

تأثير منهجين لتدريبات الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة لتطوير القوة القصوى والانفجارية والكفاءة البدنية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

أ.م.د. سهاد قاسم سعيد

جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية

Dr suhad@yahoo.com

تاريخ استلام البحث: 2014/4/13

الكلمة المفتاحية: الارتداد الجانبي، القوة القصوى والانفجارية

ملخص البحث

نظرا لتطور لعبة الكرة الطائرة فقد استمر الباحثون في التقصي والبحث من اجل حل المشكلات المتعلقة بالأداء الفني والخططي لعناصر اللياقة البدنية وذلك بتشخيصها ثم علاجها ولقد تناولت مشكلة البحث بأعداد تدريبيات مقترحة في الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة كمحاولة للخوض في هذه الدراسة وتوظيفها في خدمة العملية التدريبية والتي تساهم في مساعدة المدربين لتحقيق الانجاز. إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا الاختبار القلبي والبعدي ولمجموعتي البحث وتم تحديد مجتمع بالطريقة العمدية من لاعبي الشباب بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (17) لاعبا وبلغ افراد مجموعتي البحث من (14) لاعبا يمثل (7) لاعبين لكل مجموعه وقد اجريت الباحثة التكافوء والتجانس لعينة البحث لمعرفة توزيعهم الطبيعي. اما اجراءات البحث فكانت بالاختبارات القبلية والبعدية وتطبيق المنهجين التدريبيين وقد استنتجت الباحثة بعدة استنتاجات منها: تفوق المجموعة التجريبية الاولى (مجموعة التدريب الارتداد الجانبي) في متغيرات القوة القصوى والانفجارية والكفاءة البدنية. على المجموعة الثانية. اما التوصيات فكانت:- 1- الاهتمام بتنمية القوة القصوى والانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين من اجل تطور المهارات الاساسية.

The impact of two approaches to training (Echo and the lateral jump ‘ broad cross) to develop maximum power and efficiency of the explosive and physical players ‘ youth volleyball

Assistant professor .Suhad kaseem

Due to the evolution of the game of volleyball has continued to researchers in the investigation and search to solve the problems related to performance technical and tactical elements of fitness and that Ickhisa then treated and I have dealt with the problem of search numbers Tdrebeat proposed in the rebound side and dash broad cross an attempt to engage in the study and employ them in the service of the client Altdrebebh which contribute to help Almdreben to achieve the feat . where the researcher has used the Altgerbibi a test cardiac and posttest and the two sets of research were identified community way intentional players from the youth volleyball totaling (17) as a player and reached members of the two groups of research (14) players representing (7) players per group was conducted researcher Altkavu and homogeneity of Abna Abajt to see distribution of natural . either research procedures were Balkhtbarat before and after the application of approaches Altdreben has concluded a researcher with several conclusions ‘ including: the superiority of the experimental group first (group training recoil side) in variables maximum strength and explosive and efficient facility. the second set . The recommendations were : 1 - attention to the development of maximum strength and explosive to the legs and arms for the development of basic skills.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1- مقدمة البحث واهميته:-

نظراً لتطور لعبة كرة الطائرة فقد أستمروا الباحثون في التقصي من اجل حل المشكلات المتعلقة بالأداء الفني والخططي المرتبط بعناصر اللياقة البدنية وذلك بتشخيصها ثم علاجها وقد تناولت بحوث ودراسات كثيرة للمتطلبات الادائية الرياضية للارتقاء بمستوى الاداء وبالتالي تحقيق الفوز على المنافسين. وقد كان لعناصر اللياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دور مهم في لعبة كرة الطائرة اذ ان لكل مهارة تعتمد عناصر اللياقة البدنية التي تبنى عليها القدرات البدنية الخاصة . ويعد تطور أساليب التدريب وطرائقه هدفاً تسعى إليه الفرق المتبارية ولقد حدث تطور في المستوى البدني والمهاري للعبة كرة الطائرة الأمر الذي يتعين عليه مواكبة هذا التطور وان من أهداف التدريب الرياضي والذي يتضمن تحسين قدرة الرياضيين على أداء جميع الحركات المهارية بصورة مؤثرة اي بمعنى التدريب على تلك المهارات وبشتى الطرق للوصول إلى فاعلية الأداء. (1)

والتدريب الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة هو احد اشكال المتعددة لأسلوب البلايومترك المؤثرة في تطوير القدرة العضلية والسرعة ومكوناتها من خلال الية العمل التي تحدث في العضلات العاملة في الأداء من خلال إطالة وتقصير التي تحدث في لحظات زمنية وقصيرة تمكن العضلة من اخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن خصوصاً ان لعبة الكرة الطائرة تتطلب عملاً عضلياً حاداً في أثناء أداء المهارات الحركية .

