



تأثير التدريب الفترى بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد على تنمية القدره العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائرة

أ.م.د هدى بدوي شبيب

dr_hudaa@yahoo.com

ا.د سهاد قاسم سعيد

dr_suhad@yahoo.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب الفترى القصير بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد على تنمية القدره العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائرة ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، واجري البحث على عينه قوامها (12) لاعبا شابا من نادي الصناعات الرياضى ولقد قسموا إلى مجموعتين متساويتين اذ تم تطبيق المجموعه الاولى بأسلوب الاتجاه الموحد والمجموعه الثانيه بأسلوب الاتجاه المتعدد. وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدته (10) اسابيع بواقع (3) وحدات فى الاسبوع ولكلا المجموعتين واستخدمت الاختبارات البدنية والفسيولوجية كأدوات لجمع البيانات ، واستخدمت الباحثتان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" لمعالجة بيانات البحث وتوصلت الباحثتان الى ان طريقه التدريب الفترى القصير بأسلوب الاتجاه الموحد له تأثير افضل من اسلوب الاتجاه المتعدد في تنمية القدره العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: علم التدريب ،كرة طائرة

Summary

Effect of interval training to develop the muscular ability and some physiological Indicators for volleyball players

The research aims to identify the effect of interval training program to develop the muscular ability and some physiological Indicators for volleyball players , the researchers used the experimental method and the research was conducted on a sample of (12) players from the industry sports club and have divided into two equal groups as it has been applied first group style trend common and the second group style trend MS. The program was applied for ten (10) weeks by (3) units per week and both groups and researcher reached that way training interval



short multi direction consolidated his influence better than style trend MS.

1-التعريف بالبحث: 1-1المقدمة وأهميته البحث

يسهم التدريب الرياضي في اعداد لاعبي الانشطة الرياضيه المختلفه بصفه عامه وفي رياضة الكره الطائره بصفه خاصه اسهاما بارزا لتحقيق التفوق والانجاز وتحقيق أفضل المستويات الرياضيه المتقدمه وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه .

وتعد لعبة الكرة الطائره من الالعاب التشويقيه الجماعيه التي تحتاج الى قدرات بدنيه عاليه فيجب على كل لاعب من لاعبي الكرة الطائره ان يمتلك جميع القدرات البدنيه التي تؤهله الى اشغال جميع المراكز في الملعب وبالتالي تؤهله الى اداء المهارات بشكل دقيق

وتعد القوة العضليه أحد القدرات البدنيه الهامه والضروريه لتحسين المظهر وتاديه المهارات بدرجه ممتازه كما انها تعد من المؤشرات البدنيه الهامه للياقة البدنيه خصوصا عند اداء الواجب الحركي للاعب الكره الطائره سواء كان ذلك في الواجبات الدفاعيه ام الهجوميه كما ان ذلك يعد اشاره الى تاديه هذه الواجبات تتطلب قدرات بدنيه أخرى .لذا ترى الباحثتان الى ان الطريق الى الانجاز والوصول الى اعلى المستويات عن طريق ابتكار اساليب تدريبيه حديثه والتي يمكن عن طريقها احداث تاثيرات ايجابيه في الاداء ولذلك فان الهدف من التدريب هو اعداد اللاعب من خلال تكامل النواحي البدنيه والوظيفيه للوصول الى الاداء المهاري الدقيق. وبذلك تكمن مشكله البحث بالكشف عن الجوانب العلميه للتدريب بما يتلائم وطبيعته العمل واهميته في مجال الكره الطائره وذلك باستخدام التدريب الفترتي القصير باسلوب الاتجاه الموحد والمتعدد على تنميه القدره العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبي الكره الطائره.

و تعد دراسه الجهد البدني وتأثيره على اجهزة الجسم المختلفه واحد من اهم المعوقات العمليه التدريبيه لا سيما ان ردود افعال التدريبات البدنيه المختلفه على النواحي الوظيفيه لاجهزه الجسم المختلفه وتوثر فيها الى درجه التغير والتبديل .ومن خلال أطلاع الباحثتان على المستويات التدريبيه للفرق الرياضيه وخاصة لعبه الكرة الطائره وجدت هناك تبتين في الارتقاء للاعبين من الناحيه البدنيه والوظيفيه وبالتالي على الجانب المهارى .اذ ترى الباحثتان أن القوة العضليه المؤشرات الفسيولوجيه لها دور كبير في الارتقاء كون هذه المتغيرات في حاله وصولها الى المستوى العالى .فضلا عن قله استخدام الاساليب التدريبيه الحديثه والعلميه والتقنيات التدريبيه كما لاحظت الباحثتان عدم استخدام المدرب التنوع في



