85% وتم استبعاد لاعبين لعد التزامهم في الوحدات التدريبية. وقامت الباحثة بتقسيم اللاعبين بطريقة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين احدهما تجريبية (6) لاعب والاخرى ضابطة (6) لاعب ايضا. ولغرض التأكد من تجانس مجتمع البحث، أجرت الباحثة اختبار معامل الالتواء للتجانس بالطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي لعينة البحث.

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لأفراد عينة البحث لغرض التجانس

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	67,2	3.6	3,6	0,66-

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	173.58	172	2.93	0.799
العمر الزمني	17.33	17.00	0.42	1.020
العمر التدريبي	3.46	3	0.32	0.82

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات البحث لغرض التكافؤ

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	الدالة
		ع	س	ع	س		
اختبار القوة الانفجارية للرجلين	م	2.8	38.97	4.96	39.17	0.215	غير معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	1.86	8.33	1.26	8.30	0.323	غير معنوي
معدل النبض في الراحة	عدد/ثا	0.621	73.95	0.528	72.51	0.701	غير معنوي
ضغط الدم الانقباضي	مم زئبق	0.548	116.93	0648	115.11	0.561	غير معنوي
ضغط الدم الانبساطي	مم زئبق	0.648	76.40	0.691	76.101	0.902	غير معنوي
السعة الحيوية	م/لتر	60.599	4361.3	61.472	4212.3	0459	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2.23) تحت مستوى خطأ (0.05)

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

(3-3) الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2- الاختبارات و القياس.

3- جهاز لقياس الوزن و الطول.

4 - استمارة تسجيل وتفرغ البيانات.

5- اوزان مختله (250غم ، 375غم ، 500غم).

6- مصاطب بارترافات متخلفة (20.25.30.35.40).

4-3 الاختبارات المستخدمة:

1- اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .(حسانيين وحمدى .1997.ص15)

2- اختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .(حسانيين 1995.ص105)

3- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .(علاوى .رضوان .1999.ص392)

7- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعى (حسانيين وحمدى .1997.ص42)

5- التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 29 /2/ 2019 على عينة قوامها 2 لاعبين من مجتمع البحث ومن غير أفراد عينة البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو لتحديد التكرارات والمجموعات وعلى مدى كيفية إجراء تمرينات المقاومة لإفراد عينة البحث والمكان المناسب لتطبيق المنهاج فضلاً عن معرفة الأخطاء الناتجة عنها ومن ثم إجراء الاختبارات المستخدمة. 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.

3- 6 خطوات إجراء البحث :-

3-6-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2019/3/3 على افراد عينة البحث وقد

راعت الباحثة الظروف المكانية والزمانية للبحث

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

3-6-2 المنهج التدريبي:

أعدت الباحثة المنهج التدريب التصاعدي بالأوزان لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية وذلك باعتماد على التجارب السابقة والمصادر العلمية الخاصة و آراء الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي وكرة الطائرة وتضمن المنهج التدريبي (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدة تدريبية في الاسبوع خلال(8) اسابيع فترة الاعداد الخاص. وهذه الفترة تعتبر كافية. "معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الاولى من المنهج في غضون (6- 8) اسابيع". ابو العلا احمد. 32 : 1996 لكي تتم عملية التكيف لدى اللاعبين تم التدريب (4) وحدات لكل وزن تصاعدياً تبدأ من (250غم ، 375غم ، 500غم) لكل رجل يرتدي اللاعب وبتكرارات مناسبة. حددت فترات الراحة بين المجموع عودة النبض الى (120 ض/د). كانت تموجات الحمل 1/3 وإذ تضمنت فترة التدريبات في فترة الاعداد الخاص للمنهج التدريبي تم تطبيق المنهج بتاريخ 5/2019/3 ولغاية 30/4/2019 .

3-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد تنفيذ البرنامج التدريبي اجريت الاختبارات البعدية في بتاريخ 2019/5/2 وقد حرصت الباحثة على توفير كافة الظروف نفسها التي تم اجراء الاختبارات القبلية والاختبارات المتبعة نفسها سابقاً

8-7 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الوسائل الاحصائية باستخدام النظام الاحصائي spss v21

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية في الاختبارات القبلية البعدية لعينة البحث

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية لمجموعة التجريبية الأولى

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
القوة الانفجارية	م	4.96	39.17	4.03	42.12	3.362	معنوي