(1) علي البيك. دائرة تدريبية مقترحة لتنمية القوة العضلية واثرها على السرعة للسياحين. بحوث مؤتمر. المجلة (3). القاهرة. جامعة حلوان ص83

ومن هنا تكمن أهمية البحث في البحث في تعرف تأثير تدريبات الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة ولتطوير القوة السريعة والانفجارية لعضلات الذراعين – الرجلين – الجذع للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:-

أنصب اهتمام الكثير من الباحثين والمدرّبين في تطوير المنهاج التدريبية التي شملت وسائل تدريبية لتطوير القدرات البدنية ذات العلاقة بنوع المهارة او الفعالية المطلوبة وعلى الرغم من تعدد وسائل وطرائق تطوير الالعاب الرياضية الا ان العديد من الالعاب والفعاليات تعاني من مشاكل ومن خلال خبرة الباحثة ومن خلال ملاحظتها لفرق الشباب والناشئين لاحظت وجود تباين في مستوى اداء اللاعبين سواء البدني او المهاري وهذا يعود على عدم الاهتمام الكافي بتدريب الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة وذلك بسبب الاعتقاد الخاطى لدى اغلب المدرّبين بان تلك التدريبات تؤدي الى الاصابات لفئة الشباب والناشئين وان الكثير من المصادر والبحوث العلمية اثبت ان هذه التدريبات تقي اللاعب من الاصابة اذا كان اداؤها بشكل صحيح. ومن هنا تكمن مشكلة البحث بإعداد تدريبات مقترحة الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة كمحاولة للخوض في هذه الدراسات وتوظيفها في خدمة العملية التدريبية والتي تساهم هذه في مساعدة المدرّبين لتحقيق أفضل الانجازات.

1-3 أهداف البحث:-

- 1- أعداد منهجين لتدريبات الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة .
- 2- تعرف تأثير المنهجين في تطوير القوة القصوى والانفجارية والكفاءة البدنية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .
- 3- تعرف أفضلية تأثير أي منهجين الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة لتطوير القوة القصوى والانفجارية والكفاءة البدنية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.

4-1-4 فرضا البحث:-

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث ولماتغيرات الدراسة.

5-1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري : لاعبو الشباب المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة / فرع البياع .

2-5-1 المجال الزمني : 2013/5/15 ولغاية 2013/7/24 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية للمدرسة التخصصية فرع البياع.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة:-

2-1 تدريبات الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة:-

وهي احدى الوسائل والاساليب التدريبية التي تهدف الى تطوير الاداء الحركي الخاص او الحركات او المراحل الحركية الرئيسة التي لها تأثيرها في الاداء الرياضي وهي احد انواع او تصنيفات تدريبات (الاطالة – والتقصير)⁽¹⁾ وتعرف هي عبارة عن تمرينات ذات حركات ارتدادية او وثبات متكررة منشطة للعضلات والمفاصل يتم من خلالها اطالة الاوتار العضلية لغرض اكتساب طاقة مركبة عالية من خلال تداخل اعلى قوة وسرعة ممكنة وهذا يعني يكون تبديل العمل العضلي السريع جداً من الانقباض اللامركزي الى الانقباض المركزي⁽²⁾ . بان المتغيرات الفسيولوجية التي تخزنها العضلات العاملة جراء الانقباض العضلي اللامركزي اولاً

(1) حسين علي العلي وعامر فاخر شقاني . استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي . بغداد ، مكتب النور . 2010.78
(2) ريسان خربيط . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . ط . عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع . 1997 . ص 208

ثم تقوم الى تقوية العمل العضلي الرئيس في الانقباض العضلي المركزي لها ثانياً. ويطلق عليها القوة الارتدادية او الارتداد الجانبي والوثبات الواسعة المتقاطعة وتعمل هذا على اساسيات كل من الاستجابات الحركية (الارادية واللاإرادية المتضمنة تمارين القوة الانفجارية، القوة المميزة، القوى القصوى وتعرف بتمدد الانعكاس⁽¹⁾) تعمل ايجابيا على تحسين الطاقة الحركية وطاقة المطاطية التي لها تأثير كبير في دور الاطالة التقصير وتؤثر هذه التدريبات على الاستجابة السريعة كمر فعل منعكس تقوم به العضلات .