الاساليب التي تعمل على زياده اثاره لدى اللاعبين. لذا بدا الاهتمام بهذه المشكله وارتات الباحثان بدراسه اسلوب التدريب الفترى القصير ذو الاتجاهين (الموحد والمتعدد) على تنميه القوة العضلية وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى الشباب بالكره الطائره

2-1 اهداف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفترى القصير باسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد للتعرف على :-

1-تاثير التدريب الفترى القصير باسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد على تنميه القدره العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبى الشباب بالكره الطائره

2-التعرف على الفروق بين الاسلوبين الاتجاه الموحد والمتعدد على تنميه القدره العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبى الشباب بالكره الطائره

3-1 فروض البحث

1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه في اختبارات القدره العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائره ولصالح القياسات البعديه.

2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعديه لكلا مجموعتي البحث في اختبارات القدره العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائره ولصالح القياسات البعديه.

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشرى /عينه من لاعبي الشباب لنادى الصنعاه بالكره الطائره

2-4-1 المجال الزمانى /الفتره من 2014/8/18 ولغايه 2014/9/25

3-4-1 المجال المكاني /القاعه الداخليه لنادى الصنعاه الرياضى

2- منهج البحث واجراءاته الميدانيه

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين تجريبيتين لملائمته وطبيعه البحث . اذيعد هذا المنهج افضل مايمكن اتباعه للوصول الى نتائج دقيقه .

2-2 عينه البحث



تم اختيار عينه البحث من لاعبي الشباب لنادى الصناعات الرياضى بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعبا اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد قسمت العينه البحث بالطريقة العشوائيه الى مجموعتين. حيث كانت المجموعه الاولى تضم (6) لاعبا يتم التدريب باستخدام اسلوب الاتجاه الموحد بنما كانت المجموعه التجريبية الثانيه وتضم (6) لاعبا يتم التدريب باستخدام اسلوب الاتجاه المتعدد. ولقد اجرت الباحثان التجانس لعينه البحث فى (الطول -الوزن - العمر) وتبين ان افراد العينه البحث ذو توزيع طبيعى وكما هو مبين فى الجدول (1) اذ قيم معامل الالتواء محصوره بين +3_

الجدول (1)

تجانس عينه البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف العياري	معامل الالتواء
الطول	سم	171.60	171	4.71	0.68
الوزن	كجم	57.18	57	3.70	0.35
العمر	سنة	16.31	16	0.61	0.17

كما تم اجراء التكافوء المجموعتين البحث فى الاختبارات القبليه فتبين عدم وجود فروق مغويه بين المجموعتين فى متغيرات البحث والجدول (2) بين ذلك .

الجدول (2)

المعالم الاحصائية بين المجموعتين فى الاختبارات القبليه لغرض التكافوء

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعه التجريبية		المجموعه الثانيه		قيمه ت	الدلاله
		س	ص	س	ص		
اختبار الثلاث وثبات الطويله	م	5.98	0.482	5.16	0.461	1.23	غير مغنوي
اختبار السحب على العقلة	تكرار	6.11	0.46	5.92	0.41	1.61	غير مغنوي
اختبار القفز العمودي من الثيات	سم	43.200	5.21	42.11	5.16	0.78	غير مغنوي
اختبار رمى الكره الطبيه	م	6.72	0.43	6.69	0.51	0.53	غير مغنوي
اختبار السعه الحيويه	مللتر	581.11	63.69	541.6	63.11	0.66	غير مغنوي
اختبار روفي	نبضة	14.81	0.85	14.68	0.91	0.78	غير مغنوي

2-3 الاجهزة والدوات المستخدمه فى البحث

-المصادر العربيه والاجنبيه

- الاختبارات والقياسات

-جهاز السبايروميتر

-ميزان لقياس الوزن

-استماره لجمع المعلومات



2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

- 1- اختبار الثلاث وثبات الطويلة قوة مميزة بالسرعة للرجلين (8:133).
- 2- اختبار السحب على العقلة قوة مميزة بالسرعة للذراعين (2:156)
- 3- اختبار القفز العمودي من الثبات. قوة انفجاريه لرجلين (3:392)
- 4- اختبار رمى الكرة الطبيه . قوة انفجاريه للذراعين (4:110)
- 5- اختبار السعه الحيويه (9:87)
- 6- اختبار روفي للقلب (2:132)

2-5 التجربه الاستطلاعيه

تم اجراء التجربه الاستطلاعيه بتاريخ 2014/8/3 على اللاعبين الشباب من نادي الصناعه الرياضى للتعرف على المعوقات التى تواجه الباحثان خلال اجراء الاختبارات والقياسات وكذلك على مدى كفييه اجراء المنهاج التدريبي لافراد عينه البحث

2-6 خطوات اجراء البحث

تم اجراء الاختبارات القبليه على عينه البحث بتاريخ 2014/8/16 ولقد تم تثبيت كافه الظروف الزمانيه والمكانيه لغرض توحيدها مع الاختبارات البعديه .

