

عنوان البحث:

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين
والذراعين وتحسين القدرات اللاهوائية للاعبين الكرة الطائرة

بحث تجريبي

على اللاعبين الناشئين للفرق محافظة السليمانية

م.م. لبيب زويان مصيخ م.م. طارق علي يوسف

منسب إلى جامعة السليمانية/ كلية التربية الأساس جامعة بغداد/الرياضة الجامعية

٢٠٠٧

المستخلص

تألف البحث من خمسة ابواب وفي ماياتي ملخص لما ورد بها :

الباب الاول : احتوى على

١. لمقدمة البحث:- من خلال التطور الحاصل في الالونة الاخيرة في اشكال التدريب الرياضي ومستوياته من قبل العديد من الخبراء والمدربين مما يتطلب البحث في وسائل حديثة جديدة ومتطورة في عمليات التدريب البدني والمهاري لغرض رفع كفاءة الرياضيين الى مستوى افضل.

٢. مشكلة البحث:- وجد الباحثان انه يمكن وضع برنامج تدريبي مقترح للاعبين الناشئين لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية.

٣. اهداف البحث:- التعرف على القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والقدرات اللاهوائية لدى عينة البحث والتعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح.

٤. فروض البحث :- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في القدرات الانفجارية واللاهوائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة لصالح الاختبار البعدي اضافة الى ان هنالك فرق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة لصالح المجموعة التجريبيّة لعينة البحث.

٥. مجالات البحث :- المجال البشري: (١٢) لاعب ، المجال المكاني: القاعة الرياضية في جامعة السليمانية،و المجال الزماني.

الباب الثاني : احتوى على الدراسات النظرية والمشابهة والمسندة الى بعض المصادر .

الباب الثالث : احتوى على:

منهج البحث :- وقد اختير المنهج التجريبية - عينة البحث - وتجانس - وعينة -
والوسائل والادوات المستخدمة لجمع البيانات - و اجراءات البحث - و التجربة
الاستطلاعية - و الوسائل الاحصائية.

الباب الرابع: احتوى على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الباب الخامس : احتوى على استنتاجات البحث وتمثلت ب :-

- للبرنامج التدريبي المعدلة تأثير واضح في رفع القدرات البدنية المتمثلة في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والقدرات الفسيولوجية في مقدار القدرات الهوائية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.
- من خلال التدريبات الاختبارات المعدة ان رفع القدرات العضلية للذراعين والرجلين يرفع من مستوى القفز .
- التوصيات : تمثلت ب :-
- يوصي الباحثان باجراء بحوث اخرى مختلفة من قبل بعض الباحثين في ، مجال الكرة الطائرة للنهوض بمستوى هذه اللعبة.
- يوصي الباحثان باجراء برامج تدريبي مختلفة أخرى لتطوير القدرات البدنية ووضيفية اخرى والمهارية في الكرة الطائرة .
- واخيرا المصادر والمراجع المستخدمة في ابحت.

Summary

Research consisted of five sections so as contains:-

Title :- (effect of a proposed training curriculum for developed of the explosive

Power of the arms and legs muscles and improve the powers of)

Part one: included:-

- 1- introduction of the research :- through improve in recent times in the forms and Levels of physical training by many experts and training, which require research And modern means of new and advanced in physical training and skills for the Purpose of upgrading the level of the best athletes.
- 2- research problem :- investigators found that a training program proposed for the Young players to develop some physical and functional capacities.
- 3- research objectives :- identify the explosive power of the arms and legs muscles and anaerobic capacity to sample and identify research on the impact of the proposed training curriculum
- 4- research assumptions :- there are statistically significant differences between tribal and addition of sample search

capabilities in explosive and anaerobic between experimental and the control groups for the benefit of the tests in addition to learning that there is statistically significant difference in tests addition group for the benefit of addition a sample search

5- research area :- human area : (12) player , the optional area : - sports hall at the university of sulaymaniyah , and temporal area part two :included theoretical studies , and similar amounts to some sources

part three : included :-

research methodology :- has been chosen pilot curriculum – sample search – a sample search – and homogeneity – and sample – and the means and instruments used to collect date -and action research – and experience reconnaissance-and statistical means .