2-2 اهمية القوة العضلية :-

تعد القوة العضلية واحدة من اهم القدرات الحركية الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فهي "القوة الارادية التي تبذل في اثناء العمل العضلي العفوي اي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية"⁽²⁾

لذا اشار ما ينوس ان القوة العضلية ضرورية لتحسين المظهر الخارجي وتأدية المهارات بدرجة ممتازة كما انها تعد من المؤشرات الهامة للياقة البدنية⁽³⁾ خصوصا عند اداء الواجب الحركي للاعب الكرة الطائرة سواء كان في الواجبات الدفاعية ام الهجومية لدى نرى ان القوة العضلية اساس مهم للربط بينها وبين القدرات الاخرى لتسهيل اداء المهارات والواجبات الحركية.

(1) ياسين طه محمد علي الحجاز. وعناد جرجيس. المنحنى البياني للقفز العميق من ارتفاعات مختلفة لمرحلة العمرية (18-21) سنة.

بحث منشور مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية المجلة (5) ، العدد (20) . 2000 . ص 24

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين فيسيولوجيا اللياقة البدنية . مصر . دار الفكر العربي . 2003 . ص 107

(3) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية . القاهرة . دار

الفكر العربي . 1997 . ص 86

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث:

ان اختيار المنهج الملائم يعد من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ولذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لعينة البحث ولأنه انسب المناهج وايسرها لتحقيق اهداف البحث. ذي القياس القبلي والبعدى لأفراد مجموعتي البحث .

2-3 عينة البحث :-

شملت عينة البحث من لاعبي الشباب بالكرة الطائرة من المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة/فرع اكرخ -البياع البالغ عددهم (17) لاعبا وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وتم استبعاد (3) لاعبين لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية و تم تقسيم العينة الى مجموعتين بطريقة القرعة وتمثلت المجموعة التجريبية الاولى بأسلوب التدريب الارتداد الجانبي عدد اللاعبين (7) اما المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب التدريب الوثبة الواسعة والمتقاطعة عدد اللاعبين (7) وقد اجريت الباحثة التجانس والتكافؤ العينة وكما هو مبين في الجدول (1) و(2).

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عمر (سنة)	2،17	32،2	17	0.81
وزن (كغم)	63	07،4	63	0.35
الطول (سم)	6،175	46،3	175	1.24

جدول (2)

بين تكافؤ عينة البحث في متغيرات الدراسة

الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع-	س-	ع-	س-		
غير معنوي	125،1	81،1	37	61،1	38	تكرار	اختبار البنج بريس
غير معنوي	339،1	81،2	13،42	28،1	42	تكرار	اختبار الجلوس (الدبني)
غير معنوي	98،0	21،1	13	89،1	12	متر	اختبار الرقود (البطن)
غير معنوي	85،1	43،0	16،2	36،0	05،2	متر	اختبار الوثب للأمام من الثبات
غير معنوي	54،0	41،0	95،8	48،0	31،9	متر	اختبار الكرة الطبية
غير معنوي	17،0	71،0	01،43	63،0	18،42	كغم /م/ثا	اختبار الكفاءة البدنية

3-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات:-

- 1- المراجع والمصادر .
- 2- الملاحظات والقياسات .
- 3- شريط قياس .
- 4- جهاز لقياس الوزن.
- 5- اوزان مختلفة (3،4،5.6).
- 6- حاسبة الكترونية نوع hp.
- 7- صناديق مختلفة الارتفاعات (4).
- 8- كرات طبية زنه (2كغم -3كغم).
- 9- حواجز مختلفة الارتفاعات عدد (8) .

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

ان عملية اختيار الاختبار الذي يعتمد المتغيرات والمتعلقة بالبحث واحدة من اهم الخطوات الإجرائية التي تتوافر فيها شروط معينه تجعله مقياسا ضعيفا وصادقا في قياسه مما يتطلب قياسه.

