

مقارنة تأثير التدريب بالاثقال الحرّة ووزن الجسم على اداء بعض المهارات الاساسيه ومستوى القدرة الانفجاريه للاعبى الكرة الطائرة

بحث تجريبي على لاعبي الناشئين

من قبل

م. د. سهاد قاسم سعيد الموسوي

ملخص البحث

تركزت مشكلة البحث بأن تبين في مستوى اداء بعض المهارات الاساسيه ومستوى القدره الانفجاريه للاعبين . وتعزو الباحثه ذلك ان تدريب العديد من الفرق يركزون في برامجهم التدريبيه في ارتقاء الناشئين للمهارات الاساسيه دون الاهتمام بالجوانب الاخرى التي تساهم في الارتقاء

بتدريب الاثقال الحره ووزن الجسم على اداء بعض المهارات الاساسيه ومستوى القدره الانفجاريه بالكره الطائره.

ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين عمديّة الاختبار على عينه من اللاعبين الناشئين لنادي الكرخ الرياضي والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا وقد تكون المنهج من (24) بواقع ٣ وحدات في الاسبوع وبعد اجراء الاختبارات الخاصه لعينة البحث واستخدام الوسائل الاحصائية استنتجت الباحثة بان للمنهجين التدريبيين لهما اثر ايجابي في تحسين الاداء المهاري ومستوى القدره الانفجاريه وهناك تفوق لمنهج التدريب بالاثقال الحره على التدريب بوزن الجسم في تحسين الاداء.

ABSTRACT

Focused research problem that the variation in the level of performance of some basic skills and level of explosive players. The researcher attributes this to the training of many of the teams in their training program focusing on young people to improve the basic skills without paying attention to other aspects that contribute to the upgrading of the training free weights and body weight on the performance of some basic skills and level of explosive ball flight . The researcher used the experimental approach either way the two groups Almtkavitin test on a sample of young players to the sport and Karkh Club's (20) players may be the approach of (24) by 3 units a week and after the tests of a sample of research and the use of statistical methods the researcher concluded that the approaches of the two exercises positive effect in improving skills and performance level of the explosive and there is more than a training curriculum Ballasting free body weight training to improve performance.

الباب الاول التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

ان التدريب الرياضي اصبح العمليه المثلى للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب على نواح

مختلفه ومتداخله مع بعضهما مثل النواحي البدنيه والمهاريه والوظيفيه وغيرها في اعداد الرياضي. ويعد الاعداد البدني الركيظه المعتمده من قبل المدربين في تنفيذ خططهم التدريبيه والتي تحقق التكيف لأجهزة الجسم لكي تواجه متطلبات الاداء وتقاوم التعب الناتج عن التدريب. كما ويساهم في اظهار قدرات اللاعبين في افضل صورته ممكنه.

وقد أحتلت تدريبات الإثقال مكانه مهمه في الانشطه الرياضيه. واصبحت من الوسائل التدريبيه المتبعه لتطوير القدرات البدنيه الرياضيه. إذ ان تدريبات الإثقال احد الاساليب المتبعه لتطوير القوه الانفجاريه لكثير من الفعاليات الرياضيه وبأشكال مختلفه بالاعتماد على المقاومات. ويعد اسلوب التدريب بالمقاومه لوزن الجسم من الاساليب التدريبيه ذات التأثير في تطوير المجاميع العضليه العامله في الاداء وتؤكد الدراسات الحديثه ان هذه التدريبات تزيد من المؤشرات البدنيه والوظيفيه للرياضي على وفق بلرامج منتظمه ومقتنه في التدريب. وتعد لعبة الكره الطائره ذات المهارات المختلفه التناسق والترتيب في التدريب يعتمد تلك المهارات من جهه والقدرات البدنيه من جهه اخرى. ولان لكل مهاره قدرتها الخاصه التي تختلف احدهما عن الاخرى لذا فإن من المهم ان يعتمد التدريب الحديث التوليف ان تكون المهارات والقدرات البدنيه تخدم احدهما الاخرى.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على تأثير كل من تدريب الإثقال الحره ووزن الجسم على اداء بعض المهارات الاساسيه ومستوى القدره الانفجاريه بالكره الطائره.

