

تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الإثقال لتطوير القوة
القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة

بحث تجريبي

على لاعبي منتخب شباب محافظة البصرة بالكرة الطائرة
لموسم 2010 – 2011

م. م عقيل جراح صبر

2011

مستخلص البحث

تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الاثقال لتطوير القوة القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب

م.م عقيل جارح صبر

الباب الاول: التعريف بالبحث حيث اشتمل على المقدمة واهمية البحث وتطرق الباحث فيه الى ان زيادة القوة القصوى تساهم وبنسب مختلفة في زيادة باقي انواع القوة كالقوة السريعة ومطاوله القوة لذلك استخدم الباحث طريقة التدريب الدائري التكراري باستخدام الاثقال كاسلوب مباشر لتنمية وتطوير العناصر البدنية لتخدم لاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص ومن هنا ظهرت اهمية البحث باستخدام هذا الاسلوب التدريبي اما مشكلة البحث فمن خلال متابعة الباحث لاحظ انخفاض في الاداء المهاري المرتبط بالقوة العظلية لدى اللاعبين مما يؤدي الى هبوط في مستوى الاداء التنافسي اما هدفا البحث فهما :

1_ التعرف على القوة القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب لمحافظة البصرة

2_ التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى

فرض البحث : وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقوة القصوى للاعبين الكرة الطائرة اما مجالات البحث فهي :المجال البشري لاعبو محافظة البصرة للشباب للموسم 2010_2011والمجال الزماني من 2010/10/1الى2011/4/1 والمجال المكاني

قاعة مديرية شباب ورياضة البصرة (منتدى رياضة وشباب الزبير)

اما الباب الثاني :فقد اشتمل على التدريب بالاثقال والقوة العظلية والتدريب الدائري التكراري اما الباب الثالث :فقد اشتمل على التعريف بالمنهج المستخدم والعينة والادوات والاختبارات المستخدمة

اما الباب الرابع : فقد اشتمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج وبذلك تحقق الباحث من اهداف البحث وفرضه

واما الباب الخامس :فقد اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات وكانت اهم الاستنتاجات هي

1_ المنهج التدريبي المستخدم عمل على تطوير القوة القصوى

2_ وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي

اهم التوصيات : 1_ استخدام المنهج في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة

2_ ضرورة التدرج بالشدة ضمن المنهج باستخدام الاثقال مع مراعات الفروق الفردية 0

التعريف بالبحث :

المقدمة وأهمية البحث :

أن ما بلغته الكرة الطائرة على الصعيد العالمي في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المدرسة الغربية والمدرسة الاشتراكية والذي تمخض عنه الارتفاع بالمستوى المهاري والتكتيكي حيث بلغ عند بعض الفرق العالمية التكامل بالأداء مما جعل تلك المدارس التدريبية تتجاوز حدود المنافسة المهارية اتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة لدى لاعبي الكرة الطائرة وبما يخدم الجانب الفني حيث بدأ تطوير تلك الصفات الى مستوى عالي ومن تلك الصفات القوة العضلية والتي تعتبر احدى أهم الصفات التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة بجميع أشكالها القصوى والسريعة ومطاولة القوة والتي دعمت المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية بشكل أساسي وكبير من خلال ماوصلت إليه المنافسة الرياضية لهذه اللعبة كون القوى العضلية احدى العوامل المرتبطة بالأداء المهاري والأداء التكتيكي الجيد .

أن زيادة القوى القصوى تساهم وبنسب مختلفة في زيادة باقي أنواع القوة , كالقوة السريعة ومطاولة القوة , فضلا عن ضخامة العضله والتي أصبحت في الاونه الاخيره ميزه مهمة من مميزات لاعب الكرة الطائرة وكذلك باقي الألعاب دون أن تؤثر على باقي عناصر اللياقة البدنية كالرشاقه والمرونه والتوافق ولكي تكون هذه العناصر مجتمعه في البناء البدني بأستخدام أسلوب تدريبي مناسب لتدريب القوه العضليه العامه .

لذلك أستخدم الباحث طريقة التدريب الدائري التكراري بأستخدام الاثقال كأسلوب تدريبي مباشر لتنمية وتطوير العناصر البدنيه الاخرى لتخدم لاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص . ومن هنا تظهر أهمية أستخدام هذا الاسلوب التدريبي للاعب الكرة الطائرة بغية أقتصاد بالجهد والزمن , وكذلك لتجاوز الكثير من الاساليب التدريبية التي أصبحت غير مؤثره في مستوى التطور الذي نتمناه للكرة الطائرة العراقيه , والتي يشعر بها كل من له صلة قريبه باللعبه بتراجع ملحوظ لمستوى الفرق العراقيه عن مستوى الفرق العربيه والتي كان بعضها ولفترة قريبه لا تشكل عائقا أمام مستوى فرقنا العراقيه .

2-1 مشكلة البحث

تتميز لعبة الكرة الطائرة بالعوامل التي ترتبط بسرعة النشاط عموماً والقوى القصوى خصوصاً بالبحث , لاحظ الباحث انخفاض في الأداء المهاري المرتبط بالقوة العضلية لدى اللاعبين العراقيين مما يؤدي الى هبوط في مستوى الأداء التنافسي القوي مع الفرق العربية والقارية لذلك ارتأى الباحث معرفة مدى تأثير استخدام منهج تدريبي مقترح بواسطة الأثقال لتطوير القوة القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة لمحافظة البصرة للشباب .

