

تأثير برامج تدريبية مختلفة الصعوبة في تطوير مطاولة (القوة-السرعة) وكفاءة الأداء البدني للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

أ.م.د. أياد حميد رشيد
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

أ.م.د. سهاد قاسم سعيد
أ.م.د. هدى بدوي شبيب
كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد
2014م

الخلاصة

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التعرف على تأثير البرامج التدريبية المختلفة الصعوبة في تطوير مطاولة (القوة-السرعة) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.

1- التعرف على تأثير البرامج التدريبية المختلفة الصعوبة في تطوير كفاءة الأداء البدنية للاعبين الشباب بتاكرة الطائرة

2- ظهور فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجاميع البحث التجريبية الأولى (المطاط) والثانية (الثقل)

اما عينة البحث فكانت من لاعبي الشباب من المدرسه التخصصيه بالكرة الطائره والبالغ عددهم (18) لاعبا وهم يمثلون 100% من مجتمع البحث وقد استخدم الباحثون المنهاج التجريبي لملائته لطبيعة البحث وكان تنفيذ المنهاج لمدة (10) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبيه في الاسبوع وبعد اجراء الاختبارات القبليه والبعديه تم الحصول على الاستنتاجات التاليه :

3- تفوق المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة تدريب المطاط) لتطوير تحمل (القوة-السرعة) وكفاءة الأداء البدني

4- ان التدريبات المستخدمة (المطاط-والثقل) اسهمت في زيادة الاقتصادية في حرق الطاقة اللازمة للأداء وتقليل الجهد المبذول وتحسين قابلية الأداء الحركي

اما التوصيات فكانت :

1. اعتماد المنهاج التدريبي الخاص باستخدام وسيلة الثقل والمطاط في تطوير بعض القدرات البدنية وهذا يساعد على تحسين الانسيابية الحركية في الاداء
2. التنوع في استعمال طرائق التدريب الحديثة وأساليب التدريب المتنوعة والملائمة يعمل على كسر الجمود

الكلمات المفتاحية: طائرة، شباب، تدريب، لياقة

الباب الأول

1-1. مقدمة البحث وأهميته:

التدريب الرياضي وأهدافه في الوقت الحاضر قد خرجت من الأطر العامة لتغوص في عمق وأسس أهداف التدريب للوصول وتحقيق الانجاز للمستويات العليا ولاعتبار التدريب الرياضي من العلوم الحديثة والتي حققت تقدما كبيرا من خلال ارتباطها بالعلوم الأخرى والاستفادة من نظريتها وقوانينها ونتائج بحوثها اذ يهدف التدريب الرياضي الى تطوير قدرات وقابليات الرياضي والوصول بها الى أعلى مستوى لتحقيق الانجاز العالي من خلال اخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية المختلفة التي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي مع تلك الضغوط. ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي حققت انتشارا واسعا في كافة انحاء العالم لذا لا بد من تطور الأداء فيها بشكل كبير باعتباره أهم مقومات النجاح كونه القاعدة المناسبة للأداء الفني والخططي رفيع المستوى. ولأجل هذا تكمن أهمية البحث في ضرورة اعداد برنامجين تدريبيين بدرجات صعوبة مختلفة ومتنوعة من حيث الأحمال التدريبية (الشدة، الحجم، فترات الراحة) ومن حيث الوسائل التدريبية المستخدمة فيها لتكون برامج تدريبية مناسبة لتطوير صنفى التحمل (القوة-السرعة) وكفاءة الأداء البدني للاعبى الشباب بالكرة الطائرة.

1-2. مشكلة البحث

لاعتبار التدريب الرياضي هو الوسيلة الأساسية للارتقاء بالمستوى الرياضي الى المستويات العليا ولكونه عملية منظمة الهدف منه تطوير قدرات الرياضي البايولوجية والبدنية والنفسية والوصول الى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الانجازات العالية ومن خلال متابعة الباحثون لتدريبات المدرسة التخصصية لشباب الكرة الطائرة لاحظنا ضعفا في تحمل (القوة-والسرعة) وكذلك كفاءة الأداء البدني للاعبين ولافتقار البرامج التدريبية المستخدمة للوحدات الخاصة الفعالة والهادفة الى تطوير تلك الصفات وعدم اعتماد المدربون مبدأ التدرج والتنوع بالوسائل التدريبية مما يجلب الرتابة والملل بالنسبة للاعبين الأمر الذي توجب منا نحن الباحثون اعداد برنامجين بصعوبات مختلفة (سواء في مكونات الأحمال التدريبية او الوسائل المستخدمة في البرنامج) حيث تهدف الى تطوير صفة التحمل (القوة-السرعة) وكفاءة الاداء البدني للاعبى الشباب بالكرة الطائرة.