section IV : included presentation of results , analysis and discussion

part v : included research findings were to;

- of training program prepared a clear impact in raising the physical abilities of explosive power of the muscles , arms and legs physiological capacity in the amount of wind capacity of young ball players aircraft .
- through exercises designed to test muscle lifting capacity of the arms and legs raises the pole

Recommendations:

- investigators recommended a variety of other research by some researchers inThe area of volleyball to improve this game
- investigators recommended a variety of other training programmers for theDevelopment of physical abilities and other diver and skill in volleyball finally sources and references used in the search

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

من خلال التطور الحاصل في الالونة الاخيرة في اشكال التدريب الرياضي ومستوياته من قبل العديد من الخبراء والمدربين مما يتطلب البحث في وسائل حديثة جديدة ومنطورة في عمليات التدريب البدني والمهاري لغرض رفع كفاءة الرياضيين الى مستوى افضل مما كانت عليه، والتعرف على اساليب تدريبيه جديدة ومناسبة في طرق الاداء لاطهار قيمتها وتأثيرها على مستوى التطور الذي يحصل عليه اللاعب خلال

التدريب،"فالتكيف الصحيح لاسلوب معين والذي يناسب فعالية معينة يعتمد على تفهم العوامل الاساسية التي لها صلة بالمهارة"^١.

وقد اخترنا لعبه الكره الطائرة هي من الفعاليات التي تاتي في مقدمة لائحة الالعب الدولية والاولمبية، اذ تحتاج إلى إمكانيات بدنية عالية لأداء الحركات الفنية للمهارات الهجومية والدفاعية بالشكل الجيد مما يتطلب زيادة الجهد التدريبي و المجهود العالي في المنافسات، وكذلك تفرض على الاعبين التدريب والتسابق في تعلم المهارات الأساسية لهذه الرياضة، فضلاً عن ان التنافس مع الفرق الاخرى هو روح الرياضة الجماعية، لذلك فإن هذه المهارات الأساسية للعبة لكرة الطائرة يتعين تطويرها مع القدرات البدنية قبل التقدم لخوض مسابقات مع الفرق الاخرى، لذى اراد الباحث ايجاد الطريقة العلمية الصحيحة في رفع القدرات الاساسية التي لها الاثر الفعال في اداة اهم المهارات التي لها دور اساسي في نتيجة المباراة من خلال اعطاء بعض التدريبات البدنية والوظيفية للجسم .

١-٢ مشكلة البحث :

بعد الاطلاع على فرق محافظة السليمانية وفضلاً عن المشاركة الميدانية في التدريب، لاحظ الباحث حصول اغلب الفرق على نتائج المتدنية، وقلة المشاركات في البطولات المحلية بسبب الضعف البدني والوضيقي للاعبين لتلك الفرق.

ومن خلال ذلك وجد الباحث انه يمكن وضع برنامج تدريبي مقترح للاعبين الناشئين لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية ولتي تمثلت في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لاثرهما على القفز والضرب الساحق والارسال الكاسب فضلاً عن تحسين معدل القدرة اللاهوائية لرفع مستوى الاداء اثناء اللعب الهجومي في الكرة الطائرة .

١-٣ اهداف البحث:

✓ التعرف على القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والقدرات اللاهوائية لدى عينة البحث .

✓ التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والقدرات اللاهوائية لدى عينة البحث.

١ عباس السامرائي. عبد الكريم السامرائي ؛ كفايات تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية : مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١.ص١٥٢

١-٤ فروض البحث

✓ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في القدرات الانفجارية واللاهوائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة لصالح الاختبار البعدي.

✓ هنالك فرق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة لصالح المجموعة التجريبيّة لعينة البحث.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: (١٢) لاعباً من الناشئين لفرق اندية (السليمانية، سرجنار، بيش مركة) .

١-٥-٢ المجال المكاني: القاعة الرياضية والساحة الخارجية في جامعة السليمانية.

١-٥-٣ المجال الزمني: يمثل الفترة الزمنية من ١ / ٣ / ولغاية ١ / ٦ / ٢٠٠٧ .