- الاختبار الاول / اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنج بريس)⁽¹⁾
- الاختبار الثاني / اختبار الجلوس البار الحديدي على الكتفين (اليدين)⁽²⁾
- الاختبار الثالث/ اختبار الجلوس من الرقود(البطن)⁽³⁾
- الاختبار الرابع/ اختبار الوثب للأمام⁽⁴⁾
- الاختبار الخامس / اختبار الكره الطبية⁽⁵⁾
- الاختبار السادس/ اختبار الكفاءة البدنية⁽⁶⁾

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

من اجل تعرف المعوقات بشكل واضح ودقيق التي ترافق إجراء مفردات الاختبارات والمتغيرات المستخدمة في الدراسة لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج موضوعيه ودقيقه في التجربة الرئيسية أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2013/5/15 على عينة قوامها (3) لاعبين الشباب بالكرة الطائرة وقد أضمنت هذه التجربة في تطبيق الاختبارات. وقد كان الهدف منها :-

1-التأكد من صلاحية الأدوات و الاجهزة المستخدمة.

1- معرفة كيفية إجراء الاختبارات وتحضير مستلزماتها.

2- مدى تطبيق فريق العمل المساعد.

3- تعرف افضل ترتيب لأداء القياسات والاختبارات

4- تعرف الصعوبات التي تواجه الدراسة في أثناء مدة إجراء التجربة الاستطلاعية.

3-6 إجراءات التجربة الرئيسية :-

6-3-1 الاختبارات القبليّة :-

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم 2013/5/23 ولقد سعت الباحثة الى تهيئة جميع الظروف من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة تنفيذ التجربة وذلك لتهيئة الأوضاع المناسبة عند إجراء الاختبارات البعديّة .

(1) قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الأعمار المخلفة . (الاردن دار الفكر العربي 1998.ص67

(2) حسين علي العلي وعامر فاخر شقاتي . استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي . بغداد ,مكتب النور . 2010.ص60

(3) حسين علي العلي وعامر فاخر شقاتي . نفس المصدر .ص347

(4) قاسم المندلاوي وآخرون . الاختبار والقياس والتقييم في التربية الرياضية . بغداد وطبعة الحكمة 1989 .ص91

(5) محمد نصر الدين رضوان . طرق قياس الجهد البدني في الرياضة . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . 1998.ص106

(6) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي . ط1 . القاهرة دار الفكر العربي 1986 .ص364

3-6-2 مفردات المنهاج التجريبي :-

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة لعينة البحث قامت الباحثة بتطبيق مفردات

المنهاجين التدريبيين على عينة البحث. وكما يأتي:

- تم تنفيذ المنهاجين في مدة الاعداد الخاص

- تم تنفيذ المنهاجين ولكلا المجموعتين في القسم الرئيس لوحدة التدريبية

- تم تقسيم العينة على مجموعتين تجريبيتين المجموعة الاولى كانت تتدرب (بأسلوب

التدريب الارتداد الجانبي) - (والمجموعة الثانية بأسلوب التدريب الوثبة الواسعة

المتقاطعة)

- تم تطبيق المنهاجين بتاريخ 2013/6/2 ولغاية -2013/7/22 ولمدة (8) اسابيع

وبمعدل (3) وحدات تدريبيه في الاسبوع

- كان العمل التنوع في التمارين بحيث يكون متعاقباً لتمرين اخرى طبقاً لمجاميع

العضلية. وكانت تموجات حمل التدريب 1/3

تراوحت مدة الوحدة التدريبية ما بين (60-75) د وبمبدأ التدرج -

- تم الاعتماد على تمارين الاحماء المعدة من قبل المدرب وكذلك بالنسبة لتمرين

الاسترخاء في نهاية الوحدة التدريبية.

3-6-3 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج ضمن المدة المقررة تم اجراء الاختبارات

البعدية بتاريخ 2013/7/24 لعينة البحث وقد راعت الباحثة الالتزام بنفس الظروف

واسلوب البحث التي اتبعت في اثناء اجراء الاختبارات القبليّة.