2-6-1 المنهاج التدريبي

تم اعداد المنهاج التدريبي وباسلوبين مختلفين وبعد الاطلاع على مجموعه من المصادر والمراجع الخاصه بالتدريب الرياضى تم اختيار الأسلوبين ذات الاتجاهين _ (الموحد والمتعدد) وتم تطبيق المنهاج التدريبي بتاريخ 2014/8/18 ولغايه 2014/8/22 . يتكون المنهاج من (10) اسابيع بواقع (3) مرات بالاسبوع . -أستغرق تنفيذ الوحده التدريبيه الواحده . من (60-55) دقيقه -تكون تموجات حمل التدريب 3:1 -طبق المنهاج التجريبي على كلتا المجموعتين التجريبيتين في نفس الوقت نفسه بحيث طبق المجموعه التجريبيه الاولى بطريقه اسلوب الاتجاه الموحد اما المجموعه التجريبيه الثانيه تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد .

2-6-2 الاختبارات البعديه

تم اجراء الاختبارات البعديه على افراد عينه البحث بتاريخ 2014/9/25 وقد تم مراعاة الظروف الزمانيه والمكانيه فى الاختبارات البعديه

2-7 المعالجات الاحصائيه



تم معالجه النتائج بواسطه نظام spss وباستخدام القوانين الاتيهالوسط الحسابي- الوسيط- معامل الالتواء

-الانحراف العياري- اختبارات لمتوسطين مرتبطين -اختبارات لمتوسطين غير مرتبطين

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى المجموعه التجريبيه الاولى

الجدول(3)

الاختبارات القبليه والبعديه لافراد المجموعه التجريبيه الاولى فى متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلى		الاختبار البعدي		قيمه ت المحسوبه	الدلاله
	ص	س	ص	س		
اختبار الثلاث وثبات طويله	0.482	5.98	2.32	10.10	4.31	معنوي
اختبار السحب على العقلة	0.46	6.11	2.68	13.81	4.01	معنوي
اختبار رمى الكره الطبيه	0.43	6.72	2.71	14.02	5.83	معنوي
القفز العمودي من الثبات	5.021	43.200	6.32	48.13	6.72	معنوي
اختبار السعه الحيويه	63.69	581.11	64.31	632.1	3.22	معنوي
اختبار روفي	1.85	14.81	1.32	19.36	4.31	معنوي

يتبين من الجدول (3) ان قيمه ت المحسوبه للاختبارات البحث للمجموعتين التجريبيه الاولى اكبر من الثانيه فى قيم الاوساط الحسابيه ولما كانت قيم ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فهذا يعنى وجود فروق معنويه لصالح الاختبارات البعديه اى ان المجموعه التجريبيه الاولى حققت تطوراً اكبر فى الاختبارات. وتعزو الباحثان ذلك أن طريقه التدريب الفترى القصير باسلوب الاتجاه الموحد الذى يتصف بتنميه صفه بدنيه واحده والتركيز على استخدام حجم الحمل اكثر فاعليه لتاثيرات الفسيولوجيه من خلال مراعاة التمرج بين الارتفاع والانخفاض. وهذا يتفق مع محمد حسن علاوي (أن التدريب الفترى يودى الى احداث تغيرات فسيولوجيه ويتقدم مستوى الفرد كلما كانت التغيرات ايجابيه بما يحقق التكيف). (4:118)

2-3 عرض وتحليل النتائج الاختبارات القبليه والبعديه لدى المجموعه التجريبيه الثانيه

الجدول(4)

الاختبارات القبليه والبعديه لافراد المجموعه التجريبيه الثانيه فى متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلى		الاختبار البعدي		قيمه ت المحسوبه	الدلاله
	ص	س	ص	س		
اختبار الثلاث وثبات طويله	0.461	5.16	1.93	9.18	4.20	معنوي
اختبار السحب على العقلة	0.41	5.92	2.33	12.61	3.81	معنوي
اختبار رمى الكره الطبيه	0.51	6.69	2.61	12.88	4.93	معنوي
القفز العمودي من الثبات	5.16	42.11	5.12	44.72	5.87	معنوي
اختبار السعه الحيويه	63.61	541.6	63.8	601.3	3.48	معنوي
اختبار روفي	0.91	14.68	1.81	16.36	4.69	معنوي



يتبين من الجدول (4) عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه ولما كانت قيم ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فهذا يعني وجود فروق معنويه ولصالح الاختبارات البعديه . وتعزو .