3-1 هدفاً البحث

يهدف البحث الى

- 1- التعرف على القوة القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب لمحافظة البصرة
- 2- التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى .

4-1 فروض البحث

هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقوة القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث

5-1-1 المجال البشري

لاعبوا محافظة البصرة بالكرة الطائرة للشباب لموسم 2010-2011

5-1-2 المجال الزمني

من 2010-10-1 لغاية 2011-4-1

5-1-3 المجال المكاني

قاعة شباب ورياضة الزبير في البصرة .

2- الدراسات النظرية

1-2 التدريب بالأتقال

أصبح التدريب بالأتقال في الآونة الاخيره له دور هام وأساسي عند وضع المناهج التدريبية لغرض أعداد الرياضي لكل الفعاليات الرياضية بعد أحدث قفزه كبيرة من خلال ماوصلت إليه الفعاليات الرياضية من مستوى عالي عند الأداء , تاركا بذلك كل الاساليب القديمة المعارضه لأستخدام التدريب بالأتقال لجميع الفعاليات الرياضيه المختلفه بعد أن كانت مقتصره على فعاليات خاصه معتقدا أن التدريب بالأتقال تعوق الصغار وتحد من حركتهم وتقلل من سرعتهم وتزيد من تصلب عضلاتهم وتحدد المدى الحركي للمفاصل الى جانب سرعة ظهور التعب . ولكن التجارب الحديثه والجريئه أجبرت اللجنه الطبيه التابعه للاتحاد الدولي لرفع الاثقال على إعلان أيجابية النتائج وفاعلية التدريب بالأتقال.

التدريب بالأتقال عباره عن أسلوب للتمرينات البنائيه يهدف الى زيادة القوى العضليه والبناء الهيكلية العام للجسم , ومن يشاهد أجساد لاعبي الدوري الايطالي بالكرة الطائره يتيقن من حقيقة أهمية استخدام الاثقال والتدريب بها كوسيله رائعه وللتدريب بالأتقال قواعد وأسس يجب مراعاتها ومنها الاهتمام بالأحماء , تدريب المجموعات العضليه الكبيره قبل الصغيره , أستخدام التدريبات البنائيه العامه أولا , المواظبه الدقيقه من قبل المدرب واللاعب , التدرج بسرعة الأداء للوصول للسرعه المثلى , المزج بين تمرينات القوه والأسترخاء , الأداء الصحيح للحركات , أن يكون التدريب مشوقا ومتنوعا (1)

2-2 القوة العضلية

لقد حاول الكثير من العلماء والباحثين دراسة القوة العضليه في مجال التريبيه الرياضيه كواحد من مكونات اللياقه البدنيه العامه لجميع الرياضيين ولمختلف اللاعبين والأنشطه الرياضيه ومنها لعبة الكرة الطائره , وأتفقوا جميعا على أن القوة العضليه أهم عناصر اللياقه البدنيه , وقد لخص (كمال درويش) عن " ماك لوي" أن القوه العضليه لها أرتباط عالي بالقدره البدنيه العامه وكذلك أكثر العلماء اجمعوا على أن القوة العضليه المكون الأول للياقه

¹ (عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات , ط9 , القايره , 1999 , ص79

البدنية أذ يعرفها هي قدرة العضله في التغلب على مقاومه خارجيه أو مواجهتها (1) . أما هاره فيعرفها على انها" أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العضلي – العصبي لمجانة أقصى مقاومه خارجيه مضاده " (2) .

3-2 التدريب الدائري التكراري

يعد التدريب الدائري واحدا من الأساليب المهمه في علم التدريب الرياضي وهو أسلوب تنظيمي خاص لتطوير الصفات البدنيه (القوه والسرعه والمطاوله) ومكوناتها الأخرى . حيث ظهرت في إنكلترا بالخمسينيات من القرن العشرين ومنها أنتشر الى دول العالم وجاءت تسمية الدائري لانه يؤدي على شكل دائري وبمحطات في كل محطه يؤدي المشارك تمرينا معيناً ثم ينتقل الى التمرين الاخر أذ يتراوح مجموع التمارين في الوحده الواحده من(5-20) تمرين (محطه) وذلك طبقاً للاهداف الموضوعه في الوحده التدريبيه وبشرط أن تشترك جميع عضلات الجسم الرئيسيه أو أكبر عدد ممكن من المجاميع العضليه بصوره متتاليه مع مراعات التدريب المنطقي لتمرينات الدائره العضليه بحيث يهدف كل تمرين الى اشتراك مجموعه من العضلات غير العامله في التمرين السابق(3) . والتدريب الدائري التكراري واحد من الاساليب الفعاله والمؤثره في تدريب القوه العضليه القصوى وبشده تتراوح ما بين 80-90% واحياناً تصل الى أكثر من ذلك من الحد الأقصى لقدرات الممارسين ضمن تمرينات الدائره اعتماداً التكرارات لاسلوب الأحماء.