3-7 الوسائل الاحصائية:-

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية:-

1- الوسط الحسابي 2- الوسيط 3- الانحراف المعياري 4- اختبار (T)

للعينات المتناظرة 5- اختبار (T) لعينات الغير متناظرة . 6- معامل الالتواء

الباب الرابع

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ولمجموعتين البحث التجريبتين وتحليلها ومناقشتها:-

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة البحث التجريبية الاولى عن الاختبارات البعدية

الدالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	08,9	83,1	00,43	61,1	38	اختبار البنج بريس
معنوي	31,7	81,2	31,45	28,1	42	اختبار الجلوس (الدبي)
معنوي	65,4	41,1	15	89,1	12	اختبار الرقود (البطن)
معنوي	37,3	87,0	20,2	36,0	05,2	اختبار الوثب للأمام من الثبات
معنوي	13,4	51,0	33,12	48,0	31,9	اختبار الكرة الطيبة
معنوي	85,3	10,1	10,39	63,0	18,42	اختبار الكفاءة البدنية

• قيمة (ت) المحسوبة (45,2) تحت مستوى دلالة (0.05)

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة البحث التجريبية الثانية في الاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
اختبار البنج بريس	81,1	37	68,1	01,42	31,8	معنوي
اختبار الجلوس (الدبني)	81,2	13,42	81,1	63,44	43,6	معنوي
اختبار الرفود (البطن)	21,1	13	25,1	14	18,5	معنوي
اختبار الوثب للأمام من الثبات	43,0	06,2	63,0	17,2	15,4	معنوي
اختبار الكرة الطبية	41,0	95,8	47,0	08,11	92,3	معنوي
اختبار الكفاءة البدنية	85,1	01,43	73,1	32,40	85,3	معنوي

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث في متغيرات الدراسة:-

اظهرت النتائج نت الجدول (3) و (4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعتين البحث اذ اظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي اذ دلت النتائج في الجدول (3) بان قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية لمجموعة التجريبية الاولى ولكافة المتغيرات البحث مما يدل أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي. وتعزو الباحثة ذلك الى استخدام التمارين وهي تمرينات الارتداد الجانبي والتي اعدت لتطوير القوة القصوى والانفجارية وتنمية هذه التمرينات كان لها الاثر الفعال في تحفيز المجاميع العضلية العاملة (للرجلين -الذراعين - البطن) والتي تعمل على وفق شدد اكبر وبتكرارات وأحجام مختلفة تناسب مع أفراد العينة مما كان لها الاثر في من تحسين الأداء من خلال زيادة سرعة الحركة (القدرة) اذ انه عند عمل العضلات التناسق تتخذ

جهودها للتغلب على مقاومة الخارجية وبسرعة اكبر (1) (2). أما بالنسبة لمجموعة
التجريبية الثانية فقد أظهرت النتائج في الجدول (4) عن وجود فروقٍ معنوية بين
الاختبارات القبلية والبعديّة . وقد أظهرت النتائج بان قيمة (T) المحسوبة اكبر من
قيمة (T) الجدولية وهذا يدل عن وجود فروقٍ معنوية وتعزو الباحثة ذلك إلى المنهاج
التدريبي الفعال وخاصة بان هذه المجموعة تدربتُ بأسلوب الوثبة الواسعة
المتقاطعة التي كانت تؤدي بشدد مختلفة وتكرارات استمرت طيلة أيام التدريب
للمجموعات العضلية والتي أسهمت في تطوير القوة القصوى والانفجارية فضلاً عن
الكفاءة البدنية، وأكد (حلمي حسين نقلا عن لانج) (3) بان "عندما تتدرب العضلات
بأقصى قوتها للتغلب على أقصى مقاومة في زمن محدد حينئذ تندفع مقطعها
العرضي الى زيادة ومن ثم إلى تزداد قوتها) ويؤكد عند تصميم البرامج في تدريب
الأساليب والتي تعود إلى (الإطالة –التقصير) يفضل أن تكون مدة التدريب من (8-
10) أسابيع حتى يتهيأ الرياضي بدنيا وبكفاءة عالية وتكون الزيادة تدريجية في
الأحجام والتكرارات لغرض تكيف (العضلات – العظام – المفاصل) إذ أن من خلال
تدريبات القوة يتم نقل القوة من الرجلين الى الذراعين لأداء الواجب الحركي بمختلف
أشكاله وخاصة عند لاعبي الكرة الطائرة لان النقل الحركي بعرضي قوة إضافة
مساعدة للاعب بدفع جسم اللاعب إلى التكنيك والتكتيك عالٍ في أثناء الأداء وهذا ما
أكده هاره (4) بان التمرينات التي تؤدي يجب أن تحتوي جزءاً من مسار الحركة
والمهارة التي تعمل فيها كل عضلة او عضلات معينة للأداء . ومن خلال ما تقدم ان
التطور الذي حصل لمجموعتي البحث يعود إلى احتواء المنهاجين التدريبيين من
تمرينات استمرت بكثافة طيلة مدة المنهاج لتطوير متغيرات البحث.

