جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

**تأثير التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير القدرة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة**

مقدم من قبل الطالبة

رُسل جمال عبد الكريم

الى اللجنة العلمية ضمن مشروع البحث وهو جزء من متطلبات الحصول على درجة بكالوريوس في التربية الرياضية

المرحلة / الرابعة

الشعبة / أ

باشراف

1. د . سهاد قاسم

1440 هـ 2019م

بسم الله الرحمن الرحيم

سورة البقرة

رقم الاية 286

الإهداء

إلى من سخر عمره لراحتي

إلى ملجئي وملاذي

إلى الشمعة التي أنارت حياتي ....

 المرحوم الشهيد والدي العزيز

إلى النبع الصافي والصدر الحنون

إلى عطاء الله الوافي

إلى من يرخص لها عمري الماضي والآتي ...

 والدتي الحنونة

إلى النور الذي تبصر به عيني

إلى الدم الذي يجري في عروقي

إلى سندي وعوني ....

 إخوتي

إلى من يسر لي سبيل العلم دربا ً

إلى من علمني حرفا ً وملكني عبدا ً

 أساتذتي

إلى جميع من أحببتهم وأحبوني

الشكر والتقدير ...

الحمد لله الذي قال في كتابة الكريم ((وفق كل ذي علم عليم )) والصلاة والسلام على المبعوث الحق النبي العربي الامين اصدق القائلين (( اطلب العلم من المهد الى الحد ))

حمدك يارب على ما هديتني على ان اقدم شيأً الى من احب , انه عطاء اكثر من فخر انه جزء من الحب الى وطني ومجتمعي الرياضي

**قائمة المحتويات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | العنوان | الصفحة |
|  | عنوان البحث  |  |
|  | الاية القرانية  |  |
|  | الاهداء |  |
|  | الشكر والتقدير |  |
|  | قائمة الجداول |  |
|  | الملخص |  |
|  | الباب الاول |  |
| 1-1 | المقدمة واهمية البحث |  |
| 1-2 | مشكلة البحث |  |
| 1-3 | هدف البحث |  |
| 1-4 | فروض البحث |  |
| 1-5 | مجالات البحث |  |
|  | الباب الثاني |  |
| 2-2-1 | مفهوم التدريب الفتري |  |
| 2-1-2 | انواع التدريب |  |
| 2-1-3 | مميزات التدريب الفتري |  |
| 2-1-3-1 | متغيرات التدريب الفتري |  |
| 2-1-3-2 | تشكيل التدريب الفتري |  |
| 2-1-4 | فترة الراحة |  |
| 2-1-4-1 | اشكال فترات الراحة |  |
| 2-2 | القدرة العضلية |  |
| 2-2-1 | مفهوم القدرة العضلية |  |
| 2-2-2 | اهم العوامل التي تؤثر في امكانية القدرة العضلية |  |
| 2-2-3 | اهمية القدرة العضلية |  |
| 2-3 | المتغيرات الوظيفية ( معدل ضربات القلب ) |  |

الباب الثالث

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | **منهج البحث واجرائاته** |  |
| 3-2 | **منهج البحث** |  |
| 3-2 | **عينة البحث** |  |
| 3-3 | **ادوات البحث** |  |
| 3-4 | **الاختبارات المستخدمة** |  |
| 3-5 | **الوسائل الاحصائية** |  |
|  | الباب الرابع |  |
| 4 | عرض النتائج تحليلها ومناقشتها |  |
| 4-1 | عرض نتائج المتغيرات الوظيفية والقدرة العضلية |  |

الباب الخامس

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5-1 | الاستنتاجات |  |
| 5-2 | التوصيات |  |
|  | المصادر |  |

**قائمة الجداول**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم الجدول** | **العنوان** | **الصفحة** |
| **1** | **يبين تجانس عينة البحث** |  |
| **2** | **يبين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى** |  |
| **3** | **يبين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية** |  |
| **4** | **يبين الاختبارات البعدية البعدية للمجموعة التجريبية الاولى والثانية** |  |