٢ - الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ التعلم والتدريب:

ان التحسن الواضح في الحركات الارادية يتبع مبدأين عاميين هما:

✓ مبدأ التحسن من الرأس الى القدمين Cephalo - Prwciac - Caudal والذي يشترط بان التحسن يبدأ بالرأس ثم الرقبة وعضلات الذراعين ثم الجذع والرجلين.

✓ مبدأ التحسن المحوري Principle Proximo Distal والذي يقول ان التحسن يبدأ من محور الجسم ثم الطبقات الابعد وصولاً الى سطح الجسم^١.

من ناحية المهارات الحركية فهناك دلائل واضحة بان المحيط الغني بمثيرات اللعب والاكتشاف يمكن ان تسرع من عملية الوصول الى درجات متقدمة للاداء ، وان كان التدريب هو تكرر الممارسة الحركية لغرض تنمية القدرة على الانجاز الحركي بما يتطلب من تكيف وضيقي فممكن ان ندرك ان من الاهمية ان يكون هذا الاداء الحركي صحيحاً شكلاً وموضوعاً من خلال التعلم بالتدريب^٢.

ويرتبط التدريب بالتعلم ارتباطاً وثيقاً، اذ ان عملية التعلم تعد من الاسس الهامة في التدريب . كما ذكر (Schmidt A ,1991) بان التعلم هو مجموعة من العمليات

١ تطور السيطرة الحركية خلال العمر (٢٠٠٦ . <http://www.iraqacoed.org/Member/yarub>)

٢ سليمان علي حسين ؛ المدخل الى التدريب الرياضي : الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ ص٩.

المترابطة بالتدريب والخبرة والذي يقود الى التغيرات الثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الاداء المهاري. ١ ان اشكال الحركات الرياضية لها صفات متساوية وهي التاثير على الانسان لتمكنة من التدرج على قبول التدريب الذي يحافض على نشاط عمل الاجهزة الوظيفية للجسم ويقدم احسن الامكانيات للراحة وكذلك لاعادة القوى الفعلية وابعاد التوتر. ٢ وان التعلم سلسلة من التغيرات تحدث خلال خبرة معينة مكتسبة لتعديل سلوك الانسان، وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة. ٣ وهنا نستفيد من اهمية التعلم في التدريب وتكمن هذه باستخدام التمارين .

يعد التمرين من اهم الوحدات الاساسية لايقال الرياضي او المتعلم الى تطوير المهارات المطلوبة ، ويؤدى في اوقات واماكن مختلفة حسب متطلبات المهارة ويرى (بسطيوسي وعباس احمد، ١٩٨٤) ان التمرين عبارة عن حركات منضمة وهادفة وتحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والمهارية في مجال الحياة والرياضة . ٤

٢-١-٢ القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية هي من انواع القوة العضلية ويميزون بينها وبين القوة المميزة بالسرعة وما تتصف به من خصائص فضلاً عن اساليب التدريب ، حيث وجد ان القوة الانفجارية هي نوع من انواع القوة العضلية التي تميز بوسائل تنميتها وتدريباتها الخاصة.

وهي من انواع القوة العضلية المهمة جداً في معظم الانشطة الرياضية حيث درس هذا الموضوع الكثير من المختصين ومضو يتسابقون في كيفية تطوير هذا النوع من القوة ومدى علاقتها في تطوير المستوى في الاداء الرياضي، ولعبة والكرة الطائرة تتطلب هنا قوة انفجارية وسريعة للاداء على افضل ما يكون وكثيراً ما دار النقاش بين الباحثين حول من يعد القوة الانفجارية هي نفسها القوة المميزة بالسرعة . ٥

1 Schmidt A. Richard .motor learning and performance. Human kinetics book chmping ill Inois .1991.p.115.

٢ كورت ماينل؛ التعلم الحركي: ترجمة عبد علي نصيف، ط١ ،جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ص٢٣.

٣ وجية محجوب واخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ص٣٤.

٤ بسطيوسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريس في مجال التربية : الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ص٢٣٥.

٥ محمد حسن علوي ؛ علم التدريب الرياضي .ط٢: القاهرة دار المعارف ، ١٩٩٢ص٢٨.