1-3. أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير البرامج التدريبية المختلفة الصعوبة في تطوير مطاولة (القوة -السرعة) للاعبى الشباب بالكرة الطائرة
2. التعرف على تأثير البرامج التدريبية المختلفة الصعوبة في تطوير كفاءة الأداء البدنية للاعبى الشباب بالكرة الطائرة
3. التعرف على أفضل البرامج التدريبية في متغيرات البحث

1-4. فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختيارين القبلي والبعدي ولصالح الاختيار البعدي لتطوير (مطاولة القوة والسرعة) وكفاءة الأداء البدني للاعبى الشباب بالكرة الطائرة
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية

5-1. مجالات البحث:

- 1-5-1. المجال البشري: عينة من اللاعبين الشباب بالمدرسة التخصصية بالكرة الطائرة وعددهم (18) لاعبا
 2-5-1. المجال المكاني: المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة/ فرع البياع
 3-5-1. المجال الزمني: 2013/3/27 ولغاية 2013/6/11

الباب الثاني**2. الدراسات النظرية والمشابهة****1-2. الدراسات النظرية****1-1-2. تحمل القوة:**

تعد صفة تحمل القوة من أهم الصفات البدنية المركبة التي يتميز بها الأداء في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية كلا حسب خصوصية من حيث مقدار ونوع القوة ومدى الزمني لظهارها ويشير بسطويس أحمد نقلا عن ماتيف بأن تحمل القوة "مجرد علاقة بين القوة والتحمل" (102:4) ويعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حساسين نقلا عن هارة "القدرة على مقاومة التعب اثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع أوجه القوة العضلية في بدن اجزائه ومكوناته" (5:19) ويعرفها مفتي ابراهيم "قدرة الكائن العضوي او جزء منه على مواصلة اظهار القوة بعد التعب وتتمثل ببذل قدر كبير من القوة والمثابرة الذهنية والبدنية" (201:4)

2-1-2 الكفاءة البدنية pwc170:

الكفاءة البدنية احد المؤشرات المهمة في الطب الرياضي وميثولوجيا الرياضة ويقصد بها "مقدار الشغل الذي يمكن ان ينجزه اللاعب بأقصى شدة" (106:11) عمار عبد الرحمن أما ابو العلا أحمد ومحمد صبحي يذكر بأنها "كفاءة انتاجية الجهاز الدوري التنفس والدم وكفاءة العضلات عبر استهلاك الاوكسجين وانتاج الطاقة حيث ان تطوير كفاءة الأداء البدني تعكس لنا مدى تكيف الأجهزة الجسم تحت تأثير التدريب الرياضي كما استخدم لتقييم حالة الرياضي" (56: 11) لذلك تعد الكفاءة البدنية من الأمور الواجب مراعاتها عند لاعب الكرة الطائرة اذ انها تدل على كفاءة الجسم الأداء النشاط البدني وبشدة عالية ولفترة طويلة وتضيف للرياضي جوانب واضحة لبعض المتغيرات الوظيفية.

3-1-2. تحمل السرعة:

لتحمل السرعة اهمية كبيرة في اداء أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية اذ تعد اهم عناصر الاعداد الخاص التي يحرص المدربون على تطويرها والحفاظ على مستواها خصوصا في مرحلة الاعداد الخاص وفترة المنافسات ولتحمل السرعة عدة تعريفات منها: "القدرة على استمرار اداء الحركات المتماثلة والغير متماثلة وتكرارها بكفاءة عالية ولفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء" (27:2) ويذكر مفتي ابراهيم حماد "هي قدرة التحمل المطلوبة للارهاق والتعب والتي عادة تكون عند حمل بأقصى كثافته" (56:11) وتدرجات تحمل السرعة في الألعاب الفريقية غالبا ما تتصف مكونات الأحمال التدريبية باستخدام شدة تدريبية قصوى او شبه قصوى ويكون عادة اداء التكرارات تحت ظروف التعب.

