

تأثير حملين تدريبيين في تحمل الأداء لناشئي الكرة الطائرة على لاعبي نادي الدغارة

الرياضي

أ.م.د احمد عبد الزهرة

أ.م.د حمادي عبطان

م.م بشير شاكر العوادي

ملخص البحث

تضمن البحث خمسة أبواب وهي :

الباب الأول وشمل المقدمة و أهمية البحث وتم التطرق فيها إلى التقدم الحاصل في مجال التربية الرياضية وأهمية تقنين الاحمال التدريبية في تقدم الفعاليات الرياضية لاسيما الكرة الطائرة . أما اهمية هذه الدراسة فتأتي كونها دراسة مهمة من الناحية التدريبية والفيولوجية تناولت تأثيرات التدريب بحملين مختلفين في تحمل الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين.

هدف البحث

١. اعداد حملين تدريبيين مختلفين لتطوير تحمل الاداء للاعبي الكرة الطائرة الناشئين.
٢. التعرف على الفروق لصفة تحمل الاداء للاعبي الكرة الطائرة الناشئين بين المجموعتين.

مجالات البحث :

المجال البشري / ناشئو نادي الدغارة بالكرة الطائرة أما المجال الزمني / ١٣ / ١٢ / ٢٠١١ إلى ١٥ / ٢ / ٢٠١٢ أما المجال المكاني قاعة نادي الدغارة المغلقة.

أما الباب الثاني فشمّل الموضوعات التالية (الحمل التدريبي ،حجم الحمل، كثافة الحمل، التحمل) و الباب الثالث شمل منهج البحث حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي وكذلك تضمن عينة البحث والأدوات المستخدمة و خطوات تطبيق الحملين التدريبيين واختبار تحمل الاداء والوسائل الإحصائية . أما الباب الرابع فتضمن عرض وتحليل النتائج ومناقشتها حيث تم عرض النتائج على شكل جداول ومن ثم تم تحليلها ومناقشتها .

أما الباب الخامس فتضمن الاستنتاجات وكان أهمها .

١ إن للحملين التدريبيين اثر ايجابي في تطوير مكونات (تحمل الأداء) لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين .

٢- إن للحمل التموجي تأثير أفضل من الحمل التصاعدي في تطوير (تحمل الأداء) للاعبين الكرة الطائرة الناشئين .

التوصيات :

- ١- يمكن استخدام الحمل التدريبي (التموجي) في تطوير تحمل الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين لما أظهره من أفضلية واضحة في تطوير مكونات تحمل الأداء لديهم.
 - ٢- عدم استخدام الحمل (التصاعدي) في تدريب الناشئين لأنه يشكل عبئاً كبيراً على أجهزتهم وان له نتائج سلبية مستقبلاً و لاسيما في صفة تحمل الأداء.
 - ٣- استخدام احمال تدريبية بحجوم كبيرة وشدد متوسطة اثناء تدريب ناشئي الكرة الطائرة وذلك لضمان الحفاظ على تطور مستوى تحمل الاداء لديهم.
- ومن ثم تضمن البحث المصادر والملاحق .

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية والضرورية للعاملين في المجال الرياضي، اذ يأتي التطور في مستوى الاداء البدني نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب التي من خلالها تتم عملية تكيف اجهزة الجسم المختلفة، وقد تمكن الباحثون من الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية المهمة التي اسهمت في تطوير التدريب، فضلا عن اجراء الدراسات والبحوث، وما زال السعي والجهد مبذولين من العلماء والباحثين والمدرّبين للتوصل الى حقائق ودراسات تساعد العملية التدريبية على تطوير قدرة اجهزة جسم الرياضيين الوظيفية لتحقيق انجازات رياضية عالية المستوى، لذا فان التوصل الى النتائج من خلال اجراء الاختبارات الميدانية دوراً مهماً في معرفة فاعلية الطرائق التدريبية التي تظهر من خلالها عملية تكيف أجهزة جسم الرياضي.

ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) توصل الى ان اهمية هذه الدراسة تأتي لكونها دراسة مهمة من الناحية التدريبية والفسيولوجية تناولت تأثيرات التدريب بحملين مختلفين في تحمل الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين.

١ - ٢ مشكلة البحث:

لقد اهتمت العديد من الدراسات في مجال الفسيولوجيا الرياضية بدراسة تأثير المجهود البدني على اجهزة الجسم المختلفة ، وتعد الدراسات التي تهدف للتعرف على تأثير النشاط الرياضي على تحمل الاداء استكمالاً للمجهود العلمي، حيث أنها ما زالت جهوداً فردية لم تأخذ حظها من الانتشار وعلى حد علم الباحث لم يتناول الباحثون التعرف على تأثير مرحلة الاعداد الخاص للناشئين في تحمل الاداء ومن خلال ملاحظة الباحث الميدانية للاعبين الكرة الطائرة الناشئين اختار الخوض في هذه المشكلة محاولة

منه للتعرف على تأثير الاحمال البدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص ورفع مستوى الاداء البدني لديهم، كذلك التعرف على أي الحملين التدريبيين الأكثر ملائمة في تطوير صفة تحمل الأداء لناشئي الكرة الطائرة، وعسى ان يكون عمله هذا اضافة علمية في هذا المجال لتحقيق انجازات رياضية مستقبلية.

١-٣ اهداف البحث:

١. اعداد حملين تدريبيين مختلفين لتطوير تحمل الاداء للاعبي الكرة الطائرة الناشئين.
٢. التعرف على الفروق لصفة تحمل الاداء للاعبي الكرة الطائرة الناشئين بين المجموعتين.

١-٤ فروض البحث:-

هناك فروق ذات دلالة احصائية في صفة تحمل الاداء للاعبي الكرة الطائرة الناشئين بين المجموعتين.

١-٤ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي الدغارة الرياضي بالكرة الطائرة الناشئين.
- المجال الزمني: للمدة من ١٣/١٢/٢٠١١ ولغاية ١٥/٢/٢٠١٢.
- المجال المكاني: قاعة نادي الدغارة الرياضي المغلقة للاعبين الرياضي.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ الحمل التدريبي:

يعتبر (حمل التدريب) الوسيلة الرئيسة للتأثير على الفرد، ويؤدي الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لاجهزة واعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية.

ويعرف (ماتيف) حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على اعضاء واجهزة الفرد المختلفة اثناء ممارسته النشاط البدني، بينما يرى (هاره) ان حمل التدريب هو العباء او الجهد البدني والعصبي الواقع على اجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والجهاز العضلي، والجهاز الغدي، ... الخ). كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة. (١)
كما يعرف (مفتي) حمل التدريب على انه كمية التأثير المعينة الواقعة على الاعضاء والاجهزة المختلفة للفرد اثناء ممارسته للنشاط البدني. او هو الجهد او العباء البدني والعصبي الواقع على اعضاء الجسم واجهزته رد فعل للأداء البدني المنفذ.

(١) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط١، ١٩٩٢، ص٥١.

٢- حجم الحمل التدريبي:

أ- مدة دوام التمرين الواحد: ويقصد بها مدة تأثير التمرين الواحد على اعضاء جسم الفرد وأجهزته وأجهزته مثل الجري ١٠٠م أو السباحة ٤٠٠م أو رفع ثقل لمرقو احده مثلاً.

ب- عدد مرات تكرار التمرين الواحد: مثل تكرار الجري لمسافة ١٠٠م أربع مرات أو المساحة ٤٠٠م خمس مرات أو رفع ثقل زنته ٥٠كغم ١٠ تكرارات.

٣- كثافة الحمل التدريبي: ويقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين مدتي الحمل والراحة وفي اثناء الوحدة التدريبية الواحدة والعلاقة الصحيحة بين مدتي الحمل والراحة من الأسس المهمة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً (استعادة الشفاء) وضمان استمرار قدرة الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب.

وخلص القول أن الحجم التدريبي يمثل في الحقيقة المتغير الرئيس في العملية التدريبية ، فأستخدام الحجوم الكبيرة في التدريب سواء كانت البدنية منها أو الفنية أو الخططية هي المتطلبات المهمة بالنسبة الى تحقيق مستوى عال من التكيف في اعضاء وأجهزة جسم الرياضي الوظيفية والذي يترجم بدوره اعتيادياً الى تحقيق انجاز افضل، لذلك يكون من الضروري للمدرب ان يعرف الكيفية التي تم فيها تطبيق الزيادة المتدرجة في كل من الحجم والشدة في التدريب وكيفية استعمال هذه الزيادة بصورة صحيحة لتجنب الوصول الى حالة الافراط في التدريب (١) .

٢-١-٢ التحمل:

يعرف التحمل على انه امكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب العضلي لمدة طويلة كذلك فهو عبارة عن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لمدد طويلة ويطلق احياناً على التحمل (مقاومة التعب)(٢) .

كما يعرف محمد رضا التحمل على انه قابلية خاصة للألعاب والفعاليات الرياضية الممارسة تعكس قدرة الرياضي على حماية قابليته التدريبية لمدة طويلة من الزمن بغض النظر عن جوهر التدريب الذي ينفذه. كما وتعتبر المطولة (التحمل) للألعاب والفعاليات الرياضية التي يدوم ادائها دقيقة او اكثر مهمة جداً في تحسين مستوى انجاز هذه الألعاب. وتختلف حاجة الألعاب والفعاليات الممارسة للمطولة (التحمل) طبقاً لدوام استمرار شدة وطريقة ادائها(١).

(١) محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريس، بغداد، ط١، ٢٠٠٨، ص ١٢٨.
(٢) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: إستراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور، ط١، ٢٠١٠، ص ٢٣٠.
(٣) محمد رضا اسماعيل المدامغة: المصدر السابق، ص ٥٨٩.