١-٢ مشكلة البحث

إن لكل نشاط رياضي له متطلبات بدنيه ومهاريه ووظيفيه. وتتطلب لعبة الكره الطائره قدره لانجاز حركات سريعة وقويه ومفاجئه. وتوصف لعبة الكره الطائره بأنها لعبه مهاريه خططيّه وعند التمعن في طبيعه الاداء بتميز بأنه يحتاج إلى طاقة لأداء الأعمال العضلية السريعة والقوية. ونظرا لأهمية تدريب الإثقال ووزن الجسم في التأثير المباشر لأحداث تغيرات ايجابيه في وظائف الجسم ونظرا لخصوصية لعبة الكره الطائره وماطرا من تعديلات جديدة أسهمت في تغيير مفاهيم كثيرة في العملية التدريبيه ومن خلال متابعة خبرة الباحثة في مجال التدريب الرياضي والتدريب لاحظت إن التدريب العديد من الفرق يركزون في برامجهم التدريبيه في الارتقاء الناشئين للمهارات الاساسيه دون الاهتمام بالجوانب الأخرى التي تساهم في الارتقاء بالمستوى التدريبي. لذا فإن مشكلة البحث تكمن في إظهار وتحديد أفضل أسلوب تدريبي (الإثقال الحره - ووزن جسم اللاعب). لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الاساسيه ومستوى ألقدره الانفجاريه لهذه الفئة العمرية للاعبين الكره الطائره.

٣-١ أهداف البحث

- ١- تأثير استخدام التدريب بالإنقال الحرة على أداء بعض المهارات الاساسيه ومستوى ألقدره الانفجارية للاعبى الكره الطانرة .
- ٢- تأثير استخدام التدريب بوزن الجسم على أداء بعض المهارات الاساسيه ومستوى ألقدره الانفجارية للاعبى الكره الطانرة.
- ٣- الفرق بين تأثير تدريبات الإنقال الحرة وتأثير تدريبات بوزن الجسم على أداء بعض المهارات الاساسيه ومستوى ألقدره الانفجارية للاعبى الكره الطانرة.

٤-١ فروض البحث

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائيه بين الاختبارين القبلى والبعدي لمجموعتين البحث في الاداء المهاري ومستوى القدره الانفجاريه ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائيه بين الاختبارين البعديين بين مجموعتي البحث في الاداء المهاري ومستوى القدره الانفجاريه للاعبى الكره الطانره .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١- المجال البشري /لاعبى الناشئين للنادي الكرخ الرياضى بالكره الطانره للموسم ٢٠٠٩ (دون سن ١٦ سنه)
- ٢-٥-١- المجال الزماني (المده من ٢٧/٣/٢٠٠٩ ولغاية ٦/٧/٢٠٠٩).
- ٣-٥-١- المجال المكاني / قاعة نادي الكرخ الرياضى /بغداد

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهه

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ تدريبات الإنقال

احتلت تدريبات الإنقال مكانتها في البرامج التدريبية والتي تعتمد على استخدام الاوزان المضافه في تقنين برامجها التدريبية وفي الوقت الحاضر اخذ حمل الاوزان اهتماما مختلفا. اذ يؤكد عصام عبد الخالق.اصبح تدريب الإنقال دورا مهما في برامج التدريب الموجهه لاعداد اللاعبين في مختلف الانشطه الرياضيه.^(١)

(١) عصام عبد الخالق . التدريب الرياضى .(نظريات تطبيقات).القاهره دار الفكر العربى ١٩٩٧.ص ١٢٤

وتمثل تدريبات الاثقال اهم وسائل تنمية القوه العضليه التي لها التأثير الكبير في تحسين مستوى الكثير من الفعاليات الرياضيه ومهما استخدمت اجهزه تدريب مقدمه تقنيه كأجهزة التدريب المتعدده الاغراض لغرض تنمية القوه العضليه الا ان التدريب بالاثقال الحره يعد افضلها.