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

							للرجلين
معنوي	5.371	1.05	11.65	1.26	8.30	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	5.625	1.387	69.150	0.528	72.51	عدد/ثا	معدل النبض في الراحة
معنوي	3.142	3.261	119.800	0648	115.11	مم زنبق	ضغط الدم الانقباضي
معنوي	3.854	2.541	77.65	0.691	76.101	مم زنبق	ضغط الدم الانقباضي
معنوي	4.512	261.765	4664.68	61.472	4212.3	م/لتر	السعة الحيوية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5) (2.015). من اجل التعرف على مدى التطور الحاصل في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات والرجلين) والمتغيرات الوظيفية تم عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في الجدول (3) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقد أظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة التطور الحاصل للمجموعة التجريبية هو استخدام تمارين بدنية بالأثقال وبعكس الحمل التدريبي الذي يتدرج من العالي إلى القصى ونوع وطبيعة الأثقال المستخدمة والمقننة التي تلائم الحمل الملقى على عاتق عضلات اللاعبين والتي كان إجماعها مناسب لذلك الأسلوب التدريبي ، كما ساهمت التمارين المختلفة المقاومات في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الرجلين من خلال عمليتي المد والانقباض المناسبين والتي لا تسبب ضررا على الأربطة المفصلية حيث كانت شدة الحمل التدريبي مناسبة لعمر العينة ومستواهم التدريبي لتجنب الإصابات (MATHEWS.1997.p199). الرياضية، إما القدرة العضلية للرجلين فتعد أكثر أهمية من خلال تمارين القفز وما شابه ذلك اذ يحتاج

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

اللاعبون في اثناء اداء المهارات الحركية المختلفة الى انقباضات عضلية سريعة ومتكررة تخدم النشاط التخصصي لذلك يكون هناك ارتباط القوة مع السرعة وهذا بدوره يؤدي الى تطور الاداء المهاري (Suhad Qasem:278) (عويس الجبالي 1988: 83) اذ ان وصول اللاعب الى مرحلة الاتقان التام لهذه المهارة عن طريق الارتفاع بالنواحي البدنية. وهذا يؤكد(محمد عثمان : 118:1999) ن الاحمال التدريبية التي نفذت وفق التدريب التصاعدي بالاوزان موضوعه البحث كانت ذات فعالية في تطوير ا وفق مكونات الحمل التدريبي الذي ارتبط بالقلب التنظيمي للمجاميع التجريبية، ويذكران الحاصل فيها في ظرف أسابيع معدودة يمكن إيعازه إلى تغيرات عصبية التي تساعد العضلة على الوصول إلى إمكانية أنجازيه أفضل

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الجدول رقم (4)
بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

الدلالة	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	3.212	4.04	40.11	2.8	38.97	وحدة القياس
معنوي	4.561	1.03	9.67	1.86	8.33	م
معنوي	3.981	2.214	71.125	0.621	73.95	عدد/ثا
غير معنوي	2.141	2.541	116.52	3.541	115.98	مم زئبق
غير معنوي	2.412	3.873	76.150	0.648	76.40	مم زئبق
معنوي	4.536	254.131	4331.6	60.599	4361.30	م/لتر

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5) = (2.015).

يتضح من الجدول (4) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية اذ يبين هناك تطور في بعض متغيرات البحث للمجموعة الضابطة، إذ ترجح الباحثة عدم تحقيق تطور عالي في متغيرات البحث الى ان المنهج المستخدم من قبل المدرب لا يعتمد على شدد متباينة لتحقيق الهدف فضلا عن عدم تقنين مكونات الحمل وفق المتغيرات والتي تتناسب مع عينة البحث وبذلك ان المجموعة الضابطة كانت تطورها اقل من المجموعة التجريبية

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية ولمجموعتين البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
القوة الانفجارية للرجلين	م	4.04	40.11	4.03	42.12	3.362	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	1.03	9.67	1.05	11.65	5.371	معنوي
معدل النبض في الراحة	عدد/ثا	2.214	71.125	1.387	69.150	5.112	معنوي
ضغط الدم الانقباضي	مم زئبق	3.541	115.98	3.261	119.800	3.782	معنوي
ضغط الدم الانبساطي	مم زئبق	3.873	76.150	2.541	77.65	3.651	معنوي
السعة الحيوية	م/لتر	254.131	4331.6	261.765	4664.68	4.521	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10) = 1,812.