الدغارة الرياضي

كما يعد التحمل لدى جميل الرضي على انه أحد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين من دون استثناء، وكثير من الفرق الجماعية ككرة القدم وكرة اليد وكرة السلة خسروا السباق بسبب ضعف عنصر التحمل عندهم على الرغم من أدائهم الفني المميز (٢).

كما يعرفه (مفتي ابراهيم) على أنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء لفاعلية من دون هبوط في كفاءته. أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب ((٣)).

ويرى (محمد صبحي وأحمد كسرى) ان مفهوم التحمل يعني القدرة على أداء الاعمال الآلية من دون انخفاض في مستوى الأداء لمدة زمنية طويلة والعامل الحاسم المميز للجلد هو الزمن الذي يستطيع فيه الفرد المحافظة على درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب على حالة التعب والإجهاد خلال هذه المدة. وقد يكون التعب ذهنياً أو نفسياً أو بدنياً. (٤)

ويعرف (عصام عبد الخالق) التحمل بأنه قدرة الفرد على الإستمرار بأداء نشاط رياضي لأطول مدة واكبر تكرار بإيجابية من دون هبوط مستوى الأداء. (٥)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستعمل ، لذا أستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) والذي يعد ((الأقرب والأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية عمليا ونظريا)) ((٦))، وهو ما يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث إذ أن التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها.

٣-٢ مجتمع البحث وعيناته :

" إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها" ((٧)).

تم تحديد مجتمع البحث وهم فريق نادي الدغارة الرياضي بالكرة الطائرة فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٢) لاعباً ، للموسم الرياضي (٢٠١١ - ٢٠١٢) . وقد تم اختيار جميع اللاعبين بطريقة الحصر الشامل ، بعدها تم تقسيمهم عشوائياً على مجموعتين تجريبيتين متساويتين (٦ لاعبين في كل مجموعة) .

(١) كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان، دار وائل للنشر، ط٢، ٢٠٠٤، ص ٦٧.

(٢) مفتي ابراهيم حماد: المصدر السابق، ص ١٠٥.

(٣) محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط١، ١٩٩٨، ص ٢٤٧.

(٤) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ١٤٥.

(٥) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩م) ، ص ٢١٧ .

(٦) ريسان مجيد خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعات الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ٤١ .

تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لناشئي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الحدادة الرياضي

وتم إدخال المتغير التجريبي باستخدام الحملين التدريبيين على المجموعتين التجريبتين وقبل البدء في العمل تم احتساب التجانس بين المجموعتين في القياسات والاختبارات وكما يأتي.

٣-٣-٣ تجانس وتكافؤها العينة :

٣-٣-١ تجانس العينة:

بعد تقسيم العينة على مجموعتين تجريبتين من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة ، فقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها ولهذا تم إجراء معالجة إحصائية باستخدام معامل التواء (١)، والجدول رقم (1) يبين ذلك علماً أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر ($1 \pm$) وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً إذ أنه كلما انحصرت قيم معامل الالتواء بين ($1 \pm$) كانت العينة متجانسة .

المتغيرات	وحدة القياس	وسط	انحراف	اختلاف
زمني	شهر	194	10.02	5.16
تدريبي	سنة	3.5	0.90	25.84
الطول	سم	172.5	5.23	3.03
الوزن	كغم	62.5	9.13	14.61
تحمل الاداء	ثا	40.15	2.45	6.10

الجدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

*تكون العينة متجانسة اذا كانت قيمة الاختلاف اصغر من ٣٠

٣-٤ وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة :

٣-٤-١ وسائل جمع البيانات :

* الملاحظة .

* المقابلات الشخصية

(١) ودبع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصلى ، جامعة بغداد، ١٩٩٩ و ص١٧٨ .

* الاستبانة .

* الاختبارات البدنية .

٣-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

* جهاز قياس الطول والوزن (صيني الصنع) .

* جهاز حاسوب (Pentium 4) كوري المنشأ .

* كرات طائرة+ ساعة توقيت + صافرة + شواخص + أشرطة لاصقة +مسطبات

٣-٥-٢ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-٢ الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث :

وتضمنت كل من القياسات الانثروبومترية (الطول ، الوزن، العمر، العمر التدريبي)، كذلك تضمنت هذه القياسات قياس (تحمل الاداء) ، وتمت إجراء هذه القياسات من اجل إيجاد التجانس ومعرفة الفروقات بين مجموعتي البحث التجريبتين وبمساعدة ملاك العمل المساعد*.

-الاختبار المستخدم في البحث اختبار (زين) لقياس تحمل الاداء بالكرة الطائرة(٢):

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع والبحوث العلمية في مجال الاختبارات والقياس فضلاً عن كثير من المقابلات مع ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال كل ذلك دفع الباحث الى اختيار هذا الاختبار، الذي يعبر بشكل أو باخر عن الحالة الواقعية والميدانية التي يمر بها اللاعب اثناء اداء الوحدات التدريبية او مدة المنافسات لان اللاعب يمر فضلاً عن العامل البدني والذي يعتبر هو اساس التدريب الرياضي ايضاً يمر بالجانب المهاري والخططي كل هذه الجوانب وهذه الاعتبارات دفعت الباحث الى استخدام هذا الاختبار الذي يحتوي على (١٧) محطة تتضمن جميع المهارات الهجومية والدفاعية وهي (الارسال - الضرب الساحق بانواعه - الاعداد - الدفاع عن الارسال - الدفاع عن الملعب - حائط الصد) فضلاً عن الصفات الحركية الاخرى مثل الرشاقة - سرعة الاستجابة - المطاولة الخاصة - القدرة الانفجارية ... الخ من الصفات والقدرات التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة. وقد طبق هذا الاختبار على اللاعبين في مدة الاعداد الخاص لكون هذا الاختبار يتميز بتحمل الاداء بما يستطيع اللاعب تقديمه اثناء الجهد البدني ، وفي هذه المرحلة من الاعداد يتميز اللاعب بالوصول الى مرحلة الدقة والاقتصاد بالجهد والآلية والثبات في الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة .

وصف الاختبار : يتم العمل في هذا الاختبار على النحو الآتي :

* ينظر الملحق (١).

(١) علي مهدي الجمالي: وضع مؤشرات رقمية للسوائل المفقودة من خلال بعض المتغيرات الفسيولوجية في الدم باستخدام جهدين بدنيين باختلاف درجات الحرارة لدى لاعبي الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، ٢٠٠٩.

الدخارة الرياضي

- بعد القيام بعملية الاحماء لجميع افراد العينة بالشكل الطبيعي والمتسلسل لتهيئة الجسم في الدخول بالاختبار، وبعد التأهيل البدني وتهيئة جميع اعضاء جسم اللاعب وذلك لأن هذا الاختبار به حاجة الى تهيئة واستعداد بدني عال لكون الاختبار يمتاز بشدة عالية، ويتم ذلك من خلال التعرف على عدد نبضات القلب وصولا الى المطلوب .
- يقوم اللاعب (A) بالاستعداد في المنطقة الخلفية لأداء مهارة الأرسال من لحظة بداية التوقيت (يترك للاعب حرية تنفيذ الارسال) محطة رقم (١) وبعد الانتهاء من الارسال ينتقل اللاعب للقيام بالقفز على حاجز ذو ارتفاع (٧٠) سم يوضع بالقرب من الخط الخلفي في مركز رقم (٦) في محطة (٢) ثم ينفذ اللاعب دحرجة امامية في محطة رقم (٣) ، يقوم المدرب عدد (٢) في المنطقة (٣) قريب من الشبكة بالشروع بالضرب الساحق على اللاعب (A) قبل وقوفه بالكامل من الدحرجة الأمامية من مركز (٦) والمحددة بعلامة (X) لكي يتم التركيز على الارتفاع لمستوى أداء مهارة التمرين الدفاعي العميق ضد الكرات المفاجئة.
- ينتقل اللاعب (A) وباقصى سرعة الى مركز (١) والمحددة بالمنطقة رقم (٤) للدفاع عن الكرة القادمة من المدرب بالضرب الساحق ثم يتحول الى محطة رقم (٥) بحركة جانبية سريعة ايضا للدفاع عن الملعب ضد الكرات الساحقة من قبل المدرب الثاني ، يجب على المدربين ان يكونا مستعدين للقيام بالضرب الساحق أو رمي الكرة بصورة جيدة لضمان مدى فاعلية الاداء الحركي والمهاري وارتفاع مستوى الاداء السريع بحيث يجب ان لا يتوقف اللاعب عن الانتقال عبر تلك المحطات ، وهذا التعاقب في الاداء العميق لمهارة الدفاع عن الملعب والدفاع عن الارسال يسهم في زيادة التحمل المهاري واتخاذ قرارات سريعة في التعامل مع مثل هذه المواقف في اللعب .
- ينتقل اللاعب الى محطة رقم (٦) للاستعداد والتغطية ضد الكرات الساقطة من الفريق المنافس او المرتدة من حائط الصد ، ثم ينتقل باقصى سرعة بحركة جانبية الى الجهة الاخرى من الملعب في المحطة رقم (٧) ، بعدها ينتقل الى محطة رقم (٨) لمواجهة مهارة الضرب الساحق القادم من المدرب الواقف في المنطقة الامامية وايصال الكرة الى المركز (٣) بالشكل الصحيح الذي يمكن المعد من تهيئة الكرات لفريقه باعلى درجات الدقة . لتحول اللاعب (A) الى الجانب الاخر من الملعب وصولا الى محطة رقم (٩) للدفاع عن الضربات الساحقة .
- يراعى الحفاظ على الوقت واداء تلك المحطات باقل زمن ممكن وكذا مكان سقوط الكرات كما يحدث تماما في المباراة وكذلك التركيز على التسلسل في الاداء المهاري والبدني وكيفية تغيير وتنظيم مهام اللاعب الدفاعية والهجومية والتصرف الحركي .