٢-١-٣ القدرة اللاهوائية:

يرجع اصطلاح (لا هوائي) الى لعمل العضلي الذي يعتمد على انتاج الطاقة اللاهوائية ، فعندما يتطلب الاداء الحركي عملا عضليا باقصى سرعة او اقصى قوة فان عمليات توجيه الاوكسجين الى العضلات العاملة لاتستطيع ان تلبى حاجة العمل العضلي السريعة من الطاقة ، وعلى هذا الاساس يتم نتج الطاقة بدون الاوكسجين أي بطريقة لاهوائية ، وهناك نوعين من نظم انتاج لطاقة اللاهوائية هما نظام الطاقة الفوسفاتي (ATP-PC) وهو النظام الاسرع والمسؤول عن انتاج الطاقة للانشطة البدنية التي تؤدي باقصى سرعة ممكنه في حدود مالايزيد عن (٣٠) ثانية ، وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي الى دقيقة او دقيقتين فان النظام اللاهوائي الثاني وهو نظام حامض اللبنيك الذي يؤثر على قدرة العضلة على الاستمرار بنفس الشدة ويحدث التعب ، ومن الممكن ان يندرج تحت مصطلح القدرة اللاهوائية صفات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاوله القوة ، وتقسم القدرات اللاهوائية الى نوعين هما^١ :

٢-١-٣-١ القدرة اللاهوائية القصوى (Maximum Anaerobic Power)

وهي القدرة على انتاج اقصى طاقة او شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي ، وتتضمن جميع الانشطة البدنية التي تؤدي باقصى سرعة او قوة في اقل زمن ممكن يتراوح ما بين (٥-٣٠) ثوان .

٢-١-٣-٢ السعة اللاهوائية (Anaerobic Capacity)

ويطلق ايضا عليها التحمل اللاهوائي (Anaerobic Endurance) وهي القدرة على الاحتفاظ او تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على انتاج الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللبنيك ، وتتضمن جميع الانشطة البدنية التي تؤدي باقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء ثابتة او متحركة مع مواجهة التعب حتى دقيقة او دقيقتين (عبد الفتاح وسيد، ٢٠٠٣)

ولعبة الكرة الطائرة تتميز بان اغلب الحركات البدنية والمهارية التي يؤديها اللاعبين هي حركات ذات قدرات لاهوائية قصوى او قدرات تتطلب سعة لاهوائية تستغرق ازمنا يسيطر فيها النظام اللاكتاتي .

١ عبد الفتاح ، ابو العلا احمد ، وسيد احمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية: دار الفكر العربي،

٢-١-٤ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

تستخدم في الكرة الطائرة ستة مهارات تكمن فيها فاعلية وجمالية هذه اللعبة وهي (الارسال، الاستقبال، المناولة، الضرب الساحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب) وسوف نقتصر على ثلاث منها لكونها تحتاج الى القوة بشكل اكبر من المهارات الاخرى.^١

٢-١-٤-١ الإرسال:

وتعتمد هذه المهارة على قوة عضلات الذراع لتمكن من من ضرب الارسال الكابس بقوة للتمكن من اريك الخصم، والارسال هو محاولة وضع الكرة في حالة اللعب وبدون الارسال لا يمكن ان يبدأ اللعب ويستطيع اللاعب وحده ان يحصل على نقطة مباشرة دون ان يبذل فريقة أي مجهود فان خسارة الارسال يعني فقدان الفريق عنصر المباراة لتسجيل النقاط وحصول الخصم عليها، وقد اخذ الارسال الساحق الذي بدا ياخذ مكانا مميزا في اللعب ويؤدى بقوة وسرعة الذراع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي وقدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الخصم .^٢

٢-١-٤-٢ الضرب الساحق :

ان الضرب الساحق يتطلب في ادائه الى اعلى درجات القوة الانفجارية المركزة وكذلك السرعة والتوافق العضلي والدقة العالية ، وتعتبر هذه المهارة احد الناصر الهجومية المهمة في الكرة الطائرة وتعتمد بشكل اساسي على الاعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم من التصرف بتنويع الضرب بحسب ظروف متطلبات اللعب ويحتاج الى التحمل لاداء عدد غير محدد من الضرب اثناء المباراة اللوحدة كما يحتاج الى رشاقة ومرونة عالية اثناء التحليق والقفز للاعلى لضرب الكرة والهبوط ، اذ يجب على اللاعب امتلاك مقدرة لتفادي حائط الصد ويتكون من الضرب الساحق من (الموجة، بالدوران، بالذراع، الخطاف).^٣