٢-١-٢ الغايه الاساسيه من التدريب بالاثقال^(١)

- الرغبه في تحقيق الهدف المرتبط ببعض العوامل الوراثيه مثل نمط الجسم وطول العضله ونسبه الالياف السريعه والانقباض والبطيئه.

- تحقيق الزيادة الملحوظه في القوه العضليه وفي المقطع العرضي للعضله بأعتماد منهج تدريبي منظم بالاثقال

- رفع مستوى الصحى للنساء في العديد من انشطه الحياة اليوميه وان تقدمهن يعتمد اساسا على ما يملكونه من قوه عقليه.

- اكدت البحوث والدراسات ان التدريب بالاثقال اعطى نتائج مميزه بالنسبه للمتغيرات (القوه الانفجاريه-التحمل السريعه-بعض المهارات الحركيه)

وهذا مع كل خير الدين عويس واخرون^(٢). وابو العلا عبد الفتاح وابراهيم شعلان^(٣).

انه يمكن تنمية القوه العضليه بأستخدام الاثقال في مهلة ما قبل البلوغ دون التعرض للاصابات وفقا لتنظيم جيد وبرامج موجهه لتدريب عضلات الجسم.دون استخدام أقصى مقاومه وتكون بأستخدام بعض الاوزان المناسبه مثل اكياس رمل-كرات طبيه- دمبلص باوزان خفيفه.

٢-١-٣ ثقل الجسم

يعد اسلوب التدريب بوزن ثقل الجسم من الاساليب التدريبيه ذات التأثير الايجابي في رفع مستوى القدره العضليه .

ان ثقل الجسم خلال أي جهد بدني يعني اداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومه مايعطي امكانيه في تحسين قدرة العضلات على العمل ضد الجاذبيه ويذكر(طالب فيصل عن صريح عبد الكريم)^(٤)

(١) محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي منصور .٩٩ تمرينا للقوه العضليه والمرونه الحركيه لجميع الانشطه الرياضيه . (القاهره بمركز الكتاب للنشر ١٩٩٠ ص٨

(٢) خير الدين عويس واخرون. العاب القوى الميدان والمضمار . القاهره دار الفكر العربي ١٩٩٨ ص٢٠٨

(٣) ابو العلا عبد الفتاح وابراهيم شعلان . فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهره دار الفكر العربي ١٩٩٤ ص٥٩

(٤) طالب فيصل عبد الحسين . تأثير ثلاث اساليب تدريبيه في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز واجاز ١٠م حواجز (اطروحة دكتوراه .كلية التربيه الرياضيه-جامعة بغداد.٢٠٠٣.ص٢٤

ان وزن أي جزء من اجزاء الجسم يؤدي الى حدوث عزم حول مفاصل الجسم ويكون في اتجاه مضاد للعزم الناتج من الانقباض العضلي ويرتبط مقدار هذا العزم بالمساحة العمودية بين نقطة التأثير مع حركة المفصل.

ان الهدف من امكانية اعتماد التدريب باسلوب وزن الجسم هو انها لاتسلط جهدا عند حملها على العضلات الصغيره بل يكون تأثيرها في المجاميع العضليه ومدى مشاركتها في العمل العضلي . مما يعطي قدره على انجاز مشغل بدني يزداد بزيادة القوه في العضلات وزيادة الوظيفيه في انتاج الطاقه اللازمه وباقتصاديه عاليه.^(١)

في حين يرى قاسم حسن حسين^(٢) . ومفتى ابراهيم^(٣) انه يفضل عند تدريب الناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ على القوه العضليه استخدام انواع التمارين العامه التي لاتتطلب التلب على مقاومات كبيره وانما على مقاومة ثقل الجسم نفسه.

٢-١-٤ اهمية التدريب بوزن ثقل الجسم^(٤)

هناك فوائد عده للتدريب منها

١- تحقق لممارستها القوام الجيد والتكوين البدني المتناسق .