الدخارة الرياضي

- يقوم اللاعب (A) بالهرولة الى محطة رقم (١٠) والاستعداد بالقفز على ثلاثة حواجز بارتفاع (٥٠) سم والمسافة بين كل حاجز واخر هي (١٠٠) سم وبعد الهبوط من الحاجز الثالث الاستعداد لأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) وتوجيه الكرة الى مركز رقم (٥) في ملعب المنافس ثم ينتقل اللاعب للقيام بالهجوم السريع من مركز رقم (٣) وبعد اخذ مدة تحضيرية والرجوع قرب خط المنطقة الامامية (الهجومية) للقيام بالضرب الساحق من مركز (٢) لما لهذا الموقع المهم من احراز للنقاط وتوجيه الكرة في مركز رقم (٥) لزيادة مستوى الصعوبة على اللاعب .
- يجب مراعاة توجيه الكرة اثناء اداء الضربات الساحقة بانواعها .
- يقوم اللاعب بتغيير ايقاع حركة من المهارات الهجومية الى المهارات الدفاعية وذلك في الجهة المقابلة للملعب في مركز رقم (٤) حيث يقوم باداء مهارة حائط الصد في محطة رقم (٤) بعد تنفيذ المدرب عليه مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) ومركز (٣) ومركز (٢) حيث تكون حركة اللاعب اثناء القيام بمهارة حائط الصد بالنسبة للقدمين تكونان متقاطعتين اثناء الاداء وذلك لضمان وصول اللاعب الى الكرة بأقصى سرعة مع مراعاة سقوط الكرة اثناء القيام لحائط الصد باتجاه مواجهه الى داخل ملعب الفريق المنفذ لمهارة الضرب الساحق .
- بعد الانتهاء من مهارة حائط الصد يقوم اللاعب بالتحرك الى الخط الخلفي للقيام بمهارة الضرب الساحق الخلفي بعد اعداد الكرة من المدرب بالشكل الصحيح .
- بعد انتهاء اللاعب (A) من مهارة الضرب الساحق الخلفي من محطة رقم (١٧) يتم ايقاف ساعة التوقيت لتعلن الزمن الحقيقي لأداء الاختبار البدني المهاري القصوي .
- بعد الانتهاء من اداء الاختبار البدني المهاري القصوي وحساب الزمن يذهب الى مكان مخصص لقياس معدل ضربات القلب .

تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأثاء لنهائي الكرة الطائرة على لاعبي نادي الدخارة الرياضي

٣-٥-٣ التجارب الاستطلاعية :

٣-٥-٣-١ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في قاعة كلية التربية الرياضية المغلقة في الديوانية يوم الاحد الموافق ٢٨ / ١٢ / ٢٠١١ . وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا ، على عينة مكونة من (٤) لاعبين من عينة البحث، لمعرفة الإيجابيات والسلبيات وذلك من خلال :

١- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

٢- ضبط الوقت الفعلي لأداء التجربة الرئيسة (اختبار تحمل الاداء) وتطبيقه بالشكل الذي يضمن مدى انسابية حركة اللاعب ومروره بجميع محطات الاختبار ، وكذلك كيفية التعامل مع البيانات وكيفية تسجيل الوقت الفعلي للاختبار .

٣- إجراء القياسات الخاصة بالبحث .

٤- الوقوف على جميع المعوقات التي قد تواجه اجراء هذا البحث .

٣-٥-٤ الأسس العلمية للاختبار :

٣-٥-٤-١ صدق الاختبار :

" يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله " (١)

ولاستخراج صدق الاختبارات الخاصة بقياس التحمل الخاص (تحمل الاداء) تم إتباع صدق المحتوى ، فقد تم عرض الاختبار على عدد من الخبراء والمختصين .

٣-٥-٤-٢ ثبات الاختبار :

لغرض التأكد من ثبات الاختبارات في قياس ما صممت لأجله استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار في إيجاد معامل ثبات الاختبارات المرشحة لقياس تحمل الاداء ، " إن الثبات يعني إن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه ، كما يعني الاستقرار . ويشير إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة " (٢)، وبذلك قام الباحث بإعادة الاختبارات الخاصة بقياس تحمل الاداء الاداء وبعد مرور أسبوع من إجراء التجربة الاستطلاعية الأولية يوم الاحد الموافق (٢٠١١ / ١٢ / ١٨) وعلى العينة نفسها وتحت الظروف نفسها والإمكانات للتجربة الأولى .

(١) محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ١٣٨ .

٢- مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٧ ، ص ٧٧ .

تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي

ومن خلال استخدام قانون (معامل الارتباط البسيط بيرسون) تم استخراج معامل الثبات لاختبارات تحمل الاداء ، وقد حصلت هذه الاختبارات على درجة عالية من الثبات وكما هو مبين في الجدول (٢) .

٣-٥-٤-٣ موضوعية الاختبار :

من اجل التحقق من موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق استعان الباحث بمقومين * لتقويم هذه الاختبارات ، إذ يشير (مروان عبد المجيد ١٩٩٩) إلى إن من العوامل المهمة التي يجب إن تتوفر في الاختبار الجيد هو شرط الموضوعية والتي تعني التحرر من التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية(١). ومن خلال استخدام قانون معامل الارتباط (بيرسون) تم استخراج معامل الموضوعية بين نتائج المقومين والتي أشارت إلى وجود درجة ارتباط عالية بينهما مما يؤكد موضوعية الاختبارات المرشحة ، وكما هو مبين في الجدول(٢).

جدول (٢)

يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبار تحمل الأداء

ت	الاختبارات المرشحة لقياس التحمل الخاص	الثبات	الموضوعية
١	اختبار (زين) لقياس تحمل الاداء بالكرة الطائرة	٠.٩٠	٠.٩١

٣-٥-٥-٣ إجراءات التجربة الرئيسية :

٣-٥-٥-٣ الاختبارات القبليّة :

اولا : اختبارات تحمل الاداء

تضمنت هذه الاختبارات والتي تم إجراؤها في يوم الخميس الموافق ٢٠١٢/١/١٩ قياس تحمل الاداء(الاختبار القبلي) باستخدام الاختبار الخاص بقياس تحمل الأداء بعد أن تم ترشيحه من الخبراء والمختصين ، وكما تم إيضاحه مسبقاً .

٣-٥-٥-٣ البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المعد لتطوير تحمل الاداء بالاعتماد على المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي وخبرات القائمين على هذا البحث ، حيث اعد الباحث برنامجاً تدريبياً لكل مجموعة

* المقومين :

١- رحيم مجيد حميد(بكالوريوس تربية رياضية _مدرب دولي) .

٢- تحسين علي محمد (بكالوريوس تربية رياضية _مدرب درجة اولي) .

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر العربي ،

١٩٩٩ .

الحدادة الرياضي

تجريبية من مجموعتي البحث ، إذ اشتمل البرنامج التدريبي للمجموعة الأولى على التدريب بأسلوب التصاعد بالأحمال التدريبية ، أما البرنامج التدريبي للمجموعة الثانية فقد اشتمل على التدريب بأسلوب الحمل التمرجي في استخدام الاحمال التدريبية وكما هو مبين في الملحق (٢) .

استمر تطبيق البرنامج لمدة (10) أسابيع وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع وكل مجموعة ، حيث بدأ تنفيذ البرنامج في يوم الجمعة ٢٠١٢/١/٢٠ وانتهى في يوم الجمعة ٢٠١٢/٣/٣٠ وبلغ مجموع الوحدات التدريبية لكل مجموعة (٣٠) وحدة تدريبية .

وقد اشتمل البرنامج التدريبي لكل مجموعة تجريبية على المفردات الآتية :

أولاً :- المجموعة التجريبية الأولى (الحمل التصاعدي)

الشدة التدريبية المستخدمة في تمارين تحمل الاداء : (٧٠ - ١٠٠) %

الراحة : بين التكرارات : عودة النبض إلى (١٢٠) ض / د .

الحجم التدريبي : بلغ الحجم التدريبي الكلي للوحدات التدريبية البالغ عددها ٣٠ وحدة (٢٣١٠) دقيقة مقسم على :

١. الجانب التنظيمي : (١٥٠) دقيقة . (٥)دقيقة لكل وحدة تدريبية.

٢. الإحماء العام : (٣٠٠) دقيقة . (١٠)دقيقة لكل وحدة تدريبية.

٣. الإحماء الخاص : (٤٥٠) دقيقة . (١٥) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

٤. القسم الرئيس : (١١١٠) دقيقة مقسمة إلى : ٤٨٠ دقيقة عمل : ٦٣٠ دقيقة راحة .

٥. القسم الختامي : (٣٠٠) دقيقة . (١٠)دقيقة لكل وحدة تدريبية.

ثانياً : المجموعة التجريبية الثانية (الحمل التمرجي).

- الشدة التدريبية المستخدمة في تمارين تحمل الاداء (٧٠ - ١٠٠) %

-الراحة : بين التكرارات : عودة النبض إلى (١٢٠) ض / د .

- الحجم التدريبي : بلغ الحجم التدريبي الكلي للوحدات التدريبية البالغ عددها ٣٠ وحدة (١٩٢٢) دقيقة مقسم على :

١- الجانب التنظيمي : (١٥٠) دقيقة . (٥)دقيقة لكل وحدة تدريبية.

٢- الإحماء العام : (٣٠٠) دقيقة . (١٠)دقيقة لكل وحدة تدريبية.

٣- الإحماء الخاص : (٤٥٠) دقيقة . (١٥) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

٤- القسم الرئيس : (٧٢٢) دقيقة مقسمة إلى : ٤٨٠ دقيقة عمل : ٢٤٢ دقيقة راحة .

٥- القسم الختامي : (٣٠٠) دقيقة . (١٠)دقيقة لكل وحدة تدريبية.