٢-١-٤-٣ حائط الصد (البوك) :

يعد حائط الصد النواة الأساسية للفريق للدفاع عن الملعب وفي حالة عدم مقدرة اللاعب على تشكيل حائط الصد الفعال لأرجاع الكرات الشديدة وبشكل سليم فانه سوف يؤثر على اللاعبين الخلفيين المسؤولين على حماية الملعب الخلفي، ويعتمد على قوة القفز التي تعتمد على عضلات الرجلين، فضلا عن طول اللاعب وقد اعتمدت فرق المستوى

١ عقيل عبدالله الكاتب ؛ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد

١٩٨٧، ص٤١

٢ عقيل عبدالله الكاتب ؛ (مصدر سبق ذكره) ص٩٣

٣ عقيل عبدالله الكاتب ؛ (مصدر سبق ذكره) ص٩٣

العالي على وضع بعض اللاعبين المختصين في حائط الصد، والذي يتلائم مع أداء هذه المهارة ، ويكون حائط الصد بلاعب واحد، بلاعبين وهذا الافضل، وبتلات لاعبين)١ .

٣ - الباب الثالث (منهج البحث وإجراءاته الميدانية):

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع اجراءات هذا البحث ولطبيعة مشكلته .

٣-٢ عينة البحث

قام الباحث باختيار العينة المكونة من (١٢) لاعبا ناشئاً في فرق محافظة السليمانية للكرة الطائرة والذين تبلغ اعمارهم من (١٦ - ٢٠) سنة وتم اختيار العينة وفق الطريقة العمدية لكونها تتلائم مع مجريات البحث، وقسمت بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، واجراء اختبارات التجانس والاختبارات القبلية والبعدية لافراد العينة للحصول على المعلومات المطلوبة.

٣-٣ تجانس العينة :

قام الباحث باخذ المتغيرات التالية (الطول والوزن والعمر) وتم اجراء التجانس حول هذه المتغيرات وقد حققت المعالم الاحصائية نسبة تجانس عالية كما موضح في الجدول (١).

جدول (١) يوضح تجانس افراد العينة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٨٠.٥	٣.٨٨	٠.٥٥
الوزن	٧٠.٨	٢.٩٧	٠.٢٣
العمر	١٧.١	١.٢٣	٠.٢
العمر التدريبي	٣.٢	٠.٢٥	٠.٨٩-

٣-٤ الوسائل والأدوات المستخدمة:

ادوات البحث والوسائل اساسية لا بد لاي باحث ان يعتمد عليها من اجل التوصل الى النتائج المطلوبة لتحقيق اهداف البحث.^١

١ عقيل الكاتب واخرون ؛ التنكيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ،

٣-٤-١ وسائل جمع البيانات

- ✓ المصادر العربية والاجنبية .
- ✓ استمارة استطلاع آراء الخبراء .
- ✓ الاختبار والقياس .
- ✓ كادر من الزملاء المساعدين .

٣-٤-٢ الادوات المستخدمة

- ✓ ملعب للكرة الطائرة مع كرات طائرة وكرات سلة عدد (٦) .
- ✓ جدار ثابت .
- ✓ شريط قياس مع ساعة توقيت .
- ✓ كرات طبية عدد (٢) زنة (٢) كغم .
- ✓ جهاز قياس الطول والوزن

٣-٥ اجراءات البحث :

٣-٥-١ تحديد الاختبارات:

- تم عرض الاختبارات والمنهج التدريبي على مجموعة من الخبراء. **
- ✓ رمي كرة طبية للامام: يقف المختبر خلف خط محدد على الارض ثم يقوم برمي الكرة الطبية زنة ٢.٥ كغم الى الامام ثم تقاس المسافى بالسنتيمتر، من خط الرمية الى مكان سقوط الكرة على الارض .
 - ✓ القفز الى الاعلى من الثبات: يقف المختبر بجانب جدار مؤشر عليّة بالسنتيمتر وتكون القياسات باتجاه الاعلة ، يقوم اللاعب بالقفز واثناء ذلك يؤشر على الجدار بقلم سوفت يكون بيده ، ثم تقاس المسافة .
 - ✓ اختبار الجهد اللاهوائي* : استخدم الباحثان مقياس للقدرة اللاهوائية، اذ تبدا التحضيرات فيه بقياس وزن جسم المختبر ثم اعطاه مدة قدرها (١٠) دقائق لغرض الاحماء يتبعها راحة لمدة (٥) دقائق لاستعادة الشفاء الكامل، وفيما يتعلق بمواصفات الاختبار فهو عبار عن ست انطلاقات سريعة لمسافة (٣٥) متر ينجزها المختبر جميعها وتعطى راحة مدتها (١٠) ثوان بين انطلاقة واخرى ويتم تسجيل زمن كل انطلاقة باقرب ١٠ عشر من الثانية ويتم حساب نتائج القدرة اللاهوائية لكل انطلاقة كما ياتي :

- تستخرج القدرة اللاهوائية بالواط وهي تساوي^١
- (الوزن×المسافة × الزمن).
- وبعد حساب القدرة اللاهوائية للانطلاقات الست تم تحديد ماياتي :
- اعلى قدرة (بالواط) وهي عبارة عن اعلى قيمة مسجلة .
- ادنى قدرة (بالواط) وهي عبارة عن ادنى قيمة مسجلة .
- معدل القدرة اللاهوائية (بالواط) وهي عبارة عن مجموع القيم مقسما على الرقم ٦ .

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج افراد العينة المختارة وذلك لمعرفة مدى صلاحية الاختبارات وفهم العينة للاختبارات المستخدمة في البحث ، وكانت النتائج جيدة ومفهومة لدى العينة.

٣-٥-٣ الاختبار القبلي:

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية تم اجراء الاختبارات المعدة على افراد العينة وثم الحصول على النتائج المطلوبة من قبل الباحث .

٣-٥-٤ المنهج التدريبي:

بعد اجراء الاختبار القبلي قام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي على افراد العينة والذي تمثل في وحدتان تدريبيتان في الاسبوع الواحد يومي الاحد والاربعاء مع ممارسة لعبة الكرة الطائرة لمدة ساعة ونصف في يوم الجمعة من كل اسبوع ولمدة ثلاثة اشهر بواقع (٣٦) وحدة تدريبية وكانت التدريبات تجرى في تمام الساعة الحادية عشر وتنتهي في الساعة الواحدة بعد الظهر بواقع (٢) ساعتين في الوحدة التدريبية وتعطى تدريبات بدنية تنمي عضلات الاطراف العليا والسفلى باستخدام الاجهزة وبدونها ، فضلا عن تحسين القدرات الهوائية وكانت المفردات التدريبية كما ياتي:

✓ الراحة بين كل تمرين واخر (٥دقائق) والاحماء العام (٥دقائق) وتكون زيادة الحمل على الوحدات التدريبية اسبوعيا بنسبة ١٠ %.

✓ الجري لمسافة ٣٠م باقصى سرعة ثم راحة ١٠ اثا (٤تكرار)

✓ السحب علة العقلة ١٠مرات ثم راحة ١٠ اثا (٤تكرار)

✓ دبني مع وزن ٢٠كغم ١٠ مرات ثم راحة ١٠ اثا (٤تكرار)

✓ مناولات من الاعلى مع جدار ثابت باستخدام كرة سلة ٢٠مرة راحة ١٠ اثا (٤تكرار)

١ عبد الفتاح ، ابو العلا احمد ، وسيد احمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية:دار الفكر العربي،

- ✓ القفز الى صندوق بارتفاع ٤٥سم ١٠ مرة راحة ١٠ اثا (٤تكرار)
- ✓ من وضع الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين ١٠مرات راحة ١٠ اثا (٤تكرار)
- ✓ ضرب كرة الطائرة بالارتداد الارض والجدار الثابت بكتنا اليدين ٢٠مرة راحة ١٠ اثا(٤تكرار)
- ✓ تمارين ترفيحية ثم تهدئة لما تبقى من الوقت.