الباب الثالث

3. منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1. منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي كونه المنهج الملائم مع مشكلة البحث

3-2. عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي الشباب بالكرة الطائرة المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (18) لاعبا. ولقد تم تقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين ويتم تدريب المجموعة الأولى بأسلوب التدريب المطاط أما المجموعة الثانية بأسلوب التثقيل ولقد تم اجراء التجانس لعينة البحث (الطول، الوزن، العمر) وذلك باجراء معامل الالتواء لعينة البحث وكما هو مبين في الجدول (1) كما تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين من أجل تثبيت كافة المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على نتائج البحث لاحقا، وكما هو مبين في الجدول (2)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	170,1	1,43	170	0,45
الوزن	كغم	6,03	1,98	56	0,91
العمر	سنة	16,8	1,41	16	0,71

الجدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث في تغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (T) المحتسبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
مطاولة القوة للذراعين	5,21	25,86	5,43	26,01	0,81	غير معنوي
مطاولة القوة للرجلين	6,38	31,20	6,10	30,80	0,43	غير معنوي
كفاءة الاداء البدني	0,26	19,07	0,28	20,01	0,97	غير معنوي
مطاولة السرعة	0,33	1,10	0,41	1,05	0,58	غير معنوي

3-3. الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

تعد الأجهزة وأدوات البحث من الوسائل الأساسية التي لا بد لأي باحث أن يعتمد عليها من أجل الوصول الى النتائج المطلوبة تحقيقا لأهداف البحث⁽¹⁾

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية

2. الوسائل الاحصائية

3. المقابلات الشخصية

4. استمارة تفرغ البيانات

5. ساعة توقيت

6. ميزان الكتروني

3-4. الاختبارات المستخدمة في البحث

1. الوقوف ثني ومد الركبتين ومد القدمين خلفا مع الاستثناء (221:7). مطاولة قوة للرجلين
2. من وضع التعلق ثني ومد الذراعين. مطاولة قوة (301:7)
3. اختبار ركض 270 متر. مطاولة سرعة (115:8)
4. كفاءة الأداء البدني. (اختبار هود جكنتر وسكوبك) (293:9)

3-5. التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2013/3/24 على القاعة الداخلية للمدرسة التخصصية في البياع على عينة قوامها (3) لاعبين وقبل البدء بالتجربة الرئيسية قام الباحثون التي تم اختبارها بموضوع الدراسة لغرض:

1. معرفة الزمن المستغرق عند تنفيذ الاختبارات
2. مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث
3. التأكد من فريق العمل المساعد

3-6. التجربة الرئيسية

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق وكذلك صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة تم تطبيق التجربة الرئيسية وذلك على النحو التالي:

3-6-1. اجراء الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2013/4/1 المتمثلة باختبارات (مطاولة القوة للذراعين والرجلين). مطاولة السرعة، كفاءة الأداء البدني ولقد سعى الباحثون الى تثبيت جميع الظروف من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة تنفيذ التجربة

3-6-2. المنهاج التدريبي

تم اعداد المنهجين التدريبيين لكل من مجموعتي البحث بتاريخ 2013/4/7 ولغاية 2013/6/6

- يتكون المنهجين التدريبيين من (10) اسابيع مقسمة (على ثلاث دورات)
- بواقع (3) وحدات تدريبيه في الأسبوع
- استغرق تنفيذ الوحدة التدريبيه (90)د بضمنها الاحماء والراحة
- كان نموذج الحمل التدريبي 1/3
- طبق المنهاجين التدريبيين على المجموعتين المجموعة الأولى تستخدم أسلوب التدريب المطاط أما الثانية تتدرب بأسلوب التدريب بالثقل

3-6-3. الاختبارات البعدية

تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2013/6/11 التي تم اجراءها بعد تطبيق المنهجين التدريبيين حيث سعى الباحثون الى مراعاة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف التي تمت في الاختبارات القبليّة

3-7. الوسائل الاحصائية

تم استخدام البرنامج الاحصائي (spss) واستخراج الوسائل الاحصائية الاتية
-الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-اختبار T للعينات المترابطة-اختبار T للعينات الغير مترابطة-الوسيط- معامل الالتواء