**الملخص**

**تأثير التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير القدرة العظلية وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة**

**رسل جمال عبد الكريم أ . د . سهاد قاسم**

 **1440ھ 2019 م**

**يعد التدريب الرياضي من اهم الركائز التي يستطيع عن طريقها اللاعب الوصول الى الاداء المهاري الجيد ومن ثم الوصول الى المستويات العالية في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية سواء كانت فرقية ام فردية .**

**التدريب الفتري : هو التبادل بين فترات العمل والراحة**

**وتعد لعية الكرة الطائرة من الالعاب التشويقية الجماعية التي تغلب عليها روح المنافسة نتيجة عدم احتكاك الاعبين داخل الملعب , فضلا هن مهارتها التي تمثل سلسلة مترابطة اثناء اللعب**

**لذالك يجب على كل لاعب من لاعبي الكرة الطائرة ان يمتلك جميع القدرات البدنية بأداء المهارات بما يلائم المركز الذي يشغله الاعبين الملعب بشكل عالي ودقيق لوصول الفريق الى الفوز .**

**لذالم هدف البحث**

**1 – اعداد منهج التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة**

**2 – التعرف على تاثير التدريب الفتري لتطوير العضلة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة لدى مجموعتي البحث**

**3 – التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للتاثير التدريب الفتري لتطوير القدر العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى مجموعتي البحث**

**وكان فروض البحث**

**1 – هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة**

**2 – هناك فروق ذات دلالة احصائية بيم الاختبارات البعدية لدى مجموعتي البحث في القدرة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة**

**ولقد استنتجت الباحثة**

**1 – المنهج التدريبي المعد باستخدام تمارين بدنية متنوعة لاثار ايجابية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لدى افراد عينة المجموعتين التجريبيتين باسلوب التدريب الفتري**

**2 – استخدام التدريب الفتري كونه اسهم في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية ولكلا المجموعتيت التجريبيتين باسلوب التدريب الفتري**

**وتوصلت الباحثة الى**

**1 – التركيز على استخدام طريقة التدريب الفتري لانها اساس ونقطة انطلاق لارتقاء الاعبين فضلا عن تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والقدرة العضلية**

**2 – التدريب على وفقة الانظمة انتاج الطاقة التي يليها الفعالية الرياضية المختصة**

**3 – اجراء دراسات متتابعة على مناطق جهة اخرى من التدريب الفتري على لاعبين كرة الطائرة**

**4 – التركيز في استخدام تمرينات بدنية خلال المنعج التدريبي**

**5 – اعتماد المدربين عند بناء برامج تدريبية على دليل تدريب الفتري الخاص**

**الباب الأول**

1-1المقدمة وأهمية البحث

1-2مشكلة البحث

1-3 هدف البحث

1-4 فروض البحث

* 1. مجالات البحث

1-6 تحديد المصطلحات

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميتة

يعد التدريب الرياضي من أهم الركائز التي يستطيع عن طريقها اللاعب الوصول إلى الأداء المهاري الجيد ومن ثم الوصول إلى المستويات العالية في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية سواء كانت فرقية أم فردية , لذلك يعد التدريب خطوة علمية مدروسة وفق خطط معينة في الإعداد واللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ً ومهاريا ً وخططيا ً ونفسيا ً ووظيفيا ً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في الرياضة التخصصية .

وبذلك تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التشويقية الجماعية التي تغلب عليها روح المنافسة , نتيجة عدم احتكاك اللاعبين داخل الملعب , فضلاً عن مهاراتها التي تمثل سلسلة مترابطة في أثناء اللعب . واستخدام الأساليب المناسبة في عملية التدريب لتلائم الفعالية والمهارة المطلوب التدريب عليها , وان تتناسب المرحلة العمرية والفروق الفردية والبيئية التدريبية مهم جدا ً في تكامل النواحي البدنية والوظيفية باللعبة لكي تنسجم مع الهدف المطلوب تحقيقه , لذلك يجب على كل لاعب من لاعبي الكرة الطائرة أن يمتلك جميع القدرات البدنية لأداء المهارات بما يلائم المركز الذي يشغله اللاعب في الملعب بشكل عالي ودقيق لوصول الفريق إلى الفوز , فاللاعب الذي لديه ضعف في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية سينعكس ذلك على اللاعب في تأدية أي نشاط .