اولا: اختبارات تحمل الاداء:

بعد إكمال تنفيذ البرنامج التدريبي والذي استمر لمدة (١٠) أسابيع ، تم تنفيذ الاختبارات البعدية (اختبار تحمل الاداء) وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٩/٣/٢٠١٢ وعلى المجموعتين التجريبتين نفسها وتحت الظروف والإمكانات نفسها المتاحة في الاختبار القبلي لتحمل الاداء .

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss ومنها تم استخراج الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار (t) للعينات المستقلة والمترابطة
- معامل ارتباط البسيط بيرسون

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث ولغرض الوصول الى اهداف البحث والتحقق من فروضه.

٤-١ عرض نتائج تحمل الاداء للحملين التصاعدي والتموجي وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض نتائج الفروق في تحمل الاداء للحملين التصاعدي والتموجي وتحليلها:

جدول (٣)

يبين الفروق في تحمل الاداء (قبلي بعدي) للحملين التصاعدي والتموجي

الدالة	ت جدولية*	ت محسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاحمال
			انحراف معيارى	وسط حسابى	انحراف معيارى	وسط حسابى		
غير معنوي	2.57	1.76	2.53	37.80	2.50	40.29	ثانية	التصاعدي
معنوي		3.22	2.29	35.95	2.62	40.01	ثانية	التموجي

* ت الجدولية عند درجة حرية ٥ ومستوى دلالة ٠.٠٥ . . .

في ضوء البيانات المستخرجة لإفراد عينة البحث يبين الجدول (٣) قيم الفروق في تحمل الاداء (قبلي بعدي) للحملين التصاعدي والتموجي ومن خلال الحصول على نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات

تأثير حملين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي

المعيارية والتي تمثل طبيعة افراد عينة البحث في الاختبار المستخدم في البحث حيث اظهرت نتائج اختبارات الحمل التصاعدي وسطاً حسابياً مقداره (٤٠.٢٩) وانحرافاً معيارياً (٢.٥٠) وذلك في الاختبار القبلي بينما كانت نتائج الاختبار البعدي بوسط حسابي (٣٧.٨٠) وانحراف معياري (٢.٥٣). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١.٧٦) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢.٥٧) عند درجة حرية ٥ ومستوى دلالة (٠.٠٥) كانت اقل من الجدولية لذلك ظهر الفرق عشوائياً بين الاختبار القبلي والبعدي في الحمل التصاعدي.

وكانت نتائج اختبارات الحمل التموجي بوسط حسابي مقداره (40.01) وانحراف معياري (2.62) وذلك في الاختبار القبلي بينما كانت نتائج الاختبار البعدي بوسط حسابي (35.95) وانحراف معياري (2.29). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.22) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢.٥٧) عند درجة حرية ٥ ومستوى دلالة (٠.٠٥) كانت اكبر من القيمة الجدولية لذلك ظهر الفرق معنوياً بين الاختبار القبلي والبعدي في الحمل التصاعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض نتائج الفروق في تأثير تحمل الاداء للحملين التصاعدي والتموجي وتحليلها:

جدول (٤)

يبين نتائج الفروق في تاثر تحمل الاداء بين الحملين التصاعدي والتموجي

الاحمال	وحدة القياس	التصاعدي		التموجي		ت محسوبة	ت جدولية*	الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
تحمل الاداء	ثانية	2.49	3.46	4.06	3.08	0.83	2.228	غير معنوي

* ت الجدولية عند درجة حرية ١٠ ومستوى دلالة ٠.٠٥ .

يبين الجدول (٤) نتائج الفروق في تاثر تحمل الاداء بين الحملين التصاعدي والتموجي

اذ ولاغراض تلبية متطلبات الدقة في معرفة الفرق بين المنهجين عمد الباحث الى معرفة اثر كل منهج على حده ومن ثم مقارنة اثر المنهجين، وبهذا تطلب الامر التعرف على فرق التاثر في المنهج الواحد من خلال التعرف على الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة الحمل التصاعدي والطريقة نفسها لمجموعة الحمل التموجي ومن ثم مقارنة فرق التاثر من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة.

فقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي في الحمل التصاعدي هو (٢.٤٩) والانحراف المعياري (3.46) فيما كان الوسط الحسابي (4.06) والانحراف المعياري (3.08) للحمل التموجي وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (0.83) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٢٨) وعند درجة حرية ١٠ ومستوى دلالة (٠.٠٥) كان الفرق عشوائياً بمعنى انه لم تظهر فروق معنوية في تحمل الاداء لصالح أي من الحملين

حيث ان الحملين كان لهم اثر واضح في تطور هذه الصفة لكن احصائيا لم يظهر هذا التطور لصالح أي من الحملين التدريبيين.

٤-٢ مناقشة نتائج الفروق في تحمل الاداء (قبلي بعدي) للحملين التصاعدي والتموجي:

أظهرت نتائج اختبار (ت) الاحصائية لاختبار تحمل الاداء لمجموعتي البحث (الحملين التصاعدي والتموجي) والمعروضة في الجدول (٣) بان هناك فروق غير معنوية بين الاوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة الحمل التصاعدي و ان طريقة التدريب والمنهج التدريبي كان له تأثير غير مباشر على افراد عينة البحث لذا لم يظهر تحسن في مستوى تحمل الاداء لهذه المجموعة، ولأجل معرفة دلالة الفروق بين المجموعة الثانية (الحمل التموجي) في الاختبار القبلي والبعدي تبين وجود فروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ونود الاشارة الى اننا ذكرنا لصالح الاختبار البعدي لان وحدة قياس هذا الاختبار هو الزمن لذا تم نقصان هذا القياس في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي، وهذا يوضح فاعلية تأثير الحمل التدريبي التموجي لتطويع تحمل الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

ويرى الباحث ان السبب الاساسي هو فاعلية الحمل التموجي الذي يراعي في جوانبه الاعتيادية والرئيسية الخاصة لتحمل الاداء (اذ ان استخدام التدريب المتموج المتعدد الجوانب والموجه يؤدي الى تفادي هبوط مستوى الاداء اذ يمكن تحسين تحمل الاداء من خلال التدريب الخاص (١). وكان تفوق المجموعة التي عملت بالحمل التموجي نابع من الاسلوب التموجي نفسه ومن خلال تقنين العلاقات المتبادلة بين الحمل والراحة اثناء تطبيق الوحدات التدريبية، وان عملية التنظيم والاساليب والطرائق المستخدمة في التدريب كانت لها اثر كبير على تحسين وتثبيت تحمل الاداء، فالأداء الجماعي لوحدات التدريب التموجي تنمي روح العمل لدى الممارسين، اذ ان له قدرا كبيرا من الاهمية في التأثير على القدرات الوظيفية لأعضاء واجهزة الجسم وزيادة قدرتهم على التكيف (٢). ويأتي تحسن تحمل الاداء من خلال التدريب الخاص للفعالية المرتبطة بالأداء اذ تنبثق من هنا اهمية التدريب في تحقيق ورفع المستوى الرياضي وان نسبة انخفاض الاداء يعتمد الى حد كبير على ما يتصف به اللاعب من تحمل المهارات ايجابيا او سلبيا (٣) وان تحمل الاداء له القدرة على مقاومة التعب عند اداء المهارة بدرجة عالية وبشكل قصوي اذ يعكس اثناء اداء هذه الاحمال اكتساب الطاقة عن طريق التعب اللاهوائي ويعني نسبة

١- سعد محمد دخيل ضاحي، تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض ١١٠ م حواجز (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١) ص ٥٣.

٢- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، المصدر السابق، ص ٥٨.

٣- Schmonpek:DesLeietanieik,1990Kp.59.

للانشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة (المهارة بالكرة الطائرة) ان لا يحدث هبوط كبير في مستوى الاداء الحركي والانتقالي التي تم التوصل اليها اثناء مدة المنافسة القصيرة نتيجة التعب .

٥ . الاستنتاجات والتوصيات

١.٥ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات إحصائيا التي تم الحصول عليها من خلال الاختبارات والقياسات ، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

أظهرت نتائج البحث ما يأتي : -

١- إن للحملين التدريبيين اثر ايجابي في تطوير مكونات (تحمل الأداء) لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين .

٢- إن للحمل التموجي تأثير أفضل من الحمل التصاعدي في تطوير (تحمل الأداء) للاعبي الكرة الطائرة الناشئين .

٥-٢ التوصيات

١- يمكن استخدام الحمل التدريبي (التموجي) في تطوير تحمل الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين لما أظهره من أفضلية واضحة في تطوير مكونات تحمل الأداء لديهم.

٢- عدم استخدام الحمل (التصاعدي) في تدريب الناشئين لأنه يشكل عبأ كبير على أجهزتهم وان له نتائج سلبية مستقبلا وخاصة في صفة تحمل الأداء.

٣- استخدام احمال تدريبية بحجوم كبيرة وشدد متوسطة اثناء تدريب ناشئي الكرة الطائرة وذلك لضمان الحفاظ على تطور مستوى تحمل الاداء لديهم.

١. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط١٢، ١٩٩٢، ص٥١.
٢. محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريس، بغداد، ط١، ٢٠٠٨، ص١٢٨.
٣. حسين علي العلي وعامر فلخر شغاتي: إستراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور، ط١، ٢٠١٠، ص٢٣٠.
٤. كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان، دار وائل للنشر، ط٢، ٢٠٠٤، ص٦٧.
٥. محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط١، ١٩٩٨، ص٢٤٧.
٦. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص١٤٥.
٧. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م) ، ص٢١٧ .
٨. ريسان مجيد خريط : مناهج البحث في التربية الرياضية ،الموصل، مطابع جامعات الموصل ، ١٩٨٨ ، ص٤١ .
٩. وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ و ص١٧٨ .
١٠. علي مهدي الجملي:وضع مؤشرات رقمية للسوائل المفقودة من خلال بعض المتغيرات الفسيولوجية في الدم باستخدام جهدين بدنيين باختلاف درجات الحرارة لدى لاعبي الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، ٢٠٠٩.
١١. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
١٢. مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٧ ، ص٧٧ .
١٣. مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

الدخارة الرياضي

١٤. سعد محمد دخيل ضاحي، تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض ١١٠م حواجز (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١) ص ٥٣.