٢- وسيلة رئيسيه للعلاج الطبيعى والوقايه من التشوهات القواميه .

٣- اسلوب مهم لرفع كفاية الاجهزه الحيويه للفرد .

٤- وسيله اساسيه لتنمية القوه العضليه بأنواعها.

٥- تكسب ممارستها سمات نفسيه كالثقه بالنفس والعزيمه

٢-١-٥ القدره الانفجاريه

ان القدره الانفجاريه من القدرات البدنيه المهمه والضروريه في لعبة الكره الطائره اذ يحتاجها اللاعب اثناء القفز والضرب . وتكون في بعض الاحيان العامل الحاسم للفوز في المباريات . ويذكر ان القدره الانفجاريه بانها هي القابليه على استهلاك اقصى طاقه في عمل حركي متغير واحد.^(٥)

(١) زياد طارق عبد لفته. تأثير الهروله المنتظمه بصدره الوزن او بدونها في ضغط الدم العالي (اطروحة دكتوراه كلية التربيه الرياضيه). جامعة بغداد. ٢٠٠١. ص ٤٠-٤١

(٢) قاسم حسن حسين .تعلم قواعد اللياقه البدنيه. الاردن دار الفكر العربي للطباعة ١٩٩٨ ص ١٠٨

(٣) مفتى ابراهيم حماد. التدريب الرياضي للجنسين من الطفوله الى المراهقه. القاهره دار الفكر العربي ١٩٩٦ ص ١٥٣

(٤) عصام عبد الخالق . مصدر سبق ذكره . ص ١٢٥

(٥) سعد محسن اسماعيل. تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوه الانفجاريه والذراعين في دقة تصويب البعيد بالقفز عاليا. اطروحة دكتوراه كلية التربيه الرياضيه جامعة بغداد ١٩٩٦ ص ٢٤

حيث ينصح ان اهم اشتراط القدره المتفجره على ادماج القوه مع السرعه في قالب واحد متغير .
 اذ ترجع اهمية القدره المنفجره في الكره الطائره الى^(١)
 - مهارة الضرب الساحق /تتطلب قدره القفز للاعلى مسافه عند ادائها. وان هذه المهاره تعتمد على القدره الانفجاريه لعضلات الذراعين والرجلين .
 - اما مهارة الارسال /فيتطلب عند ادائها اعلى قدره انفجاريه لذراعين في اغلب انواع الارسال واما الارسال الساحق فيتطلب قدره انفجاريه للذراعين والرجلين
 - وياتي حائط الصد/للحصول على ارتفاع اعلى مما يمكن ممايتطلب توافر عنصر القدره الانفجاريه
 - وعند مهارة الدفاع عن الملعب /التي تتطلب الانتقال والتحرك المفاجى والسريع اذ ان الانتقال اللاعب من مكان الى اخر يتطلب قدره انفجاريه وبخاصه عند عمل حركه الدايف

الباب الثالث

منهج البحث واجراءاته الميدانيه

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقه تصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة المشكله.

٣-٢ عينه البحث

من الامور الواجبه في البحث العلمي استخدام عينه تمثل المجتمع الاصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا وعلى هذا الاساس تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية اذ تمثلت بلاعبى نادي الكرخ الرياضى من الناشئين والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا.وقدمت تقسيم العينه الى مجموعتين متساويتين اختيرت بالطريقه العشوانيه. وكمايلي

- المجموعه التجريبيه الاولى وتندرب باستخدام وزن الجسم.

- المجموعه التجريبيه الثانيه وتندرب بالاثقال الحره.