منهج البحث وأجراءاته الميدانيه :

3 - 1 منهج البحث

أن اختيار المنهج الصحيح يعتمد على طبيعة المشكله المراد دراستها , حيث المشكله تتطلب البحث عن الأسباب والظروف الفاعله وذلك بأجراء التجارب , فلذلك أستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد ملائماً لمتطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لاثبات فرضيته

¹ (كمال درويش و محمد صبحي حسنين : التدريب الدائري بط6 , القايره , دار الفكر العربي , 1989 , ص 36

² (هارة : ترجمه عبد علي نصيف : بغداد , 1990 , ص164

³ (ديفيد ك روينز , ترجمه فريال عبود: الفن وعلم التشريح , بغداد , مطبعة التحري , 1988 , ص27

باعتباره " تفسير معتمد ومضبوط للشروط المحدده لحدث ما " (1). فالمنهج في البحث العلمي هو الطريق الذي يوصل الحقائق العلمية تبعاً لقواعد يستضيء بنورها الفكر (2) .

3-2 عينة البحث

أن اختيار العينة تعتبر خطوه مهمه يجب الاهتمام بها مع مراعات الأسس الواجب توفرها بالعينه لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً لغرض الحصول على نتائج أكثر دقه , وحين يلجأ الباحث الى جمعها أما من المجتمع الأصلي أو من عينة البحث الممثل له هذا المجتمع . وقد أختار الباحث العينه بالطريقه العمدية والمتمثله بلاعبى محافظة البصره للشباب والبالغ عددهم (22) لاعبا للموسم الرياضي 2010 – 2011 أذ تقسيم العينه الى مجموعتين (ضابطه - وتجريبيه) بطريقه القرعه وبذلك أصبح عدد كل مجموعه (11) لاعبا .

ومن أجل معرفة مدى تكافؤ العينتين قام الباحث بحساب بعض المتغيرات مثل الطول والوزن والاختبارات البدنيه للمجموعتين الضابط والتجريبيه .

| المعنيه | (ت) الجدوليه | (ت) المحتسبه | المجموعات | | | | القياسات والاختبارات | ت |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------|-------|-----------|-------|-------------------------|---|
| | | | الضابطه | | التجريبيه | | | |
| | | | ع | س | ع | س | | |
| غير معنوي | 2,10 | 1,125 | 7,56 | 179,1 | 6,34 | 179,6 | الطول | 1 |
| غير معنوي | | 0,18 | 10,4 | 64,8 | 5,02 | 64 | الوزن | 2 |
| غير معنوي | | 1,07 | 6,2 | 50,5 | 5,78 | 54 | البنج بريس | 3 |
| غير معنوي | | 0,39 | 12,4 | 72,1 | 16,29 | 70 | الدبني | 4 |
| غير معنوي | | 0,37 | 2,87 | 9 | 4 | 10 | البطن | 5 |

* قيمة تالجدوليه عند درجة حريه 18 ونسبة خطأ 5% = 2,10 .

3-3 الاجهزه والادوات المستخدمه ووسائل جمع البيانات .

أستخدم الباحث الادوات والاجهزه اللازمه في جمع البيانات الخاصه بالدراسه والتي

تساعد في حل المشكله وتحقيق أهداف البحث وهي :

*المصادر العربيه والاجنبيه

¹ (فاندالين : مناهج البحث في التربيه وعلم النفس ترجمه محمد نبيل واخرون , القايره , مكتبة الانجلو المصريه للطباعة والنشر , 1977 , ص277)
² (مجدي عزيز ابراهيم :قراءات في المناهج , ط2, مكتبة النهضة المصريه , 1985 , ص485)

- *الاختبارات والقياسات
- *التجربة الاستطلاعية
- * جهاز قياس الطول والوزن الماني الصنع
- * بارات واثقال مختلفه وحملات ومقاعد
- *الكرة الطائرة عدد (10)
- *ملعب للكرة الطائرة
- *ساعة توقيت يدويه
- * شواخص عدد (10)
- *حاسبه الكترونيه نوع LG
- * المقابلات الشخصيه

3-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية يوم 2010/10/15 على عينه من لاعبي الكرة الطائرة وعددهم (10) لاعبين أختيروا من نادي ابي الخصيب وقد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها بعد أن تعرف الباحث على المعوقات التي قد تواجه الباحث في العمل , وكذلك التعرف على الكثير من المفردات الخاصه بالتجربه ومنها الوقت اللازم للاداء , فريق العمل المساعد قبل المباشرة بالتجربه الرئيسييه , الاجهزه والادوات المستخدمه ومدى سلامتها , الاسلوب المثالي لتنفيذ التجربه الرئيسييه.

3-5 الاسس العلميه للاختبارات :

3-5-1 ثبات الاختبار

يعتمد ثبات الاختبار على إعادة الاختبار لمرتين وفي يومين مختلفين وعلى نفس الافراد على شرط أن يعطي نفس النتائج أو مقاربة لها , أي أن الارتباط بين الاختبار الاول والتطبيق الثاني يدل على ثبات الاختبار.

وعليه الباحث قام بتطبيق الاختبار في تاريخ 2010/10/15 على عينه مؤلفه من 10 لاعبين أختيروا من نادي أبي الخصيب وأعيد عليهم الاختبار يوم 2010/10/22 وتحت

نفس الظروف بعدها تم أستخراج معامل الارتباط بين الاختبارين مستخدماً قانون الارتباط (بيرسون) ولكل اختبار . وعند مقارنة القيمة المحسوبة مع الجدوليه عند درجة حريه (8) تحت مستوى دلالة (0,05) وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدوليه البالغه (0,632) مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عاليه وكما موضحة في جدول (2) .