ملحق (١)

ملاك العمل المساعد

تكون فريق العمل المساعد الذي قام بتنفيذ تجارب البحث الاستطلاعية والرئيسية وبإشراف الدكتور احمد عبد الزهرة والدكتور حمادي عبطان من السادة المدرجة أسموهم أدناه :

٣- ضبط اختبار تحمل الاداء:

- د. علي مهدي هادي /كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .
- د. احمد عبد الامير شبر /كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .
- بركات عبد الحمزة /بكالوريوس /كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .

١ - ضبط القياسات الفسلجية:

- د. فلاح حسن عبد الله/كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .
- د. قيس سعيد /كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .
- د. حكمت عادل عزيز /كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .

٤- القياسات الجسمية :

- د علي بديوي طابور / كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.
- م،م احمد كرم عمران/ ماجستير / كلية التربية الرياضية/جامعة المثنى.

٦- ضبط التمارين :

- علاء حسين رهمة / مدرب دولي.
- علاء الدين ظاهر/مدرب نادي الدغارة للمتقدمين.

- التصوير الفديوي :

- احمد جاسم كاوش / بكالوريوس كلية التربية الرياضية.

تأثير حملين تدريبيين في تحمل الأداء لناشئي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي

ملحق رقم (٢)

المنهج التدريبي والتمارين المستخدمة

البرنامج التدريبي التصاعدي

الراحة بين المجميع	المجموع ع	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرار	التكرار	الشدة %	التمارين المستخدمة	الوحدة التدريبية	اليوم	الأسبوع ع
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٣٠	٢٠*٢	٧٠	(١) (٢) (٣)	١	السبت	الأول
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٣٠	٢٠*٢	٧٥	(٤) (٥) (٦)	٢	الاثنين	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٣٠	٢٠*٢	٨٠	(١) (٣) (٧)	٣	الاربعاء	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٤٠	١٥*٢	٧٠	(٢) (١٤) (٦)	٤	السبت	الثاني
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٣٠	١٥*٢	٧٥	(٣) (١١) (٥)	٥	الاثنين	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٣٠	١٥*٢	٨٠	(٤) (٢) (١٦)	٦	الاربعاء	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٣٠	١٥*٢	٨٠	(١) (١٢) (١٣)	٧	السبت	الثالث
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٤٠	١٢*٢	٨٠	(٤) (١٥) (٦)	٨	الاثنين	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٥٠	١٠*٢	٨٠	(١) (٣) (١٥)	٩	الاربعاء	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٤٠	١٥*٢	٨٠	(٤) (١٢) (٦)	١٠	السبت	الرابع
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٥٠	١٥*٢	٨٢	(١٣) (٥) (١٦)	١١	الاثنين	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٣٠	١٢*٢	٨٥	(١) (٤) (٥)	١٢	الاربعاء	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٣٠	٢ ١٠*	٨٥	(١٨) (٢) (٤) (٦)	١٣	السبت	الخامس
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٥٠	١٠*٢	٨٥	(١٣) (١٢) (٥) (٦)	١٤	الاثنين	
٥٥-٣	٣	ث٦٠	ث٤٠	٨*٢	٨٥	(١١) (٢) (٣) (١٨)	١٥	الاربعاء	
٥٥-٣	٢	ث٦٠	ث٥٠	٨*٢	٨٥	(١٩) (٦) (١٤) (١٣)	١٦	السبت	السادس
٥٥-٣	٢	ث٦٠	ث٤٠	٨*٢	٩٠	(١٧) (١٨) (٥) (١٤)	١٧	الاثنين	
٥٥-٣	٢	ث٦٠	ث٥٠	٥*٢	٩٥	(٢٠) (٤) (١٥) (٦)	١٨	الاربعاء	
٥٥-٣	٢	ث٦٠	ث٤٠	٨*٢	٩٥	(١٩) (٨) (١٧) (٤)	١٩	السبت	

تأثير حملين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي

الاسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	التمارين المستخدمة	الشدة %	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع
السابع	الاثنين	٢٠	(١٨)(٧)(٥)(٢٠)	٩٥	٥*٢	٥٠ ثا	٢٠ ثا
	الاربعاء	٢١	(١٦)(١)(١٣)(١٩)	١٠٠	٤*٢	٥٠ ثا	٢٠ ثا
الثامن	السبت	٢٢	(٦)(١٤)(١٧)	١٠٠	٣*٢	٥٠ ثا	٢٠ ثا
	الاثنين	٢٣	(١٤)(٢٠) (١٥)	١٠٠	٣*٢	٥٠ ثا	٢٠ ثا

البرنامج التدريبي التموجي

الاسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	التمارين المستخدمة	الشدة %	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع
الأول	السبت	١	(٣) (٢) (١)	70	٢٠*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
	الاثنين	٢	(٦) (٥) (٤)	75	٢٠*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
	الاربعاء	٣	(٥) (٣) (١)	70	٢٠*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
الثاني	السبت	٤	(٦)(١٤) (٢)	70	١٥*٢	٤٠ ثا	٣٠ ثا
	الاثنين	٥	(٥) (11) (٣)	75	١٥*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
	الاربعاء	٦	(16) (1٢) (٤)	٧٠	١٥*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
الثالث	السبت	٧	(٣) (٢) (١)	75	١٥*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
	الاثنين	٨	(١٦) (٥) (١٣)	80	١٢*٢	٤٠ ثا	٣٠ ثا
	الاربعاء	٩	(١٥) (٣) (١١)	٧٥	١٠*٢	٥٠ ثا	٣٠ ثا
الرابع	السبت	١٠	(١٦) (٤) (١٨)	75	١٥*٢	٤٠ ثا	٣٠ ثا
	الاثنين	١١	(١٥) (٥) (١٣)	80	١٥*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
	الاربعاء	١٢	(١٩) (٦) (٩)	75	١٢*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
الخامس	السبت	١٣	(٦)(١٤) (٢) (١٧)	85	١٠*٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا
	الاثنين	١٤	(١٦)(٥)(٢٠) (٣)	٨٠	١٠*٢	٥٠ ثا	٣٠ ثا
	الاربعاء	١٥	(٤)(١٩)(٢)(١٣)	٨٥	٨*٢	٤٠ ثا	٣٠ ثا
السادس	السبت	١٦	(١٥)(٢٠)(٣) (٦)	85	٨*٢	٥٠ ثا	٣٠ ثا
	الاثنين	١٧	(٩)(١٥)(٣)(٨)	80	٨*٢	٤٠ ثا	٣٠ ثا
	الاربعاء	١٨	(١)(٥)(٢٠)(٦)	٩٠	٥*٢	٥٠ ثا	٣٠ ثا

تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

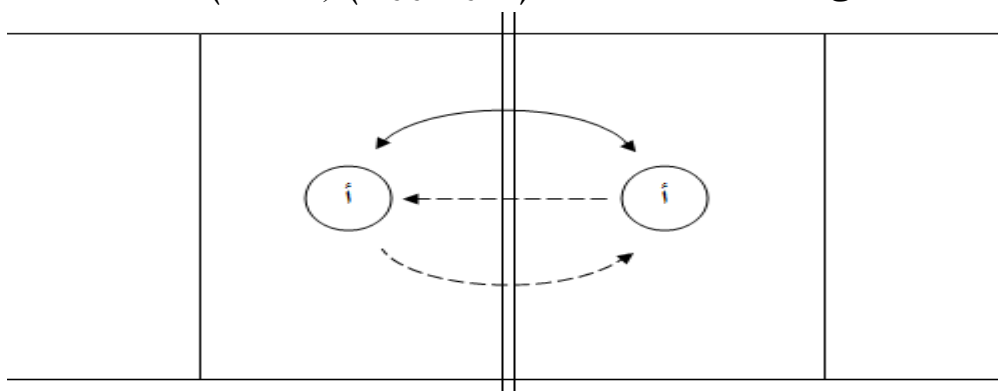
الدخارة الرياضي

٥٥-٣	٢	ث٦٠	ث٤٠	٨*٢	75	(٤)(٣)(٢)(١)	١٩	السبت	السابع
٥٥-٣	٢	ث٦٠	ث٥٠	٥*٢	٩٠	(٣)(١٦)(٥)(١٨)	٢٠	الاثنين	
٥٥-٣	٢	ث90	ث٥٠	٤*٢	95	(١٧)(٥)(١٣)(٦)	٢١	الاربعاء	
٥٥-٣	٢	ث٦٠	ث٥٠	٣*٢	٩٠	(١٥)(٢٠)(١١)	٢٢	السبت	الثامن
٥٥-٣	٢	ث90	ث٥٠	٣*٢	٩٥	(١٥)(١٤)(٧)	٢٣	الاثنين	
٥٥-٣	٢	ث90	ث٥٠	٣*٢	١٠٠	(١٢)(٢٠)(٦)	٢٤	الاربعاء	

التمارين المستخدمة:

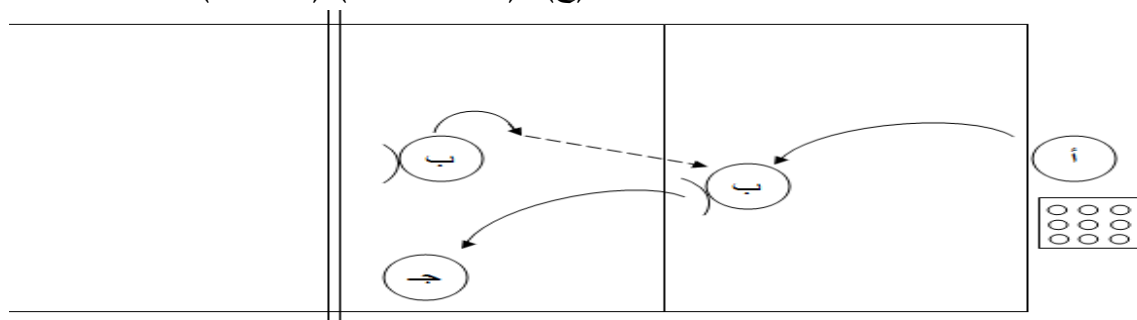
تمرين رقم ١ (المناولة):