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

يتضح من الجدول (5) والذي يبين عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتين البحث بان هناك تطور في كلا المجموعتين ولكن كان تطور المجموعة التجريبية تطور واضح وافضل من المجموعة الضابطة وهذا يعود الى استخدام المنهاج التجريبي وهو والذي تضمن تمرينات بالأثقال إذ أن التمارين كلها كانت تتشابه مع الحركات التي يؤديها اللاعبون مما يعمل على تطوير المجموعات العضلية العاملة نفسها في الأداء في أثناء اللعب، وهذا بفعل استعمال هذا الأسلوب ادى الى التطور فضلا عن استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة المطبق على المجموعة التجريبية ، اذ أن التدريب المقنن على وفق الأسس العلمية والتدرج والتغير في درجات الشدة وفق الأسلوب المتبع ادناه إلى زيادة الشد العضلي نتيجة استخدام الأحمال التدريبية تحت القصوية إلى القريبة منها مما ادى إلى اثاره اكبر عدد من الالياف العضلية ومن ثم زيادة القوة المنتجة (عصام عبد الخالق 1999:203) (كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف كلما أدى إلى زيادة القوة العضلية التي تستطيع العضلة أنجازها) (بسطويسي احمد؛ 1999ص123) ، وتفسير ذلك أن الأحمال التدريبية والتدرج فيها في الوحدات التدريبية من الشدة المرتفعة إلى القصوى أحدثت في جسم اللاعب إستجابات في النسيج العضلي لمواجهة هذا التغير في ظروف التدريب، وبعد حدوث التطور في ردود أفعال الجسم الداخلية تم إستجابة اللاعبين لهذا التدريب وتكرار العمل. ويذكر (محمد جابر بريقع .2005.ص104) تطور الطاقة الحركية .

5 – الإستنتاجات والتوصيات:

5-1 الإستنتاجات:

بعد معالجة النتائج المستخلصة إحصائياً، توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية:

- 1- هناك تطور واضح في القدرات البدنية قيد البحث ولكلا المجموعتين.
- 2- للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة له تأثير واضح في تطور القدرات البنية والمهارية والتي انعكس تأثيراتها ووظيفياً على اللاعبين.
- 2- التدريب التصاعدي بالأوزان وهو أسلوب ناجح ومؤثر في تطوير قابلية الرياضي وقابل للتطبيق ومفيد بنحو عام.

5-2 التوصيات:

- 1- توصي الباحثة العمل بهذا البرنامج بما يناسب الفئات العمرية الاخرى ولكلا الجنسين.
- 2- العمل بهذا البرنامج مع مهارات والعباب اخرى فرقية او فردية.
- 3- من الضروري مراعاة الأسس والأساليب العلمية بتخطيط التدريب عند استخدام أسلوب التدريب التصاعدي بأوزان وتعريف المدربين ومساعدتهم بطبيعته.

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

المصادر العربية والأجنبية

- 1- ابو العلا احمد. حمل التدريب وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996
- 2- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي ؛ ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)،
- 3- البرت فور كاسل؛ (ترجمة مركز التدريب والبرمجة)، ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم، 1993)،
- 4- محمد عثمان، موسوعة العاب القوى -تكنيك-تدريب-تعلم-تحكيم: (دار القلم للنشر والتوزيع، 1990)،
- 5- محمد حسن علاوي و ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ،جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1997،
- 6- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط2 ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر، 1997،
- 7--محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1 ج1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)...
- 8-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999،
- 9- محمد جابر بريقع، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، الناشر منشأة المعارف ،الاسكندرية ،2005.
- 10-عصام عبد الخالق : تدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات ، ط3،(مصر – الاسكندرية ، الجامعة الاسكندرية ،1999).
- 11-عويس الجبالي : العاب القوى النظرية والتطبيق ،(مصر ، القاهرة ، 1988).

12-Bomba ،T.O periodization . Theory and methodology of training, human kinetics publishing company، 1999.

13-FOX.E-L.MATHEWS.D.K: Interveltraning Conditioning of sport and central Fitness W.e saunder ,1997 .p19

14-Suhad Qasem Al-Moussawi, Sahar Omran Nasser. The Effect of Hypoxic Control Mask Exercises on Some.Physiological Indicators in Terms of the Sport Technology for Young Players in Volleyball. Journal of Global Pharma Technology|2018| Vol. 10 | Issue 09 (Supl.) 287-292.p278

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

نموذج لوحة تدريبية

الأسبوع الأول / الوحدة التدريبية الأولى نوع التدريب / فترتي مرتفع الشدة

التمرينات	زمن التمرين المستهدف	تكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بين مجاميع	الشدة
الوثب من الارض الى صندوق ارتفاعه (20سم) ثم الوثب الى الاعلى والهبوط على الأرض بوزن 125 غم	13ثا	7	15ثا	3	120ثا	80%
الوثب للأعلى بكلتا القدمين من فوق حبل مطاطي ارتفاعه (30 سم). بوزن 125	13ثا	7	15ثا	3	120	
من وضع الوقوف مع حمل كرة طبيه زنة(3كغم) القفز بكلتا القدمين للامام بوزن 125 غم	15ثا	8	1ثا	3	120	
وثب جانبي من فوق المسطبة ارتفاع (30سم)125غم	15ثا	8	15ثا	3	120	

ملاحظة : الزيادة تكون تدريجية بالاوزان وصعوبة التمارين