بعدها قامت الباحثة باجراء التجانس. لعينة البحث في متغيرات البحث كما تم اجراء التكافؤ بين

المجموعتين كما هو موضح في الجدولين (١) و(٢)

الجدول (١)

يبين تجانس عينه البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٩,٩	٥,٢	١٦٠	٠,١٣٠

(١) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم. الاسس العلميه بالكره الطائره. وطرق القياس القايره ١٩٨٨ ص ١٢٢

الوزن	كغم	٥٥،١٥	١،٠٨	٥٥	٠،٣٢٠
العمر	سنة	١٤،٤٥	٢،٢٩	١٤	٠،٢٠٠

الجدول (٢)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدوليه بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث لغرض التكافى

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		(س)	(ع)	(س)	(ع)		
القفز العمودي من الثبات	سم	٣٩،٢٠	٩،١٣٨	٣٨،٨٨	١٦،٣٥	٠،٢٠٣	عشوائي
رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم	م	٧،٤٠	١،٢٢	٧،٦٥	٠،٩٧	٠،٥٠٧	عشوائي
مهارة الضرب الساحق	تكرار	٧،٩٠	١،٥٢	٨،٣٠	٠،٩٤٩	٠،٧٥٨	عشوائي
مهارة الدفاع عن الملعب	تكرار	٦،٤٠	١،٥٢	٨،٣٠	٠،٩٤	٠،٧٠٥	عشوائي

*قيمة ت الجدوليه (٢،١٠١) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بدرجة حرية (١٨)

٣-٣ الاجهزه والادوات المستخدمة في البحث

١- جهاز القياس الطول (سم)

٢- ميزان طبي

٣- كرات طائره عدد (١٠) نوع (train)

٤- ملعب كرة طائره+شبكة كره طائره

٥- كرسي +حبل صغير

٦- مجموعه اثقال د مبلصات+اقراص حديد+ حمالات

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

١. اختبار القفز العمودي من الثبات/قياس القدره الانفجاريه للرجلين.^(١)

٢. اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم)باليد من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي.^(٢)

٣. اختبار مهارة الضرب الساحق.^(١)

(١) محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم المصدر السابقص ١٣٣

(٢) عبد الرزاق كاظم. اثر منهج مقترح للقوه العضليه الخاصه في تطوير اداء مهارات المتطلبات الخاصه على بساط الحركات الارضييه . اطروحة دكتوراي كلية التربيه الرياضييه جامعه بغداد ١٩٩٩ ص ٦٤

٤. اختبار مهارة الدفاع عن الملعب.^(٢)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في ٢٩/٣/٢٠٠٩ على عينه من (٥) لاعبين من مجتمع عينة البحث وقد تم استبعادهم من افراد المجموعه وكان الغرض من هذه التجربة تحديد الاوزان والمجموعات

والتكرار وكذلك التعرف على مدى كفيية اجراء التمرينات لافراد عينة البحث فضلا عن معرفة الاخطاء المحتمله والعمل على تفاديها اثناء التدريب.

٣-٦ اجراءات البحث الميدانية

بعد اختبار العينه وتقسيمها الى مجموعتين والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا في كل مجموعه (١٠) لاعبين فقد تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في ١/٥/٢٠٠٩ في القاعة الداخليه لنادي الكرخ الرياضي.

٣-٦-١ المنهاج التدريبي

قامت الباحثة باعداد وتنظيم منهجين تدريبيين لتطوير

١- مستوى اداء بعض المهارات الاساسيه (الضرب الساحق). مهارة الدفاع عن الملعب

٢- مستوى القدره الانفجاريه لعضلات الرجلين والذراعين.

٣- تم تطبيق المنهج في فترة الاعداد الخاص. وقد كانت حصه المنهج في القسم الرئيسي من الوحده التدريبيه

٤- اعداد منهجين

أ- تدريبات بالاثقال الحره

ب- تدريبات وزن الجسم

- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الدائري

- تم تطبيق المنهج التدريبيين في الفتره من ٩/٥/٢٠٠٩ الى ٤/٧/٢٠٠٩ ولمدة (٨) اسابيع و.بواقع (٣) مرات في الاسبوع. اى (٢٤) وحدة تدريبيه

٣-٦-٢ الاختيارات البعديه

قامت الباحثة باجراء قياس البعدي للاختبارات المهاريه والبدنيه لمجموعتين في الفتره من

٦/٧/٢٠٠٩

(١) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم/ص ٢٠٤

(٢) علي مصطفى طه. الكره الطائره. تاريخ تعليم-تدريب-تحليل-قانون-القاهره. جامعه حلوان. دار الفكر العربي ١٩٩٩ ص ١٨٨