يقوم اللاعب بمناولة الكرة عالياً فوق الشبكة ويعبر من تحتها ويناول الكرة مرة أخرى من فوق الشبكة. يستمر التمرين ويجب على اللاعب مواجهة الشبكة. (عشر تكرارات). (٢١ ثانية)



تمرين رقم ٢ (المناولة):

يقف اللاعب (أ) على الخط الخلفي للملعب ويقف اللاعب (ب) قريباً من الشبكة مديراً ظهره الى اللاعب (أ). يقوم (أ) برمي الكرة عالياً الى داخل الملعب صارخاً (الآن). يستدير اللاعب (ب) عند سماع الصوت ويتحرك الى حيث الكرة ويرفعها الى اللاعب (ج). (عشر تكرارات). (٤٥ ثانية)

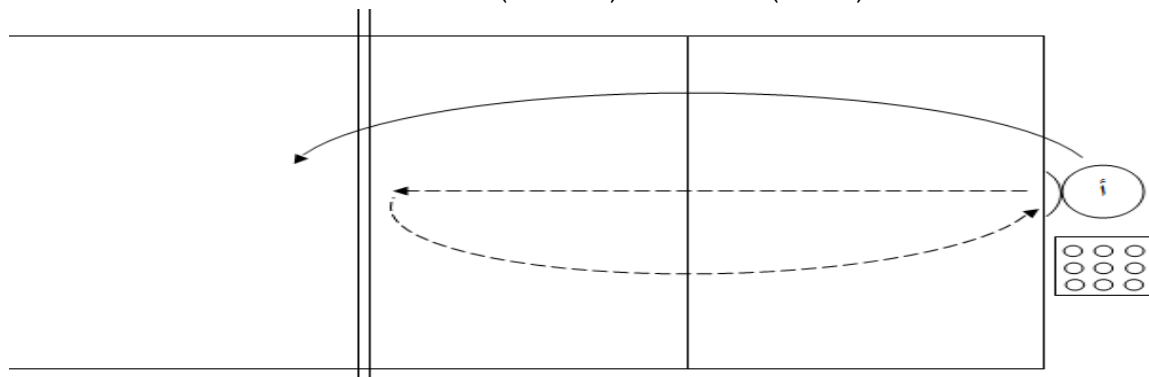


تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي

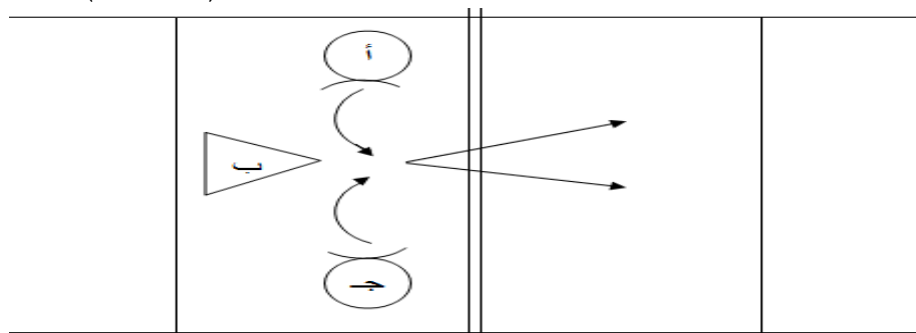
تمرين رقم ٣ (الارسال):

يقف اللاعب في منطقة الارسال يقوم بأداء الارسال بعدها يقوم بالدخول الى الملعب بسرعة ومس الشبكة وبعدها يعود لتنفيذ الارسال. (مستمر)، زمن الاداء (٦٠ ثانية).



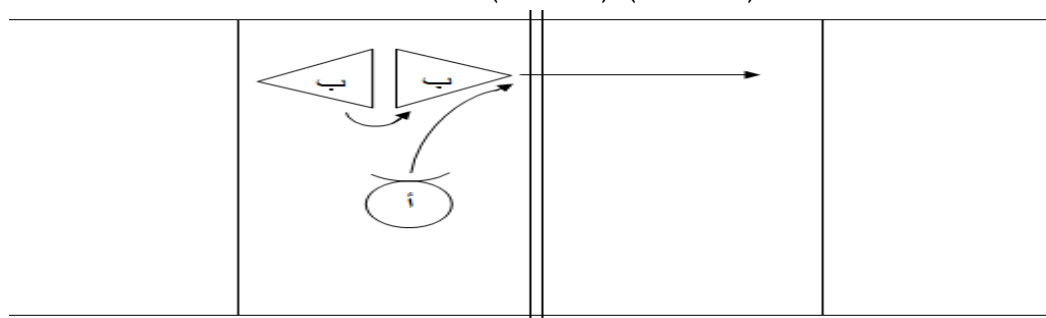
تمرين رقم ٤ (الضرب الساحق):

يقف اللاعبان (أ، ج) قريباً من الشبكة بحيث تكون المسافة بينهما عشرة اقدم يقف (ب) بينهما ولكن بعيداً عن الشبكة بمسافة ستة اقدم. يتناوب اللاعبان (أ، ج) رمي أو رفع الكرات الى (ب) ليكبسها. ويجب عليه ضرب الكرة مرة بيده اليمنى والآخرى بيده اليسرى، زمن الاداء (٤٥ ثانية).



تمرين رقم ٥ (الكبس الساحق):

يقف اللاعب الكابس مديراً ظهره للشبكة. يقوم اللاعب الثاني برمي الكرة عالياً لرفع مثالي ثم يقفز اللاعب الكابس ويستدير ويكبس الكرة. (١٢ تكرار)، (٥٠ ثانية)

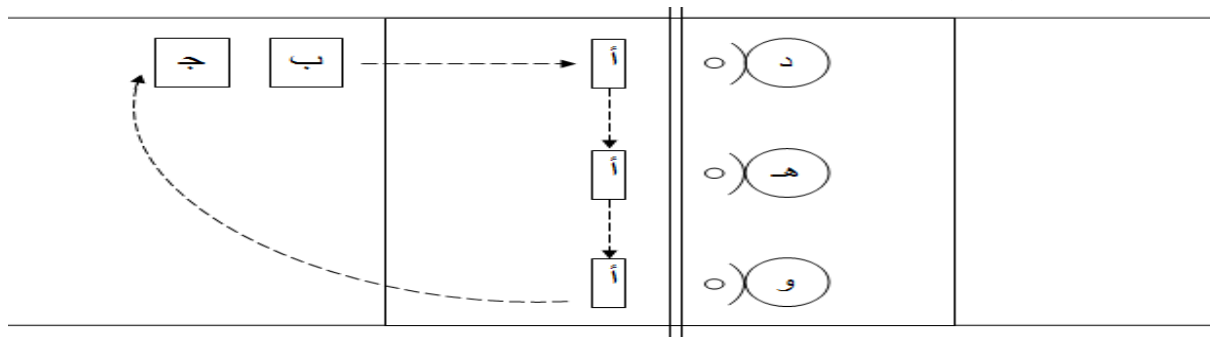


تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي

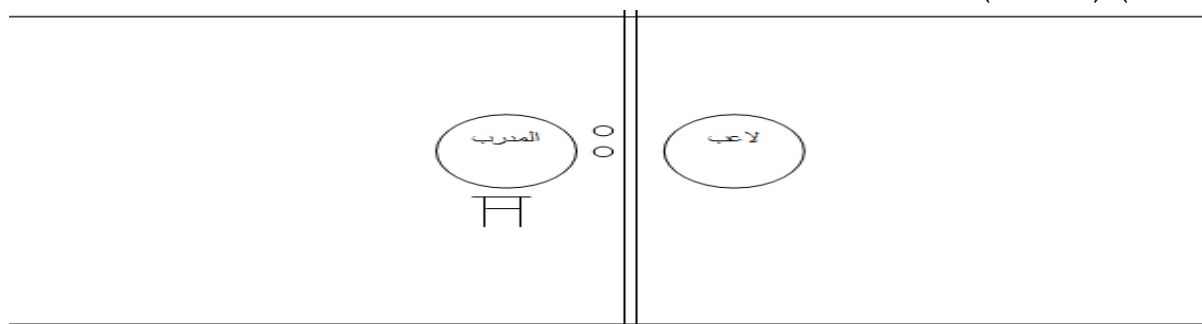
تمرين رقم ٦ (حائط الصد):

يقف ثلاثة لاعبين على الكراسي على احد جانبي الشبكة وقريباً منها ويمسك كل واحد منهم كرة فوق الشبكة. يقف اللاعب الاخر على الجانب الثاني من الشبكة على خط الوسط ثم يتحرك الى الشبكة ويقوم بدفع الكرة الى الاسفل كما لو يقوم بالصد. للثلاث كرات ثم يعود الى مكانه الاول مع عدم لمس الشبكة. (دقيقة عمل مستمر).



تمرين رقم ٧ (حائط الصد):

يقف المدرب على منضدة ويمسك بكرتين فوق ارتفاع الشبكة وبمسافة (١٨) انج بين الكرتين. يقفز اللاعب ويدفع احدى الكرتين وبعدها الاخرى مستعملاً كلتا يديه مقلداً حركة الصد الصحيحة. (عشر تكرارات)، (١٥ ثانية).