جدول (2)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي والارتباط ومعنوية الاختبارات لدى أفراد عينة البحث

| ت | الاختبارات | معامل الثبات | معامل الصدق الذاتي | معامل الارتباط | القيمة الجدوليه | المعنويه |
|---|------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|----------|
| 1 | البنج بريس | 0,88 | 0,93 | 0,88 | 0,632 | معنوي |
| 2 | الدبني | 0,81 | 0,90 | 0,81 | | معنوي |
| 3 | البطن | 0,84 | 0,91 | 0,84 | | معنوي |

*قيمة معامل الارتباط الجدوليه 0,632 تحت مستوى خطأ 5% ودرجة حريه 8⁽¹⁾.

2-5-3 صدق الاختبار

لاجل ان يؤدي الاختبار الغرض الموضوع من اجله يجب ان يتصف بالصدق والذي يعتبر من اهم المعايير التي يعتمد عليها في نتائج الاختبارات حتى يخدم الغرض المطلوب منه في تقويم قدره الحركي هو النتائج الرياضيه وبما ان معامل الصدق يتوقف على معامل الثبات ذلك استخدم الباحث الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار فعليه تم حساب معامل الصدق لكل اختبار وكما مبين في جدول (2)

⁽²⁾ (قاسم المنذلاوي واخرون : الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية , بغداد , مطبعة الحكمة , 1989 , ص 67

3-5-3 موضوعية الاختبار

تعني الموضوعية التحرر فيما يصدر من الباحث من احكام وبعبارة اخرى الموضوعية هي مايقابل الذاتية .

3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث

أن عملية أختيار الاختبار الذي يقيس المتغيرات المتعلقة بالبحث واحده من اهم الخطوات الاجرائيه والتيان تتوفر فيها شروط معينه تجعل مقياسا حقيقيا وصادقا في قياس ما يتطلب قياسه . اذا الاختبار هو مجموعه من التمرينات تعطى للرياضي بهدف التعرف على قدراته , أستعداداته , كفايته(1). فلذلك أرتى الباحث أن يختار ثلاثة أختبارات لقياس القوه العضليه (البنج بريس , الدبني ,البطب) بعد أن تم عرضها على الخبراء وأهل الخبره لتحديد مدى صلاحية الاختبارات لقياس القوه العضليه .

3-6-1 أختبارات القوه العضليه :

* أختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنج بريس)(2)

* غرض الاختبار : قياس القوة العضليه القسوى للعضلات الصدريه الثانيه للذراعين والعضلات الكتفيه الامامية والماده للمرفقين الخلفية .

*الادوات : مقعد سويدي , بار حديدي من , عددمن الاقراص الحديديه ذات أوزان مختلفه .

*الاجراءات : يطبق هذا الاختبار من وضع الاستلقاء فوق مصطبه , ويدفع البار من مستوى الصدر

الاعلى بعد مد الذراعين كليا حيث يتم أختبار أقصى وزن يمكن للاعب رفعه ولاقرب من (2,5) كغم .

3-6-2 أختبار الجلوس والبار الحديدي على الكتفين (الدبني)(3).

• غرض الاختبار : قياس القوه العضليه القسوى لعضلات الرجلين والعضلات الماده

للركبتين والورك

¹ (محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ج1 وط3 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 , ص213)
² (اثير صبري ومنصور جميل :مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوة الثابتة على تطوير القوة العضلية , مجلة كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1987 , ص 346)
³ (اثير صبري ومنصور جميل : المصدر السابق ص 346)

- الأدوات : بار حديدي مع عدد من الاقراص الحديدية ذات أوزان مختلفه بحيث تكفي مجموعها أقوى الافراد المختبرين , قطعة قماش سميكة توضع أسفل البار الحديدي عند حمله على الكتفين .
- الإجراءات : يتم تطبيق هذا الاختبار من الوقوف , بعد الثقل على الاكتاف , خلف الرقبه , ثم يقوم المختبر بثني مفصل الركبتين كاملا للأسفل والوقوفه ثانيا , يستمر هذا بعد زياده في الاوزان الى أقصى مايستطيع تحقيقه ولاقرب من (2,5) كغم .

3-6-3 اختبار الجلوس من الرقود مع مسك الرجلين من قبل الزميل (البطن)⁽¹⁾.

- غرض الاختبار : قياس القوى القصوى لعضلات البطن الثانيه للجذع أماما .
- الأدوات : مجموعة أقراص حديديه ذات أوزان مختلفه .
- الاجراءات : يطبق هذا الاختبار من وضع الاستلقاء على الظهر , يمسك المختبر القرص الحديدي خلف الرأس بينما يمسك الزميل رجليه قرب القدمين , يحاول المختبر الجلوس من هذا الوضع لمره واحده ثم يحاول مره ثانيه بقرص أثقل وزناً وهكذا حتى يصل الى أقصى ثقل يستطيع الجلوس به وهو فوق الارض مباشرة .