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية . القاهرة . دار
الفكر العربي . 1997 . ص 47

(2) دتيرش هاره اصول التدريب . ترجمة عبد علي نصيف . ط2 . بغداد . مطابع التعلم العالي . 1990 . 204

(3) حلمي حسين . اللياقة البدنية – مكوناتها . العوامل المؤثرة فيها . اختباراتها . قطر دار المتنبي . 1995 . ص 49

(4) دتيرش هاره . نفس المصدر . ص 59

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

لدى المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية

الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	37,8	68,1	01,42	83,1	43	اختبار البنج بريس
معنوي	09,6	81,1	63,44	81,2	31,45	اختبار الجلوس (الدبني)
معنوي	73,4	25,1	14	41,1	15	اختبار الرقود (البطن)
معنوي	85,3	63,0	17,2	87,0	20,2	اختبار الوثب للأمام من الثبات
معنوي	36,4	47,0	08,11	51,0	33,12	اختبار الكرة الطبية
معنوي	13,5	73,1	32,40	10,1	10,39	اختبار الكفاءة البدنية

*قيمة (ت) الجدولية (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05)

4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث:-

أظهرت النتائج في جدول (5) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بان قيمة (T) المحسوبة هي اكبر من الجدولية وهذا يدل عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية وعند ملاحظة الأوساط الحسابية ولمجموعتي البحث نلاحظ بان المجموعة التجريبية الأولى قد تفوقت على المجموعة التجريبية الثانية من خلال الأوساط الحسابية اي ان مجموعة الأولى هي مجموعة الارتداد الجانبي حققت أفضل نتيجة في الاختبارات البحث وتغزو الباحثة ذلك ان طبيعة التمرينات للمجموعة التجريبية الثانية استطاعت تنمية القوة القسوى والانفجارية (لعضلات) (الرجلين - الذراعين - البطن) فضلا عن متغير الكفاءة البدنية من خلال عمل التمرينات بشكل متوازن لتنمية المجاميع العضلية اذ أن تمرينات الارتداد الجانبي عملت على تحسين معدل المد وهو الأكثر أهمية الذي يؤدي هذه أتباع قوة عالية

وأداء حركة قصيرة وسريعة أكثر مما هو عليه عند أداء (1) واستندت هذه التمرينات الى نسب معينة وزيادة تدريجية في الاحجام التدريبية مما ساعد على تكيف العضلات (الذراعين – الرجلين – البطن) وبخاصة هذه التدريبات (القفز، والارتداد) ويذكر ان تأثير تدريبات الاطالة (التقصير) بأنواعها والذي يبدأ العمل على تطويره بين القوة والسرعة والتي تزداد في التقلص العضلي المركزي (2).

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات:-

- 1- ان استخدام التدريبات المعدة بأسلوبى التدريب الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة ادت الى تطور المجموعتين التجريبتين .
- 2- ان استخدام التدريبات المعدة بأسلوبى التدريب الارتداد والوثبة الواسعة المتقاطعة ادت الى تطور القوة القصى والانفجارية والكفاءة البدنية.
- 3- تفوق المجموعة التجريبية الاولى (مجموعة التدريب الارتداد الجانبي) في متغيرات القوة القصى والانفجارية والكفاءة البدنية .على المجموعة الثانية.

2-5 التوصيات:-

- 1- ضرورة تطبيق التدريبات المعدة بأسلوب التدريب الارتداد الجانبي والوثبة الواسعة المتقاطعة في مدة الاعداد الخاص.
- 2- الاهتمام بتنمية القوة القصى والانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين من اجل تطور المهارات الاساسية .