الباب الرابع

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1. عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات البحث للمجموعة التجريبية الأولى

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الأولى بين الاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع +	س -	ع +	س -	
معنوي		3,58	6,95	34,66	6,38	31,30	اختبار مطاولة قوة الرجلين
معنوي		4,09	5,87	28,97	5,21	25,86	اختبار مطاولة قوة للذراعين
معنوي	2,031	3,67	0,22	0,81	0,33	1,10	اختبار مطاولة سرعة
معنوي		4,32	4,72	23,93	0,26	19,07	كفاءة الأداء البدني

*قيمة (T) الجدولية (2,31) عند درجة حرية (8) تحت مستوى خط (0,05)

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (3) بأن قيم (T) المحسوبة هي أكبر من قيم (T) الجدولية والبالغة (2,31) بدرجة حرية (8) فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن التدريبات المستخدمة لهذه المجموعة وهي المجموعة التجريبية الأولى إلا وهي تدريبات المطاط ذات تأثير إيجابي كونها تدريبات متنوعة وتصاعدية مما أدى إلى تحسن مستوى صنف التحمل (القوة-السرعة) وكفاءة الأداء البدني وهذا ما قام به الباحثون عندما اعتمد على التمارين الحركية وبمقاومات قصوى ودون القصوى وبدرجات تسارع مختلفة مما أدى إلى تكيف الأجهزة الوظيفية للجسم والتي تنعكس على الأداء الرياضي (محمود عبد الله وآخرون) (10:42). إن إعطاء التمارين على وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الحركية والقدرات البدنية التي يكسبها اللاعب أثناء التدريب فضلاً عن أن تطوير أي مكون بدني لا يتم إذ لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين العضلات العاملة والعضلات.

2. عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات البحث للمجموعة التجريبية الثانية

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع +	س -	ع +	س -	
معنوي		4,71	6,18	33,51	6,10	30,80	اختبار مطاولة قوة الرجلين
معنوي	2,31	5,13	5,41	28,11	0,43	26,01	اختبار مطاولة قوة للذراعين
معنوي		3,81	0,27	0,90	0,41	10,05	اختبار مطاولة سرعة
معنوي		4,98	4,37	21,93	0,28	20,01	كفاءة الأداء البدني

*قيمة (T) الجدولية (2,31) عند درجة حرية (8) تحت مستوى خط (0,05)

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) بأن قيم (T) المحسوبة هي أكبر من قيم (T) الجدولية والبالغة (2,31) وبدرجة حرية (8) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون هذه الفروقات الى استخدام تمرينات وفقا لدراسة علمية للطرق التدريبية ولشدة وتكرار وزمن راحة التمرينات والتي أثرت في مستوى تكيف عمل الجهاز العصبي العضلي للرياضي. وهذا ما أكده (أبو العلا) (21:2) أنه تعد كمية المقاومة من أهم العوامل في تدريب المقاومة وكمية المقاومة تعني شدة الحمل البدني التي تشمل الاستثارة اللازمة لحدوث التغيرات.

3-4. عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبارات البعيدة

(الجدول 5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعيدة

الاختبارات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
	س ⁻	س ⁻	س ⁻	س ⁻			
اختبار مطاولة قوة الرجلين	34,66	6,65	33,51	6,18	6,71		معنوي
اختبار مطاولة قوة للذراعين	28,97	5,87	28,31	5,41	4,38		معنوي
اختبار مطاولة سرعة	0,81	0,22	0,90	0,27	3,01	2,12	معنوي
كفاءة الأداء البدني	23,93	4,72	21,93	4,37	4,23		معنوي

*أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) بأن قيم (T) المحسوبة هي أكبر من قيم (T) الجدولية والبالغة (2,12) وبدرجة حرية (16) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية. ومن خلال ملاحظة الفروق في الأوساط الحسابية كانت الأفضلية للمجموعة الأولى وهي المجموعة التي تتدرب بأسلوب تدريب المطاط ويرى الباحثون ان استخدام تدريبات المطاط كان فعال في تطور هذه المتغيرات ومنها تحمل (القوة-السرعة) ومتغير كفاءة الأداء البدني تعرض افراد العينة الى تمرينات مستمرة ومنتظمة طول مدة التطبيق وبتكرارات وشدد مختلفة مما أدى الى تحسن المجموعتين ويتفوق المجموعة التجريبية الأولى وهذا ما يتفق مع ما ذكره (عبد العزيز ونريمان الخطيب) (113:12) نقلا عن Owen على ان التدريب على الاعادة المستمرة والمكثفة للتمارين يساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحسين القوة في المجاميع العضلية العاملة بما يخدم الأداء بشكل سليم (29:13) وبذلك ان التدريبات بأسلوب المطاط وبأسلوب التنقل تسهم في تحسين وتطوير صنفى التحمل (القوة-السرعة) وكفاءة الأداء البدني.