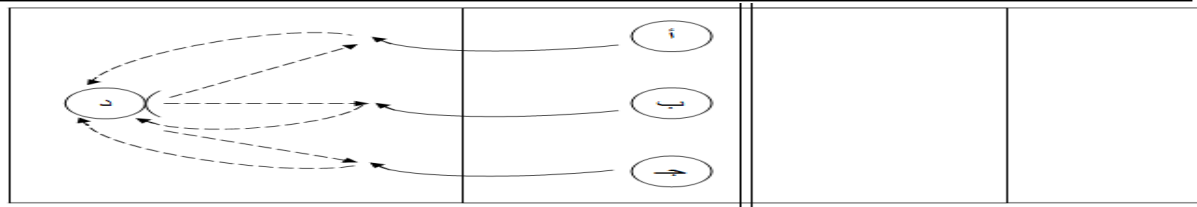


تمرين رقم ٨ (الدفاع عن الملعب):

يقف اللاعبون (أ، ب، ج) قريباً من الشبكة بحيث تكون المسافة بين لاعب واخر عشرة اقدم بينما يقف اللاعب (د) على الخط الخلفي ويتحرك الى الامام للعب الكرة عند ضربها أو لعبها برؤوس الاصابع من اللاعب (أ) بكلتا اليدين أو الغطس أو الدحرجة وبحسب وضع الكرة، ثم يعود الى الخط الخلفي وهكذا يتقدم اللاعبون الاخرون، (٥٠ ثانية عمل مستمر).

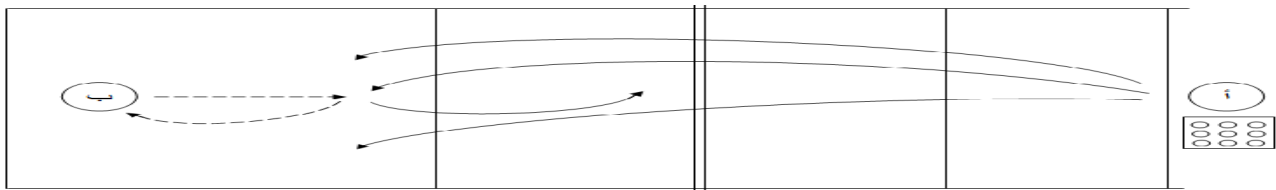
تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي



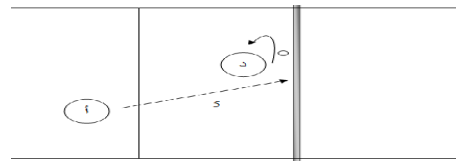
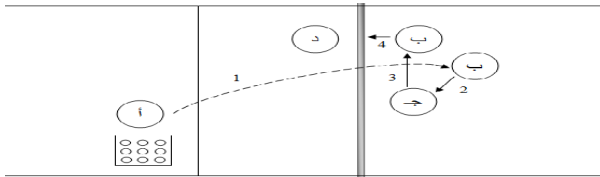
تمرين رقم ٩ (الدفاع عن الارسال):

يقوم اللاعب المرسل بارسال الكرة الى الملعب الاخر بينما يقف اللاعب المدافع على الخط الخلفي للملعب المقابل. يقوم المرسل بارسال الكرة من دون تحديد موقع سقوط الكرة ويقوم اللاعب المدافع بالدخول الى الملعب وايصال الكرة الى المعد قرب الشبكة ويعود الى الخط الخلفي. (عشر تكرارات)، (٤٥ ثانية)



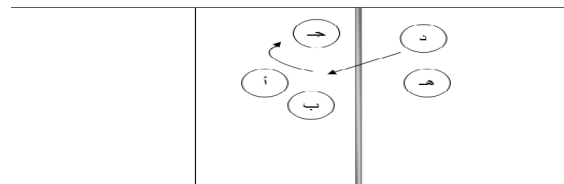
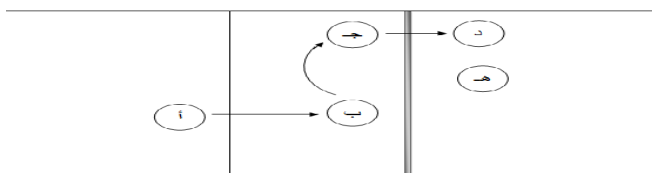
تمرين ١٠: المستلزمات ٤-٥ لاعبين و ١٠-٢٠ كرة.

يرمي المدرب (أ) كرة عبر الشبكة الى اللاعب (ب) الذي يقوم بمناولتها الى اللاعب (ج). يرفع اللاعب (ج) الكرة الى اللاعب (ب) للكبس بينما يقوم اللاعب (د) بالعد. بعد ذلك يرمي المدرب (أ) كرة اخرى داخل الشبكة بجانب اللاعب (د) يقوم اللاعب (د) بدفع الكرة وحفرها. يقوم اللاعب الخامس بجمع الكرات واعادتها (٥ تكرار)، (٤٥ ثانية).



تمرين ١١: المستلزمات ٥-٦ لاعبين وعشر كرات.

يرمي اللاعب (أ) كرة الى اللاعب (ب) الذي يرفعها الى اللاعب (ج) للكبس. يقوم اللاعبان (د) و (هـ) بالصد بينما يقوم اللاعب (ج) بضرب كرة مقصورة الى لاعبي الصد. يتحرك اللاعبان (أ) و (ب) لحفر ودفاع الكرة أو اعادة الكرة المصدودة (١٠ تكرار)، (٤٥ ثانية).

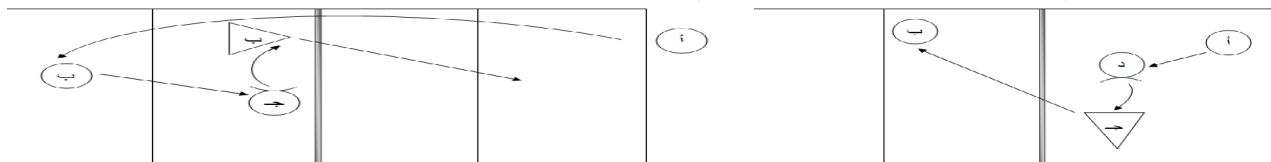


تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي

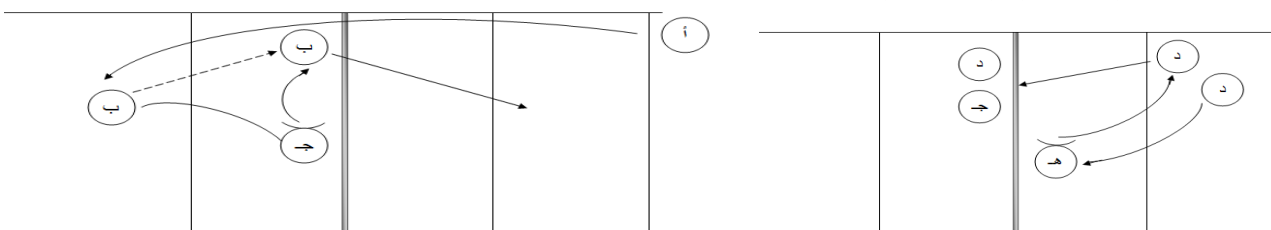
تمرين ١٢: المستلزمات ٥-٦ لاعبين و ١٠-٢٠ كرة.

يقوم اللاعب (أ) بارسال الكرة الى اللاعب (ب) الذي يقوم بمناولتها الى اللاعب (ج) يقوم اللاعب (ج) برفع الكرة الى اللاعب (ب) الذي يقوم بكبسها الى هدف محدد. عندما يرمي اللاعب (أ) كرة جديدة الى اللاعب (د) الذي يقوم برفعها الى اللاعب (هـ) يقوم اللاعب الاخير بكبس الكرة مباشرة الى اللاعب (ب) الذي يحاول دفاع الكرة. يقوم لاعب سادس بجمع واعادة الكرات (تكرار)، (٤٥ ثانية).



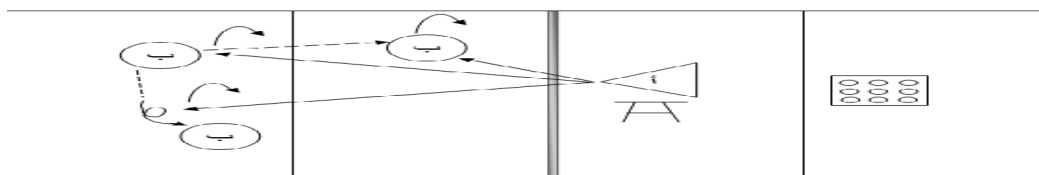
تمرين ١٣: المستلزمات خمسة لاعبين و ٥-٦ كرات.

يقوم اللاعب (أ) بارسال الكرة الى اللاعب (ب) ليقوم بمناولتها الى اللاعب (ج) يرفع (ج) الكرة الى (ب) ليقوم بكبسها باتجاه هدف محدد. بعدها يقوم اللاعب (د) بمناولة كرة جديدة الى اللاعب (هـ) من الملعب المعاكس الذي يرفعها الى اللاعب (د) ليقوم بعملية الكبس الخلفي ويحاول اللاعبان (ب) و (ج) صد الكرة (٥ تكرار)، (٤٥ ثانية).



تمرين ١٤: المستلزمات ٣-٤ لاعبين و ١٠-٢٠ كرة ومنضدة.