٣-٧ الوسائل الاحصائية

الوسط الحسابي- الانحراف المعياري-معامل الالتواء اختبار(ت) لمتوسطين حسابيين مرتبطين.
اختبار(ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين

الباب الرابع
عرض وتحليل لنتائج ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج المجموعه التجريبيه الاولى ومناقشتها

الجدول(٣)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري وقيمة(ت) المحسوبة والجدوليه بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعه التجريبيه الاولى

الاختبارات	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	النتيجة
القفز العمودي من الثبات	٥,٥٠٠	٢,٥٤٩	٦,٨٢	معنوي
رمي الكره الطبيه زنة(٢كغم)	٢,٥٠	١,٣٥٠	٥,٨٣٩	معنوي
مهارة الضرب الساحق القطري	١,٧٠	٥,٩٤٩	٥,٦٦٤	معنوي
مهارة الدفاع عن الملعب	١,٢٠٠	١,٠٣٣	٣,٦٧	معنوي

* قيمة(ن)الجدوليه (٢,٢٦) عند درجة حراريه (٩) تحت مستوى خطأ(٠,٠٥).

يبين الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدوليه وهذا يعني وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى المجموعه التجريبيه الاولى ولصالح الاختبار البعدي والتي كانت تتدرب بتمرينات وزن الجسم وتعزو الباحثه ذلك تتطور وتحسن مستوى القدره الانفجاريه نتيجته التدريب عليها باستخدام وزن الجسم والذي يعد احد الوسائل الهامه في تنمية القوه الانفجاريه اذ يرى محمد حسن علاوي. انه يمكن استخدام انواع متعدده في تنمية القدره الانفجاريه منها تمرينات باستخدام مقاومه جسم الفرد والتي تؤدي بدون ادوات. وهذا ما اكده طه اسماعيل وآخرون على ان استخدام تمرينات مقاومه الجسم نفسه عند تدريب المبتدئ على القوه الانفجاريه وبذلك فان تحسن اداء القدره الانفجاريه للقوه العضليه ادى الى تطور الاداء المهاري.

٤-٢ عرض وتحليل نتائج المجموعه التجريبيه الثانيه ومناقشتها

الجدول(٤)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري وقيمه(ت) المحسوبة والجدوليه بين

الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعه التجريبيه الثانيه

الاختبارات	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبه	النتيجه
الفقر العمودي من الثبات	١٤,٥٠٠	٩,٢٧	٤,٥٣	معنوي
رمي كره طبيه زنة(٢كغم)	٤,٣٨	١,٦٤٥	٨,٤٢	معنوي
مهارة الضرب الساحق القطري	٢,٧٠	١,١٥٩	٧,٣٦٤	معنوي
مهارة الدفاع عن الملعب	٣,٥٠٠	١,٧٧	٧,٣٦	معنوي

*قيمة ت الجدوليه (٢,٢٦٢) عند درجه حريه (٩) تحت مستوى خطأ (٠,٠٠٥)

ان قيمة (ت) المحسوبه اكبر من الجدوليه وهذا يعني وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى المجموعه التجريبيه الثانيه ولصالح البعدي بما ان المجموعه التجريبيه الثانيه حققت تطور لان هذه المجموعه تدربت باستخدام الاثقال الحره وتعزو الباحثه ذلك الى ان تطبيق تمارين الاثقال الحره التي تم اعدادها وتنقيتها بما يناسب سن العينه وكذلك انتظام اللاعبين في التدريب طوال فترة التطبيق ونلاحظ تطور وتحسن الاداء المهاري لكل من مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب لهذه المجموعه اذ ان التدريب بالاثقال بطريقه منظمه ومتقنه يطور من القوه العضليه للاعب مما يمكنه من الاداء المهاري بدرجه عاليه كما يشير مفتى ابراهيم(الى ان تطور القوه يساعد على تحسين المهارات الحركيه للاعبين).^(١)