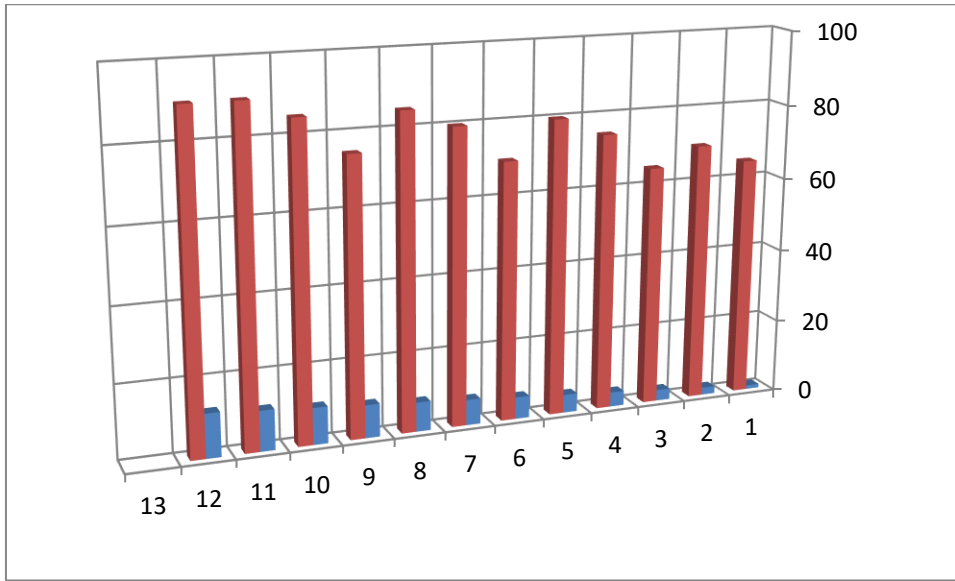
7-3 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث المجموعتين الضابطه والتجريبيه في تمام الساعه التاسعه من يوم في قاعة المعهد الفني في البصره , إذ تم تسجيل قياسات الطول والوزن للمجموعتين من قبل فريق العمل المساعد* (2) . بعدها اجريت الاختبارات الخاصه بالقوه العضليه وقد حاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطه بالاختبار من حيث الزمن المكان , الأدوات المستخدمه , طريقة التنفيذ , فريق العمل (وجعلها مشابهه في الاختبارات القبلية والبعديه .

¹ (اثير صبري ومنصور جميل : المصدر السابق ص 346
² (1-م. د محمد عوفي راضي , تعلم حركي - كرة طائرة - جامعة البصرة
 2-م. موفق صينخ جعفر , تعلم حركي - كرة طائرة - جامعة البصرة

8-3 المنهج التدريبي المقترح

قام الباحث بأعداد منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية العامه لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب مستعيناً ببعض المصادر العلميه المتوفره وكذلك بخبرات المشرفين العلميه والعملية وبعض خبرات الاساتذة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة ومقدار القابليه البدنيه والمستوى التدريبي لعينة البحث بعد ذلك قام الباحث باعداد المنهاج التدريبي اذ كانت الشده تتراوح بين 60% - 90% مستخدما حمل 1 - 2 كما في شكل (1) باستثناء الاسبوع (11 - 12) تم تثبيت الشدة , و استخدم الباحث التدريب الدائري التكراري , بلغت فترة المنهج (12 أسبوعا) , اما زمن الوحده التدريبيه كان 60 دقيقه وبواقع وحدتين في الاسبوع , تم إجراء أختبارات ضمنيه خلال مدة تنفيذ المنهج لمعرفة مستوى التطور الحاصل لدى عينة البحث للمجموعه التجريبية .



شكل (1)

9-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من المده المقرره للمنهاج التدريبي التي أستقرت (12أسبوعا) تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وأسلوب البحث التي أتبع أثناء إجراء الاختبارات القبليه .

10-3 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية .

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 4- معامل الصدق الذاتي
- 5- اختبار (ت) للعينات المتناظرة
- 6- اختبار (ت) للعينات الغير المرتبطة
- 7- نسبة التطور⁽¹⁾

¹ (عبد الجبار توفيق ورؤوف عبد الرزاق : مبادئ البحث التربوي و ط7 , بغداد , مطبعة وزارة التربية , 1992 , ص 169)

4-1 عرض مناقشة النتائج

تضمن هذا عرض ومناقشة نتائج كل من الاختبارات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبيه والضابطه كما قام الباحث بأستخراج نسب التطور لجميع الاختبارات ولكلا المجموعتين (لانها تعتبر أداة توضيحيه تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الادله العلميه وتمنحها القوه) (1)

جدول (3)

يمثل الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة (ت) المحسوبه والجدوليه ونسب التطور لدى المجموعتين الضابطه والتجريبيه لعينة البحث

| المجموعات | الاختبارات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (ت) المحسوبه | قيمة (ت) الجدوليه | المعنويه | نسبة التطور |
|--------------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|-------------------|----------|-------------|
| | | س | ع | س | ع | | | | |
| المجموعه التجريبيه | البنج بريس | 54 | 6,34 | 60,5 | 6,6 | 14,23 | 2,26 | معنوي | 14,15% |
| | الدبني | 70 | 16,29 | 86,5 | 9,02 | 4,58 | | معنوي | 25,36% |
| | البطن | 10 | 4 | 12 | 2,28 | 4,13 | | معنوي | 33,33% |
| المجموعه الضابطه | البنج بريس | 50,5 | 6,2 | 51,75 | 7,58 | 3,85 | 2,26 | معنوي | 4,54% |
| | الدبني | 71,5 | 12,4 | 72,25 | 11,29 | 3 | | معنوي | 1,05 |
| | البطن | 9 | 1,87 | 10 | 2 | 3 | | معنوي | 21,87% |

• تحت مستوى دلالة 5% ودرجة حرية 20 = 2,26

¹ (نوري ابراهيم الشزك : انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في الكرة الطائرة , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , 1986 , ص60)

من جدول (3) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لدى المجموعتين التجريبيه والضابطه لعينة البحث حيث أظهرت النتائج على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح البعدي .