٣-٥-٥ الاختبار البعدي:

بعد اعطاء التدريبات لافراد العينة ولانتهاء من الوحدات التدريبية قام الباحثان باجراء الاختبارات البعدية على افراد العينة وهي نفس الاختبارات التي اجريت في الاختبار القبلي، وذلك بعد ثلاث اشهر، ومن ثم اخذ نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لتحليلها باستخدام الوسائل الاحصائية اللازمة لمناقشتها للتوصل الى الاستنتاجات المطلوبة.

وبعد الحصول على النتائج من خلال تفريغ البيانات ثم تم استخدام المعالجات الاحصائية للحصول على النتائج النهائية للبحث

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

لقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية :^(١) (٢)

- ✓ الوسط الحسابي:
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ قيمة (T)
- ✓ معامل الارتباط بيرسن

١ محمد صبحي أبو صالح ؛ الطرق الإحصائية . ط١ : عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠، ص٤٢٧

(٢) وديع ياسين حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦) ص٤٦ .

٤ - الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

تناول الباحث في هذا الباب من البحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من اللاعبين الذين يمثلون عينة البحث ، والمعالجة الإحصائية التي استخدمت لغرض الوصول إلى النتائج النهائية فضلاً عن مناقشة تلك النتائج لمعرفة مدى تطابقها مع أهداف البحث و فروضه .

٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات الانفجارية والقدرات اللاهوائية للاعبين الناشئين في الكرة الطائرة :

جدول (٢)

يبين نتائج الاختبارات القدرات الانفجارية واللاهوائية للمجموعة التجريبية

للاختبار البعدي			للاختبار القبلي		فقرات الاختبار	
الدالة	T	ع	س	ع	س	للمجموعة التجريبية
معنوي	١,٦٩٤	٣,٥٩	٢٨٥	٤,٨٢	٢٧٠	القفز الى الاعلى من الثبات
معنوي	١,٤٠٨	٣,٩٢	١٠	٢,٢٩	٨	رمي الكرة الطبية الى الامام
ظاهري	٠,٨٤٥	٦,٢٢	٥٨٩٠٠	٦,٥١	٥٨٨٠٠	قياس القدرة اللاهوائية

من خلال الجدول رقم (٢) اعلاه تم الحصول على النتائج بواسطة اجراء العمليات الاحصائية المناسبة للحصول على نتيجة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وكانت معدل الاختبار البعدي للقفز الى الاعلى من الثبات يساوي وسط حسابي (٢٨٥سم) وانحراف معياري (٧,٥٩) مما يبين ان نتيجة الاختبار البعدي حقق تقدم ملحوظ ، وكما كانت نتيجة اختبار البعدي لرمي الكرة الطبية يساوي وسط حسابي (١٠م) وانحراف (٣,٩٢) مما يبين ان نتيجة الاختبار البعدي حقق تقدماً ملحوظ أيضاً ، وان نتيجة الاختبار البعدي لاختبار القدرة اللاهوائية يساوي وسط حسابي (٦,٢٢) وانحراف (٠,٧) مما يبين ان نتيجة الاختبار البعدي حقق تقدماً ملحوظ أيضاً.

الجدول (٣)

يبين نتائج الاختبارات القدرات الانفجارية واللاهوائية للمجموعة الضابطة

فقرات الاختبار للمجموعة الضابطة	للاختبار القبلي			للاختبار البعدي		
	س	ع	س	ع	س	الدالة
القفرالى الاعلى من الثبات	٢٧١	٩	٢٨٠	٧,٥٩	١,١	معنوي
رمي الكرة الطبية الى الامام	٣,٨	٤,٢	٩	٣,٩٢	١,٤٠	معنوي
قياس القدرة اللاهوائية	٥٨١١١	٦,٥	٥٨٢٠٠	٦,٢٢	٠,٧	ضاهري

اما في الجدول رقم (٣) للمجموعة الضابطة تبين ان هنالك تطور ضاهري للاختبار البعدي ولكن بشكل اقل من المجموعة التجريبية .

الان انة ظهر فرق معنوي بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ذلك من خلال استخدام معامل الارتباط بيرسن بين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة.