٣-٤ عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانيه في الاختبارات

البعديه ومناقشتها

الجدول(٥)

بين المتوسطات الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة(ت) المحسوبه والجدوليه بين الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيتين

الاختبارات	المجموعه التجريبيه الاولى (س)	المجموعه التجريبيه الثانيه (ع)	قيمة(ت) المحسوبه	النتيجه
	(ع)	(س)	به	

(١) مفتى ابراهيم حماد. المصدر السابق.ص١٤٤

اختبار القفز العمودي من الثبات	٤٤,٧٠٠	٦,١٦٩	٥٢,٥٠٠	٨,١١٦	٢,٢٦٦	معنوي
رمي الكرة الطيبه زنة (٢ كغم)	٩,٩٠	٠,٦٩٩	١٢,٠٣٠	١,٦٢١	٣,٨١٦	معنوي
مهارة الضرب الساحق القطري	٩,٦٠	١,٣٤٩	١١,٠	٠,٩٤٣	٢,٦٨٩	معنوي
مهارة الدفاع عن الملعب	٧,٦٠	٠,٨٤٣	٩,٧٠	١,٣٣٨	٤,٢٠٠	معنوي

قيمة (ت) الجدوليه (٢,٢٦٢) عند درجة حرية (٩) تحت مستوى خط (٠,٠٥)

لغرض التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في الاختبارات البعديه اذ تبين من الجدول رقم (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدوليه وهذا يعني وجود فروق معنويه بين الاختبارات البعديه لدى المجموعتين اذ تشير النتائج الى ان المجموعه التجريبيه الثانيه والتي كانت تتدرب بتمارين اثقال الجسم تطورت وتحسن الاداء المهاري اكثر واكبر من المجموعه التجريبيه الاولى وهذا ما تشير له الاوساط الحسابيه.

أي ان التدريب بالاثقال الحره له تاثير ايجابي اكثر من مقاومة ثقل الجسم مما ادى الى تحسن الاداء المهاري والقدرة الانفجاريه حيث يرى (احمد السويفي)^(١) ان التدريب بالاثقال اسرع واكثر فعاليه لتنمية القوه والقدرة الانفجاريه. وهذا يعني ان المجموعه التجريبيه الثانيه والتي تتدرب بالاثقال الحره هي افضل واكثر تطور من المجموعه التجريبيه الاولى وهذا ما اشارت اليه الاوساط الحسابيه بان هناك تفوق في جميع متغيرات البحث.

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- استخدام الاثقال الحره ادى الى تحسين الاداء المهاري ومستوى القدره الانفجاريه للاعبين
- ٢- استخدام وزن الجسم ساهم في تحسين الاداء المهاري ومستوى القدره الانفجاريه للاعبين
- ٣- تفوق استخدام الاثقال الحره على كل من وزن الجسم والتمارين المهاريه في تحسين الاداء المهاري ومستوى القدره الانفجاريه.

٢-٥ التوصيات

- ١- الاهتمام بتنمية القوه العضليه والقدرة الانفجاريه لدى لاعبي الناشئين

(١) احمد الدسوقي واسامه كامل راتب الطريق الى لياقتك البدنيه والمحافظة على وزنك. القايره دار الفكر العربي ١٩٩٥ ص ١٨

٢- اجراء دراسات اخرى لتدريب الاثقال الحره و ثقل الجسم على فعاليات رياضيه اخرى.