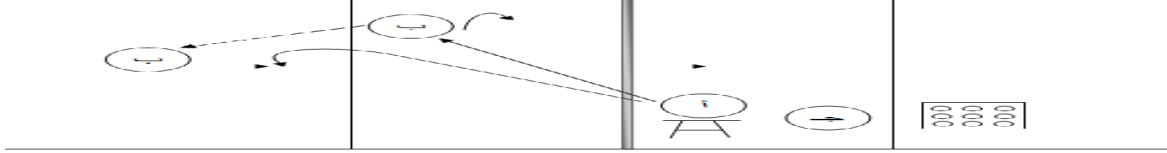
يقف اللاعب (أ) على المنضدة ويكبس الكرة باتجاه اللاعب (ب) الذي يقوم بحفر الكرة (دفاعها) بعدها يرمي اللاعب (أ) كرة ثانية الى جانب اللاعب (ب) مجبراً اياه على الدحرجة أو أمامه مجبراً اياه على الغطس. يقوم اللاعب (ج) بتزويد اللاعب (أ) بالكرات. ويقوم الاخرون بجمع الكرات (٦ تكرار)، (٤٥ ثانية).



تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي الدخارة الرياضي

تمرين ١٥: المستلزمات ٣-٤ لاعبين و ١٠-٢٠ كرة ومنضدة.

يقف اللاعب (أ) على منضدة ويكبس كرة الى اللاعب (ب) الذي يقوم بدفاعها وحفرها الى الأعلى بعدها يرمي اللاعب (أ) كرة اخرى مجبراً اللاعب (ب) على التحرك الى الخلف للقيام بلعب الهجوم من الخط الخلفي. يقوم اللاعب (ج) بتزويد اللاعب (أ) بالكرات. يخصص لاعب رابع لجمع الكرات واعادتها (١٠ تكرار)، (٤٥ ثانية).



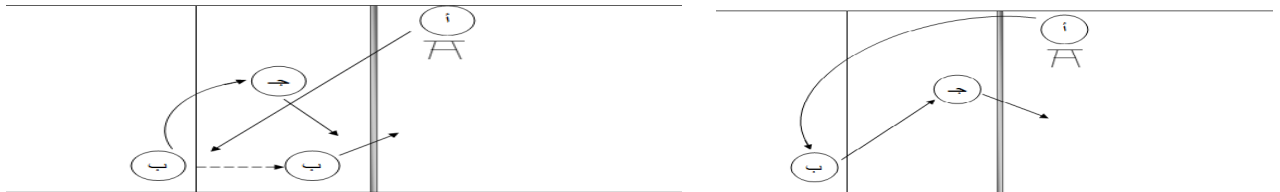
تمرين ١٦: المستلزمات ٥-٦ لاعبين و ١٠-٢٠ كرة ومنضدة.

يقف اللاعب (أ) على منضدة ويكبس كرة الى اللاعب (ب) الذي يقوم بحفرها. بعد ذلك يقوم اللاعب (ج) برفع الكرة الى اللاعب (د) للكبس بينما يقوم اللاعب (ب) بالصد. بعدها يقوم اللاعب (ج) برفع كرة اخرى فوق الشبكة الى اللاعب (ب) للكبس بينما يقوم اللاعب (د) بالصد. يقوم اللاعب (هـ) بتزويد اللاعبين (أ) و (ج) بالكرات. يخصص لاعب سادس لجمع الكرات (٦٠ ثانية)، (٦٠ ثانية).



تمرين ١٧: المستلزمات ٤-٦ لاعبين و ١٠-٢٠ كرة ومنضدة.

يقف اللاعب (أ) على منضدة ويقوم بكبس كرة باتجاه اللاعب (ب) الذي يقوم بحفرها وتوصيلها الى الشبكة يتحرك اللاعب (ج) الى حيث يكون تحت الكرة ويرفعها الى اللاعب (ب) للكبس. بعد ذلك يرمي اللاعب (أ) كرة اخرى خلف اللاعب (ب) ويقوم اللاعب (ب) برفعها الى اللاعب (ج) للكبس. يقوم اللاعب (د) بتزويد اللاعب (أ) بالكرات. يخصص لاعبان لجمع الكرات (١٠ تكرار)، (٤٥ ثانية).

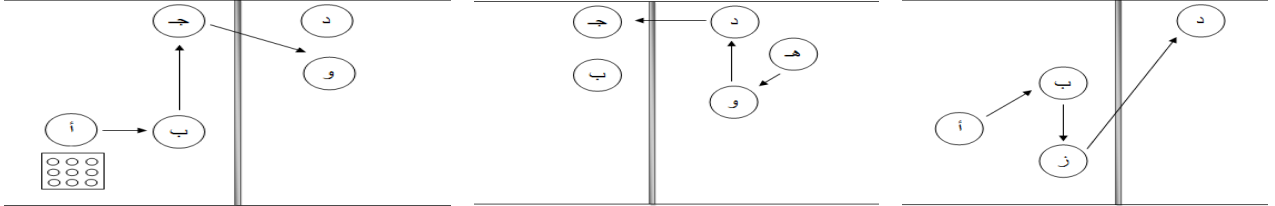


تأثير حمليين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي

الدخارة الرياضي

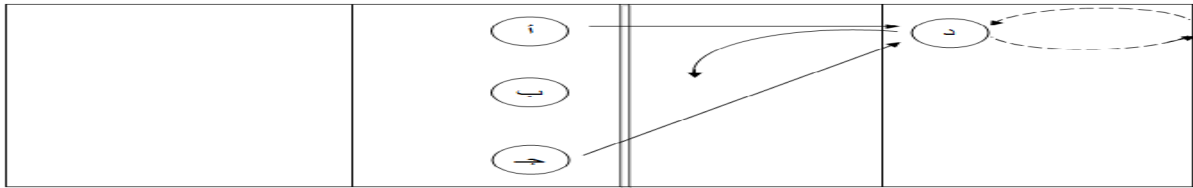
تمرين ١٨: المستلزمات ٦ لاعبين و ١٠-٢٠ كرة.

يقوم المدرب (أ) بمناولة الكرة الى اللاعب (ب) الذي يرفعها الى اللاعب (ج) للكبس بينما يقوم اللاعبان (د ، و) بالصد بعد ذلك يرمي اللاعب (هـ) كرة اخرى الى اللاعب (و) الذي يرفعها الى اللاعب (د) للكبس بينما يقوم اللاعبان (ب ، ج) بالصد. بعد ذلك يرمي المدرب (أ) كرة ثالثة الى اللاعب (ب) الذي يرفعها الى اللاعب (ز) للكبس يقوم اللاعب (ز) بكبس الكرة مباشرة باتجاه اللاعب (د) الذي يحاول دفاع الكرة يقوم لاعبان اخران بتجهيز الكرات (٤ تكرار)، (٤٥ ثانية).



تمرين ١٩: المستلزمات ٥-٦ لاعبين و ١٠-٢٠ كرة.

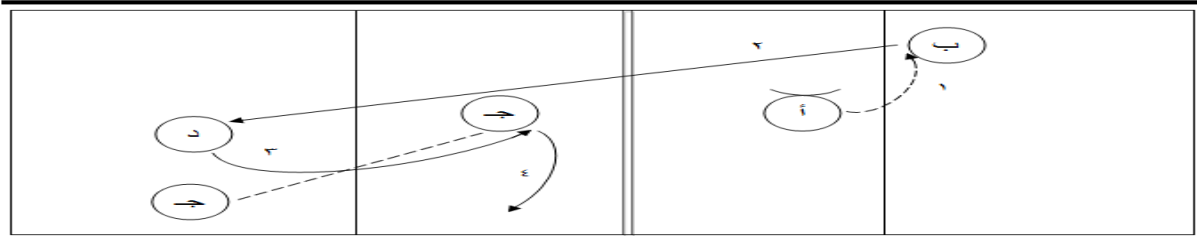
يقف اللاعبان (أ - ج) في منطقتي الهجوم (٢ ، ٤) ويقومان بمناولة الكرة الى اللاعب (ب) في مركز رقم (٣) والذي يقدم لرفعها. يتخذ اللاعب (د) موقعا له في الملعب الآخر في المنطقة الخلفية مركز رقم (١) وقرب خط النهاية بعدها يقوم (أ) بكبس الكرة المرفوعة من (ب) أو لمسها برؤوس الاصابع ما وراء الخط الى اللاعب (د) الذي يقوم بدفاع الكرة ودفعها باتجاه هدف معين ويرجع الى الخلف ليلمس الخط الخلفي للملعب ومن ثم يعود الى موقعه الاصلي بعدها يقوم اللاعب (ج) بالعمل نفسه كذلك يقوم (د) ايضا بدفاع الكرة والرجوع الى الخط الخلفي وهكذا (١٠ تكرار)، (٤٥ ثانية).



تمرين ٢٠: المستلزمات ٤ لاعبين وعشرة كرات.

يتخذ اللاعبان (ج ، د) مواقع لهما في الملعب الخلفي يقوم اللاعب (أ) الذي يوجد في الجانب الآخر للشبكة برفع الكرة الى اللاعب (ب) الواقف بالجهة نفسها التي يقف عليها اللاعب (أ) حيث يقوم اللاعب (ب) بكبس الكرة من المنطقة الخلفية أما الى اللاعب (ج) أو الى اللاعب (د) في الجهة الثانية من الشبكة حيث يقومان بدفاع الكرة الى منطقة رقم (٣) ليدخل اللاعب الآخر لرفعها وبعدها يعودان الى مواقعهم الاصلية بصورة سريعة (١٠ تكرار)، (٤٥ ثانية).

تأثير حملهين تدريبيين في تحمل الأداء لنهاضي الكرة الطائرة على لاعبي نادي
الدمارة الرياضي



The Effect of Two Training Loads on the performance Endurance for Junior Volleyball Players of Al- Daghara Club

The importance of this research lies in the fact that it is a highly significant study from a physiological and training point of views. It deals with the effects of training with two different loads on the endurance of performance for junior volleyball players.

The research has two objectives. The first objective is to prepare two different loads to develop the endurance of performance for junior volleyball players. The second one is to explore the differences of the quality of the endurance of performance for junior volleyball players of the two groups.

The study comes up with some conclusions and recommendations. Among the most important conclusions is that the training loads have their positive effect on developing the components of performance endurance for Junior volleyball players. It is strongly recommended that training load be used to develop performance endurance for Junior volleyball players .