٤-٢ مناقشة اختبارات القدرات الانفجارية والقدرات اللاهوائية للاعبين

الناشئين في الكرة الطائرة :

ومن خلال النتائج التي تظهر ايضا في الجدول رقم (٢) تبين ان نتائج الاختبار للقدرات الهوائية والذي يقاس بالواط قد سجل زيادة في الاختبار التجريبي البعدي مقارنة مع الاختبار للمجموعة الضابطة والمبينة في الجدول رقم (٣) مما يدل على النتائج السابقة للاختبارات البدنية المعد بان لة تاثر في تطوير ورفع القدرات للقوة الانفجارية للاختبارات المجموعة التجريبية والتي لها الدور الاساسي في الاداء اهم المهارات في الكرة الطائرة ، وان هنالك تطور في القدرات الهوائية من جراء التمارين التي استخدمت خلال البرنامج التدريبي الذي اعدة الباحثان ،لذا فان من الممكن استخدام هذا البرنامج في تدريب الفرق الرياضية لرفع معدل الاداء في المنافسات وقد لاحظ الباحث من خلال الوحدات التدريبية التي تعطى يوم الجمعة في لاداء لعبة الكرة الطائرة هنالك تقدم في نتائج المباريات التي تجرى بشكل ودي بين المختبرين بزيادة في التنافس في الحصول على النقاط .

لذى فمن الممكن ان يحصل تطور في مستوى اداء هؤلاء اللاعبين مستقبلا وبالنتيجة اكتسابهم قدرات بدنية عالية يمكن ان ترفع من نتائج المباريات القادمة فعلى المدربين الاهتمام بهذه الناحية الهامة في رفع الكفاءة الرياضية للوصول بالنتيجة النهائية الى مركز متقدم لهذة اللمبة الجماهيرية .

٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

١-٥ الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضة في حدود العينة والإجراءات ونتائج المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم الحصول عليها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
- ✓ ان البرنامج التدريبي المعدلة تاتر واضح في رفع القدرات البدنية المتمثلة في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والقدرات الفسيولوجية في مقدار القدرات الهوائية للاعبى الناشئين بالكرة الطائرة.
 - ✓ من خلال التدريبات الاختبارات المعدة ان رفع القدرات العضلية للذراعين والرجلين يرفع من مستوى القفز.
 - ✓ من خلال التدريبات الاختبارات المعدة ان رفع القدرات الهوائية يرفع من مستوى اداء اللاعب ورفع القدرة على مقاومة التعب في الكرة الطائرة .
 - ✓ ان استخدام برنامج تدريبي على فئة الاعمار المبكرة يرفع من القدرات البدنية والوظيفية للاعبين وبالنتيجة رفع مستوى لعبة الكرة الطائرة .

٢-٥ التوصيات:

- ✓ يوصي الباحثان باجراء بحوث اخرى مختلفة من قبل بعض الباحثين في ، مجال الكرة الطائرة للنهوض بمستوى هذة اللعبة.
- ✓ يوصي الباحثان باجراء برامج تدريبي مختلفة أخرى لتطوير القدرات البدنية ووظيفية اخرى والمهارية في الكرة الطائرة .
- ✓ يوصى الباحثان باجراء والبرامج التدريبية مشابهة على العاب رياضية اخرى لغرض تطويرها.

المصادر

- ✓ بسطويوسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريس في مجال التربية : الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ .
- ✓ وجية محجوب واخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ .
- ✓ محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي . ط٢ : القاهرة دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- ✓ محمد صبحي أبو صالح ؛ الطرق الإحصائية . ط١ : عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- ✓ كورت ماينل ؛ التعلم الحركي : ترجمة عبد علي نصيف ، ط١ ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- ✓ نوري ابراهيم الشوك و رافح صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ✓ سليمان علي حسين ؛ المدخل الى التدريب الرياضي : الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ .
- ✓ عباس السامرائي . عبد الكريم السامرائي ؛ نقابات تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية : مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١ .
- ✓ عقيل الكاتب واخرون ؛ التكنيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠ .
- ✓ عقيل عبدالله الكاتب ؛ المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .
- ✓ عبد الفتاح ، ابو العلا احمد ، وسيد احمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٣ .
- ✓ وديع ياسين حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .
- ✓ Schmidt A. Richard .motor learning and performance. Human kinetics book chmping ll Inois .1991.
- ✓ <http://www.iraqacoad.org/Member/yarub.2006>.