الباحثان ذلك أن المنهاج التجريبي له دور وتأثير ايجابي اذ كانت المجموعه الثانيه كانت تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد وهذا الاسلوب يتطلب تشكيل وتنميه اكثر من صفه بدنيه بشكل متعدد وتستخدم عاده لتنميه الصفات المندمجه كما يتطلب ان يكون تدريب السرعة فى الجزء الاول من الوحده ثم يليها الصفات الاخرى . ان استخدام التدريب الفترى على دقة خصوصيه التدريب يؤدي الى ارتقاء بالقدرات البدنيه ومن ثم تتعلق بالجوانب الاساسيه وبدقه الاداء والتدريب المنتظم.(113:7)

3-3 عرض وتحليل النتائج بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانيه فى متغيرات البحث للاختبارات البعديه

الجدول(5)

القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبتين فى اختبارات القدرة العضلية والمؤشرات الفسيولوجية

المتغيرات	المجموعه التجريبيه الاولى		المجموعه التجريبيه الثانيه		قيمته ت المحسوبه	الدلاله
	س	ص	س	ص		
اختبار الثلاث وثبات طويله	10.10	2.32	9.18	1.93	2.32	معنوي
اختبار السحب على العقلة	13.81	2.68	12.61	2.33	4.61	معنوي
اختبار رمى الكره الطبيه	14.02	2.71	12.88	2.31	3.93	معنوي
القفز العمودي من الثبات	48.13	6.32	44.72	5.12	5.88	معنوي
اختبار السعه الحيويه	632.1	64.31	601.3	63.8	6.01	معنوي
اختبار روفى	19.36	1.32	16.36	1.81	3.82	معنوي

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنويه بين الاختبارات البعديه وبين المجموعتين اذ نلاحظ المجموعه التي كانت تتدرب باسلوب الاتجاه الموحد كانت افضل من المجموعه التي كانت تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد. وتعزو الباحثان ذلك ان أسلوب الاتجاه الموحد يكون التركيز على صفه بدنيه واحده فى الوحده التدريبيه بحيث تكون جميع التمرينات تهدف إلى تنميه هذه الصفه اذ يشير ابو العلا (1:91). يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الموحد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد فى تحسين النتائج الرياضيه وتحسين الصفات البدنيه الخاصه لتلك الفعاليه وهذا ما بين الجدول (5) ان جميع القيم كانت لصالح المجموعه التجريبيه الاولى التي كانت تتدرب باسلوب الاتجاه الموحد.



4- الخاتمة:

استنتجت الباحثتان ان:

- لطريقه التدريب الفترى القصير بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد تأثير ايجابى فى تطوير القوه العضلية وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة .

-لطريقه التدريب الفترى القصير بأسلوب الاتجاه الموحد تأثيرا افضل من أسلوب الاتجاه المتعدد فى تطوير القوة العضلية وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة .

واوصت الباحثتان بالتالى

-استخدام طريقه التدريب الفترى القصير بكافه انواعه طبقا لاتجاه حمل التدريب على عينات اخرى
-استخدام طريقه التدريب الفترى القصير باسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد لما لهما من تأثير ايجابى فى تطوير القوة العضلية وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة .
-أجراء دراسات مشابهه لقدرات حركيه ولفعاليات رياضيه اخرى.

المصادر العربيه والاجنبية

- 1-ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضى . الاسس الفسيولوجيه . القاهره . دار الفكر العربى .1997.
- 2-على بن صالح الهرهورى . علم وظائف والجهد البدنى . ط3. الاسكندريه . منشأة دار المعارف .2000.
- 3-محمد حسن علاوى . علم التدريب الرياضى . ط10. القاهره . دار المعارف .1992.
- 4-محمد صبحى حسانين وحمدي عبد المنعم . الاسس العلميه للكرة الطائرة وطرق القياس ط1. القاهره . مطبعه روز يوسف .1998.
- 5-محمد حسن علاوى ومحمد نص الدين رضوان . الاختبارات المهاريه والنفسيه فى المجال الرياضى ط1. القاهره . دار الفكر العربى .1999.
- 6- محمد حنين علاوى ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركى . ط1. القاهره . دار الفكر العربى 1989.
- 7-قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبكى . اللياقه البدنيه وطرائق تحسينها . بغداد . مطبعه بغداد لتعيم العالى .1998.
- 8-كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين . القياس بكرة اليد . القاهره . دار الفكر العربى .1990.
- 9-كمال درويش واخرون الاسس الفسيولوجيه لتدريب نظريات -تطبيقات ط1. القاهره .1988.
- 10-رافع صالح فتحي وحسين على حسين . نظريات وتطبيقات فى علم الفسلجه الرياضيه . بغداد .2008.