بالنسبه للمجموعه التجريبيه حيث بلغ الوسط الحسابي في أختبار البنج بريس القبلي 54 وبأنحراف معياري 6,34 والبعدي بلغ وسطها الحسابي 60,5 بأنحراف معياري 6,6 ولايجاد معنوية الفروق تم استخدام أختبار (ت) والتي بلغت قيمتها المحسوبه (14,23) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه مما يدل على أن هناك فروقا معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . إذ يعزو الباحث ومن خلال النتائج حصول حالة تطور في مستوى القوة العضليه للعضلات الصدريه التي تعمل على ثني الذراعين والكتفيه والاماميه الماده للمرفقين الخلفيه , لان هذه المجموعه العضليه تؤدي اكثر وظائف وعمل الذراعين وهي مهمه بالنسبه لدى لاعبي الكرة الطائره , وكذلك هذا التطور حصل بسبب فاعلية المنهج التدريبي المقترح من جراء تدريبات الاثقال الموجهه على العضلات العامله للذراعين وهذا ماأكده (أن التدريب الموجه بالاثقال الى امجموعات عضليه معينه يؤدي الى تطور وتحقيق الهدف الذي وضع من أجله) (1) وخاصة القوة القصوى التي يراها الباحث أنها أصبحت صفة بدنيه ضروريه للاعبي الكرة الطائره لان التدريب الرئيسي في تدريب القوة العامه يعبر عن تدريب البناء العضلي بأعتبره من أشكال رفع القوه القصوى .

أما المجموعه الضابطه فقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار (البنج بريس) القبلي (50,5) وبأنحراف معياري (6,2) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (51,75) وبأنحراف معياري (7,58) ولايجاد معنوية الفروق تم استخدام أختبار (ت) للفروق حيث كانت قيمة (ت) المحسوبه (3,85) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه ولكن قليله قياسا للفرق الحاصل لدى المجموعه التجريبيه وبالتالي حصول حاله من التطور البسيط لمستوى القوة القصوى إذ يعزو الباحث هذا التطور نتيجة التمارين البدنيه المتعلقة بالقوة التي استخدمتها هذه المجموعه لافتقارها الى تدريب الاثقال وأتمادها على التمارين العامه في أداء متطلبات وواجبات اللعبه الحديثه وخاصه المهارات الهجوميه .

¹ (علي البيك . دائره تدريبيه مقترحه لتنمية القوة العضليه وأثرها على السرعه للسباحين , بحوث مؤتمر , المجله 3 , القايره , جامعه حلوان , 1984 , ص2

ومن خلال هذا العرض يمكن أن نشاهد أن مستوى التطور الذي حصل للمجموعتين نشاهد أن المجموعه التجريبيه كان 10,74%؟ أما المجموعه الضابطه كان 2,41% مما يؤكد على؟ أن نسبة التطور في المجموعه التجريبيه كانت أكبر نتيجة أستخدامها المنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحث .

أما في اختبار (الدبني) للمجموعه التجريبيه حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي 70 وبأتحراف معياري 16,29 فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي 87,5 وبأتحراف معياري 10,02 ولايجاد معنوية الفروق تم أستخدام اختبار (ت) للفروق حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبه 4,58 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعه الضابطه فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 72,5 وبأتحراف معياري 12,4 فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي 73,25 وبأتحراف معياري 12,29 ولايجاد معنوية الفروق بين الاختبارين تم أستخدام اختبار (ت) للفروق حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبه 3 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبه للمجموعه التجريبيه فأن الفرق بين الاختبارين يدل على حصول حالة تطور في مستوى القوة العضليه للرجلين والذي يعزوه الباحث نتيجة لتأثير المنهج التدريبي المقترح بأستخدام الاثقال في تدريب العضلات العامله للرجلين والعضلات الماده للركبتين والورك الذي عمل على تطوير القوة العضليه لهذه العضلات أضافه الى تطوير عضلات الجذع وبنسب معينه لان (ثني الركبتين مع الارتقاء وحمل ثقل على الكتفين يتم فيه تنمية القوة العضليه للرجلين والجذع وخاصة عندما يستخدم منهج تدريبي ذات شدد عاليه بحيث ينسجم مع الهدف العام لتطوير القوة العضليه الخاصة مع نوعية عضلات الرجلين كون التمرينات ذات الشدد العاليه مع قلة التكرارات ذات التأثير في تطور القوة العضليه) (1) .

أما في اختبار (البطن) للمجموعه التجريبيه بلغ الوسط الحسابي القبلي 10 وبأتحراف معياري قدره 4 أما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي 12 وبأتحراف معياري 2,28 ولايجاد معنوية الفروق بين الاختبارين تم أستخدام اختبار (ت) للفروق حيث بلغت قيمة

(ت) المحسوبة 4,13 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، أما المجموعه الضابطه بلغ الوسط الحسابي القبلي 9 وبأنحراف معياري 1,87 فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي 10 وبأنحراف معياري 2 ولا يجاد معنوية الفروق تم استخدام اختبار (ت) للفروق حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه مما يدل على وجود فروق ولصالح الاختبار البعدي .