(1)Study regarding importance of plyometric training in developing the jump for volleyball players – juniors I Author: Benedek Florian
Journal: Gymnasium ISSN: 14530201Year: 2012 Volume: 13 Issue: 2Pages: 16- 176 Provider: DOAJPublisher: Vasile Alecsandri University of Bacau

(2) قاسم المنذلاوي واخرون . الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد وطبعة الحكمة 1989 .ص187

- 3- يجب اعطاء اهمية كبيرة من المدربين والمختصين لتدريبات الارتداد الجانبي
والوثبة الواسعة المتقاطعة.
- 4- اجراء دراسات اخرى وبحوث باستخدام هذه التدريبات على مراحل اخرى
ولكلا الجنسين.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية . مصر . دار الفكر العربي . 2003
- اثير صبري ومنصور جميل . مقارنة بين تمارين القوة الثانية على تطوير القوة العضلية . جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية . مجلة التربية الرياضية . 1993 .
- حسين علي العلي وعامر فاخر شقاتي . استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي . بغداد ، مكتب النور . 2010 .
- حلمي حسين . اللياقة البدنية – مكوناتها ، العوامل المؤثرة فيها ، اختباراتها . قطر دار المنتبي ، 1995 . دتيرش هاره ، اصول التدريب . ترجمة عبد علي نصيف . ط2 . بغداد . مطابع التعلم العالي . 1990 .
- ريسان خريبط . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . ط . عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع . 1997 .
- سعد حماد الجملي ، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية . ط1 . دار دجلة ، 2008 .
- علي البيك . دائرة تدريبية مقترحة لتنمية القوة العضلية واثرها على السرعة للسباحين . بحوث مؤتمر . المجلة (3) . القاهرة . جامعة حلوان .
- علي سلوم جواد الحكيم . الاختبارات والقياس في المجال الرياضي . بغداد دار الصباي . 2004 .
- قاسم المندلاوي واخرون . الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد وطبعة الحكمة 1989
- قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الاعمار المخلفة . (الاردن . دار الفكر العربي 1998 .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية . القاهرة . دار الفكر العربي . 1997 .

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي . ط1 . القاهرة دار الفكر العربي 1986 .
- محمد نصر الدين رضوان . طرق قياس الجهد البدني في الرياضة . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . 1998 .
- ياسين طه محمد علي الحجاز . وعناد جرجيس . المنحنى البياني للقفز العميق من ارتفاعات مختلفة لمرحلة العمرية (18-21) سنة . بحث منشور مجلة الراقدين للعلوم الرياضية المجلة (5) ، العدد (20) . 2000 .

- Study regarding importance of plyometric training in developing the jump for volleyball players – juniors I

Author: Benedek Florian

Journal: Gymnasium ISSN: 14530201 Year: 2012 Volume:

13 Issue: 2 Pages: 166-176 Provider: DOAJ Publisher: Vasile

Alecsandri University of Bacau

ملحق (1)

نموذج لوحة تدريبيه (التدريب الارتداد الجانبي)

الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة	تكرار	التمارين
%85	100ثا	4	90ثا	12	تمرين القفز الساقط الارتدادي بالرجلين بين صندوقين بارتفاع 30-40 سم
	120 ثا	4	95ثا	10	الوقوف امام مسطبة او صندوق ثابت بارتفاع 4-6سم وتطبيق التمرين الدفع المرتد للذراعين وباقل اثناء ممكن
	100ثا	3	80ثا	10	دبني كامل حمل قضيب حديدي خلف الراس ثم الثني والمد الكامل للرجلين
	100ثا	3	85ثا	10	تمرين بنج بريس (ثني ومد الذراعين) بوزن (4)كغم
	120ثا	4	75ثا	12	من وضع الوقوف الدفع القوي والسريع والركض بخطوات الطيران أمامي واسعة من رجل الى اخرى مع حركات الذراعين المزدوجة او المتبادلة لحركة الرجلين

نموذج لوحدية تدريبية (لتدريب الوثبة الواسعة المتقاطعة)

الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة	تكرار	التمارين
%85	100ثا	4	75ثا	12	تمرين القفز للأعلى والامام بشكل متقاطع اي التقدم بعد كل قفزة محاولة سحب الركبتين عالين مع مرجحة الذراعين بكل قفزة
	120ثا	4	75ثا	10	تمرين ثني ومد الذراعين للأعلى مع حمل قضيب بوزن (5كغم)
	100ثا	3	90ثا	12	حمل قضيب حديدي بالقفز ورفع الذراعين عاليا (بوزن 4)كغم
	120ثا	4	75ثا	14	القفز السريع والقوي المتقاطع مع الثني بالركبتين
	100ثا	4	70ثا	14	تمرين دفع الكرة وبشكل متقاطع للكرة نحو الجانب وباستمرار مع الزميل