المصادر

- ١- ابوالعلا احمد عبد الفتاح وابراهيم شعلان. فسيولوجيا التدريب في كرة القدم القايره دار الفكر العربي
- ٢- احمد السويقي واسامه كامل راتب. الطريق الى لياقتك البدنيه والمحافظة على وزنك. القايره. دار الفكر العربي. ١٩٩٥
- ٣- خير الدين عويس واخرون. العاب القوى الميدان والمضمار. القايره. دار الفكر العربي ١٩٩٨
- ٤- زياد طارق عبد لفته. تأثير الهروله المنتظمه بصدرية الوزن او بدونها في ضغط الدم العالي. اطروحة دكتوراه. كلية التربيه الرياضيه. جامعة بغداد ٢٠٠١
- ٥- سعد محسن اسماعيل. تاثير اساليب تدريبيه لتنمية القوه الانفجاريه والذراعين في دقة تصويب البعيد بالقفز عاليا. اطروحة دكتوراه. كلية التربيه الرياضيه. جامعة بغداد ١٩٩٦
- ٦- طه اسماعيل واخرون. كرة القدم بين النظرية والتطبيق. الاعداد البدني. القايره. دار الفكر العربي، ١٩٨٩
- ٧- طالب فيصل عبد الحسين. تاثير ثلاث اساليب تدريبيه في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١٠م حواجز. اطروحة دكتوراه. كلية التربيه رياضيه. جامعة بغداد ٢٠٠٣
- ٨- عبد الرزاق كاظم. اثر منهج مقترح للقوه العضليه الخاصه في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصه. على بساط الحركات الارضيه. اطروحة دكتوراه كلية التربيه الرياضيه. جامعة بغداد ١٩٩٩
- ٩- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي. نظريات. تطبيقات. القايره. دار الفكر العربي ١٩٩٧
- ١٠- على مصطفى الكره الطائره. تاريخ. تعليم. تدريب. تحليل. قانون. القايره. جامعة حلوان ١٩٩٩
- ١١- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي ط ١٣. القايره دار المعارف. ١٩٩٤
- ١٢- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم. الاسس العلميه بالكره الطائره وطرق القياس القايره ١٩٩٨
- ١٣- محمد نصر الدين رضوان واحمد متولي. منصور ٩٩ تمرينا للقوه العضليه والمرونه الحركيه والانشطه الرياضيه ط القايره مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩
- ١٤- مفتى ابراهيم حماد. التدريب الرياضي للجنسين من الطفوله الى المراهقه. القايره دار الفكر العربي للطباعه ١٩٩٨
- ١٥- قاسم حسن حسين. تعلم قواعد اللياقه البدنيه. الاردن. دار الفكر للطباعه ١٩٩٨

ملحق (١)
بين نموذج لوحده تدريبيه بالانتقال الحره

التمرينات	تكرار	الزمن	الراحة	الشدة
وقوف مسك الثقل باليدين امام الصدر عاليا	٨*٣	١٠ ثوان	٣٠ ثانيه بين سيات	٤٠-٦٥ %

			٣*٨	وقوف حمل الثقل امام الصدر وثني الركبتين
			٦*٣	وقوف ومسك الثقل بالقدمين رفع الرجلين عن الارض
			٦*٣	الجلوس الطويل بضغط الجذع للامام مع مس القدم بالدميلص
			٦*٣	الاستناد على المرفقين رفع وخفض الساقين معا بالثقل
			٣*٨	الاستلقاء دفع الساقين للاعلى مع الثقلات ثني ومد

وزن الثقل الدميلص ١-١,٥ كغم

بين نموذج لوحده تدريبيه بنقل الجسم

<u>الشدّه</u>	<u>الراحه</u>	<u>الزمن</u>	<u>تكرار</u>	<u>التمرينات</u>
<u>٦٥*٦٠%</u>	<u>٢٠ ثا بين سبت واخر ١-٥ بين المجموعات</u>	<u>١٥ ثا لكل تمرين</u>	<u>٤*١٢</u>	١- انبطاح مائل ثني الذراعين
			<u>٤*١٠</u>	٢- رقود الذراعين عاليا رفع الجذع مع تبادل ثني الركبتين على الصدر
			<u>٤*١٢</u>	وقوف فتحة الذراعان امام ثني الركبتين نصفا
			<u>٤*١٠</u>	وقوف فتحة الذراعان اثناء رفع العقبين عن الارض
			<u>٤*١٠</u>	وقوف ثني الركبتين ثم الوثب عاليا
			<u>٤*١٢</u>	الوقوف رفع الركبتين بالمكان
			<u>٤*١٢</u>	الاستناد الامامي الثناء