فيما يخص المجموعه التجريبيه فأن الفرق بين الاختبار يدل على وجود حالة تطور في مستوى القوة العضليه الخاصه لعضلات البطن الثانيه للجذع أماما , أذ يعزو الباحث ذلك الى تأثير مفردات المنهج التدريبي المقترح والذي أستخدم فيه تمارين الاثقال وبأوزان مختلفه وشدت تصاعديه . أذ يتفق الباحث مع الخبراء الذين يؤكدون (عندما نعمل على تطوير القوة العضليه نستخدم تمارينات ذات مقاومات تصاعديه إيجابيه لاتعمل على حدوث أصابه عند الرياضي)⁽¹⁾

ولغرض خلق التوافق العصبي تبرز أهمية تطوير القوة العضليه لعضلات البطن باعتبارها مجموعه مساعده (4) والتي توصل اليها الباحث في الاختبارات البعديه للقوة العضليه (البنج بريس . لعضلات الجذع من خلال نقل القوة من الرجلينالى الذراعين لاداء الواجب الحركي بمختلف أشكاله وخاصه عند لاعبي الكرة الطائره لان النقل الحركي يعطي قوة أضافيه لمساعدة اللاعب بدفع الجسم الى تكتيك وتكتيك عالي أثناء تنفيذ الواجب المكلف به .

أما المجموعه الضابطه فقد أظهرت النتائج هناك فرق معنوي وزياده طفيفه في مستوى القوة العضليه للبطن لدى اللاعبين بسبب استخدام تمارين القوة البدنيه العامه ضمن وحدات التدريب والتي أدت الى حصول حالة التطور ونسب بسيطه لدى عينه

ولعرفة مستوى التطور الحاصل في القوة العضليه في المجموعتين وعلى ضوء النتائج التي عرضت في الجدول الدبني . البطن) للمجموعه التجريبيه والتي بلغت على التوالي (14,15 -- , 25,36 -- , 33,33) أما بالنسبه للمجموعه الضابطه في الاختبارات البعديه بلغت على التوالي (4,54 -- , 1,05 -- , 21,87) وعند معرفتنا بنسب التطور للمجموعتين نجد أن المجموعه التجريبيه نسبتتتها أكبر من المجموعه الضابطه أذ يعود

¹ (هارة : ترجمة عبد علي نصيف : مصدر سبق ذكره , ص 82

ذلك الى أن المنهج التدريبي المقترح قد أدى الى زياده في القوة العضليه العامله بشكلها القصوي وكذلك أكد الباحث على تطور القوة القصوى كشكل من أشكال القوة العامه مما تؤدي الى تطور في مستوى القوة المميزه بالسرعه ومطاولة القوه وبنسب معينه وهذا مأكده (القوة القصوى تعتبر بصوره عامه من مكونات القابليه على وجه التحديد كمقياس للقوة السريعه ومطاولة القوة) (1) وبما أن الاسلوب المستخدم كان بالانقباض المتحرك الايزوتوني مما أدى الى تطور القوة العضليه جميعها وهذا ماكدته (أن تدريب القوة بالانقباض الايزوتوني يعمل على تطوير القوة القصوى بشكل سريع ويكون متكافئ للقوة المميزه بالسرعه ومطاولة القوة) (2)

¹ (عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره , ص 213
² (علي النيك :دائرة تدريبية مقترحة لتنمية القوة العضلية واثرها على السرعة للسباحين , بحوث مؤتمر , المجلة 3 , القاهرة , جامعة حلوان , 1984 , ص20

الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي أفرزتها الدراسة أستنتج تم ما يأتي

- 1- المنهاج التدريبي المستخدم في الدراسة عمل على تطور القوة القصوى لدى اللاعبين .
- 2- أظهرت الدراسة اعلى نسبة للتطور كانت في اختبار البطن وأقل نسبة للتطور كانت لاختبار البنج بريس
- 3- أظهرت النتائج وجود تطور في القوة العضليه لعضلات البطن والرجلين بشكل أكبر من التطور الحاصل للذراعين إذ هذا ينسجم مع حجم وقوة عضلات الرجلين والجذع والبطن عما عليه في عضلات الذراعين .
- 4- وجود فروق ذات دلالات إحصائية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي .

5-2 التوصيات

- 1- استخدام المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه ولصالح البعديه لاختبار القوة العضليه وكذلك في نسب التطور وعلى التوالي .
- 2- ضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوة القصوى لدى لاعبي الكرة الطائرة بأستخدام الاثقال لتطوير القوة الخاصه .
- 3- ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار التدرج بالشده ضمن المنهج بأستخدام الاثقال مع مراعات الفروق الفرديه للاعبين.
- 4- ضرورة الاهتمام بالغذاء للرياضيين بأعتبره كحاله مساعده في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لغرض الوصول للشده القصوى عند اللاعبين .

Research Abstract

The effect of a suggested training program by using weights to develop the maximum power for volleyball players

Assistant Lecturer Aqeel Jaarih Saber

Chapter one shows the definition of the research which consists of an introduction and the importance of the research. The researcher showed that an increase in the maximum power participated “in different ratios” in increasing other power types like the fast power and the sustainable power. The researcher used the repetitive circular training method by using weights as a direct way to grow and develop the body elements to serve volleyball players particularly. From this, the importance of the research by using this training style was illustrated.

The researcher follow up showed problems concerning the reduction in the professional performance related to the muscular power of the players resulted in a decrease in the level of competitive performance.