الباب الخامس

5. الاستنتاجات والتوصيات

1-5. الاستنتاجات

1. ظهور فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجاميع البحث التجريبية الأولى (المطاط) والثانية (الثقل)
2. تفوق المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة تدريب المطاط) لتطوير تحمل (القوة-السرعة) وكفاءة الأداء البدني
3. ان التدريبات المستخدمة (المطاط-والثقل) اسهمت في زيادة الاقتصادية في حرق الطاقة اللازمة للأداء وتقليل الجهد المبذول وتحسين قابلية الأداء الحركي
4. ان تطوير التحمل الخاص أثر في زيادة الاداء وكفاءة الاداء البدني

2-5. التوصيات

1. اعتماد المنهج التدريبي الخاص باستخدام وسيلة التثقل والمطاط في تطوير بعض القدرات البدنية وهذا يساعد على تحسين الانسيابية الحركية في الاداء
2. التنوع في استعمال طرائق التدريب الحديثة وأساليب التدريب المتنوعة والملائمة يعمل على كسر الجمود
3. ضرورة الافادة من الطرائق التدريبية الحديثة في تطوير القدرات البدنية والمهارية
4. تأكيد على استخدام التدريبات التي تسهم في الاقتصاد في صرف الطاقة لأنها من العناصر الضرورية والمطلوبة اثناء المنافسات وتعمل على تحسين الاداء الرياضي

المصادر

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003،
- 3- أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، الاسكندرية، منشأة دار المعارف، 1998،
- 4- بسطويس احمد، التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998،
5. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980،
6. عماد عبد الرحمن، الطب الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1989
- 7- ليلي السيد فرحات، القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005،
8. نوزي ابراهيم الشوك، بعض المحددات الاساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996،
9. محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998،



10. محمود عبدالله وآخرون، تعليم وتدريب، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1997
11. مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998
12. عبد العزيز ونريمان الخطيب، تدريب الاثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 113
- 13- Comparative and reliability studies of neuromechanical leg muscle performances of volleyball athletes in different divisions : Un, Chi-Pang --- Lin, Kwan-Hwa ---Shiang, Tzyy-Yuang --- Chang, En-Chung ---
- المجلة ISSN: 14396319 European Journal of Applied Physiology: السنة 2013 :المجلد :
: Springer DOI: 10.1007/s00421-012-2454-457-466 :الصفحات 2 :الاصدار 113



The impact of training programs in the development of different difficulty Mtaulp (power - speed) and the efficiency of physical performance of young volleyball players

**Aiad Hemeed Resheed
Suhad Kasim Saeed
Huda Bedeuy
dv.suhad DyaHoo.com**

Abstrcat

P guide for research is to identify the effect. Identify the effect of different training programs difficult to develop Mtaulp (power - speed) for young volleyball players

2 . Identify the effect of different training programs difficulty in the development of the efficiency of physical players, youth volleyball . Either sample were players from the youth school specialism volleyball totaling (18) players who represent 100 % of the research community Researchers have used the curriculum experimental suitability the nature of the research and the implementation of the curriculum for two (10) weeks by (3) training modules in the week after conducting the tests before and after were obtained Alastantahat the following :

. Emergence of significant differences in the results of the tests before and after the totals for the first experimental research (rubber) and second (weighting)
2 . Outweigh the first experimental group (group training Rubber) for the development of bearing (strength - speed) efficiency and physical performance
3 . Exercises used (rubber - and weighting) contributed to the increase in economic burn energy required for the performance and reduce the effort and improve the scalability of motor performance

Um recommendations were : . Adopt curriculum using your way weighting and rubber in the development of some physical abilities and this helps to improve the flow of motor performance in

2 . Diversity in the use of modern methods of training and training methods varied and appropriate works to break the deadlock