The aims of the research include:

1. Demonstration the maximum power of the young volleyball players in Basrah province.
2. Showing the effected of the proposed training program in developing the maximum power.

The researcher expected significant differences in the results of the maximum power for volleyball players after the training program compared to the results before the program.

The parameters involved in the research include the players samples represented by the young players in Basrah province for the season 2010-2011 for the period from the first of October 2010 to the first of April 2011 in Al-Zoobair Youth and Sport Hall.

The second chapter includes the training by weights and muscular power and the repetitive circular training.

The third chapter includes an introduction about the program, the sample, the instruments and the tests.

The fourth chapter showed the demonstration, analysis, and the discussion of the results. In this chapter, the researcher investigated the aims and the expected results.

Finally, chapter five illustrates the conclusions and recommendations. The most important conclusions are:

1. The training program participated in developing the maximum power.
2. There were significant differences in the results of the tests after the training program.

While the most important recommendations include:

1. Employing the program for developing the maximum power for volleyball players.
2. It is important that the level of training should be increased gradually by using weights and individual variations should be considered also.

- 1- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي , نظريات وتطبيقات , ط9 , القاهرة , 1999 , ص67 .
- 2- كمال درويش , ومحمد صبحي حسنين : التدريب الدائري , ط6 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1998 , ص 36 .
- 3- هاره : أصول التدريب , ترجمة عبد علي نصيف , بغداد , 1990 , ص 164 .
- 4- ديفدك روينز : الفن وعلم التشريح (ترجمة) فريال عبود , بغداد , مطبعة التحري , 1988 , ص 27
- 5- علي البيك . دائره تدريبيه مقترحه لتنمية القوة العضليه وأثرها على السرعه للسباحين , بحوث مؤتمر , المجله 3 , القاهرة , جامعة حلوان , 1984 , ص2
- 6- وجيه محجوب : علم الحركة , كتاب منهجي لكليات التربيه الرياضيه , جامعة بغداد , بيت الحكمه , 1979 , ص 126 .
- 7- نوري أبراهيم الشوك : أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في الكرة الطائرة , رساله ماجستير , جامعة بغداد , 1986 , ص 60 .
- 8- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربيه البدنيه والرياضيه , ج 1 , ط3 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 , ص213 .
- 9- أثير صبري ومنصور جميل : مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوة الثانيه على تطوير القوة العضليه , مجله كلية التربيه الرياضيه , جامعة بغداد , 1987 , ص 346
- 10- قاسم المندلاوي (واخرون) : الاختبار والقياس والتقويم في التربيه الرياضيه , بغداد , مطبعة الحكمه , 1989 , ص67 .
- 11- فان دالين,مناهج البحث في التربيه وعلم النفس,(ترجمة)محمد نبيل واخرون,القاهرة,مكتبة الانجلو المصريه للطباعة والنشر,القاهرة,1977,ص277 .
- 12- مجدي عزيز أبراهيم , قراءات في المناهج , ط2 : مكتبة النهضه المصريه , 1985 , ص 458 .
- 14- عبد الجبار توفيق , رؤف عبد الرزاق : مبادئ البحث التربوي , ط7 , بغداد , مطبعة وزارة التربيه , 1992 , صص 169 .

الملحق (1)

المجموعة التجريبية
زمن الوحدة : 60 دقيقة
الوقت : 3:00

نموذج وحدة تدريبية الخاصة بالمنهج
الهدف منها تطوير القوة القسوى

الاسبوع الاول
الوحدة التدريبية : 1 , 2

| اقسام الوحدة التدريبية | الزمن | النسبة المئوية | التفاصيل | زمن التمرين و الراحة الكلي | الاشكال و الملاحظات |
|--|-------|----------------|---|-----------------------------|---|
| أولاً : القسم الاعدادي احماء عام | 10 د | 25 % | السير و الهرولة – تمارين متنوعة اثناء الهرولة لمختلف اجزاء الجسم ابتداءً من الذراعين الى القدمين تمارين خاصة بالذراعين و الجذع و القدمين من الثبات و الحركة و الجلوس الطويل | 15 د | يكون السير و الهرولة على شكل متوازيين التاكيد على النظام و الهدوء |
| ثانياً : القسم الرئيسي النشاط التطبيقي | 40 د | 66.66 % | يقوم المدرب بشرح كيفية اداء التمارين القوة القسوى باستخدام الاثقال - تمرين (بنج بريس) 10 × 4 الراحة بين التكرارات 2 دقيقة - تمرين دبني الجلوس و البار الحديدي على الكتفين 10 × 3 فترة الراحة بين التكرارات 3 دقيقة - تمرين (بطن 2 مرة سس) الجلوس من الرقود مع مسك الرجلين من قبل الزميل مع استخدام القرص الحديدي حتى استنفاد الجهد فترة الراحة 3 دقائق | 10 د 12 د 11 د 7 د | تقسم العينة الى ثلاث مجاميع كل مجموعة تعمل على تمرين معين ثم بعد فترة الراحة تقوم كل مجموعة بالتبديل للتمرين الاخر حتى الانتهاء من جميع التمارين الموضوعه من قبل المدرب |
| القسم الختام | 5 د | 8.3 % | هرولة خفيفة لإعادة الاستشفاء ثم تجميع الادوات | 5 د | |
| المجموع | 60 | 99.96 % | مجموع التكرارات خلال الوحدة 9 تكرار | 60 د | |