**1-2 مشكلة البحث :**

أصبح العالم اليوم يعتمد وبشكل كبير على التطور المستمر في مجالات الحياة وبالأخص مجال الرياضة عن طريق استخدام أحدث الأساليب في التدريب الرياضي التي تعد من أهم الركائز المهمة في التدريب التي يبنى عليها اللاعب .

ارتأت الباحثة عن طريق استخدام فترات الراحة , وفق طريقة التدريب الفتري لأنها تعمل على الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا ونظرا ً لخصوصية لعبة الكرة الطائرة . وإن لعبة الكرة الطائرة تتطلب قدرة لانجاز حركات قوية ومفاجئة وسريعة , لانها لعبة خططية وأدائها يحتاج إلى مستوى عالي من الأداء البدني والوظيفي , وعن طريق اطلاع الباحثة على المستويات التدريبية للفرق وخاصة لعبة الكرة الطائرة اتضح بأن هناك تباين القدرة العقلية للاعبين لدى لاعبي الكرة الطائرة وهذا الضعف قد يؤثر كثيرا ً في الوصول إلى الأداء المطلوب في المباراة وتحقيق أفضل المستويات العالية .

* 1. **أهداف البحث :**
1. اعداد منهج للتدريب الفتري باختلاف فترات الراحة .
2. التعرف على تأثير التدريب الفتري لتطوير القدرة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة لدى مجموعتي البحث .
3. التعرف على الفروق بين الاحتبارات البعدية لتاثير التدريب الفتري لتطوير القدرة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفة لدى مجموعتي البحث .
	1. **فرضا البحث**

تتخلص فروض البحث بالاتي :-

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى مجموعتي البحث .
2. هناك فروث ذات دالاله احصائيه بين الاختبارات البعدية في القدرة العضلية وبعض متغيرات الوظيفة لدى لاعبي الكرة الطائرة
	1. **مجالات البحث**

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الصناعة الرياضي للموسم (2018-2019) وعددهم 12 لاعب

1-5-2 المجال الزماني : الفترة من 2/10/2018 ولغاية 5/5/2019

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي الصناعة الرياضي

**الباب الثاني**

2-2-1مفهوم التدريب الفتري

2-1-2 أنواع التدريب

2-1-3 مميزات التدريب الفتري

2-1-3-1 متغيرات التدريب الفتري

2-1-3-2 تشكيل التدريب الفتري

2-1-4 فترة الراحة

2-1-4-3 اشكال فترات الراحه

2-2 القدرة العضلية

2-2-1 مفهوم القدرة العضلية

2-2-2 اهم العوامل التي تؤثر في إمكانية القدرة العضلية

2-2-3 أهمية القدرة العضلية

2-3-1 المتغيرات الوظيفية ((معدل ضربات القلب ))

2.-الدراسات النظرية

2-2-1 مفهوم التدريب الفتري

يقصد بالتدريب الفتري هو التبادل بين فترات العمل والراحة

أو هو النظام التدريبي يمتاز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البدنية بين كل تدريب والذي يليه .

2-1-2 أنواع التدريب

1. التدريب الفتري المتوسط الشدة

الأهداف

\*تهدف طريقة التدريب الفتري المتوسط الشدة إلى تطوير :

1- التحمل العام .

1. التحمل الخاص .
2. تحمل القوة

تأثيرهما

1. تحسين عمل الجهاز التنفسي .
2. تحسين عمل القلب والدورة الدموية .
3. تحسين السعة الحيوية للرئتين .
4. تأخير ظهور التعب .
5. تحسين كفاءة الإنتاج .

2**-التدريب الفتري المرتفع الشدة**

الأهداف

\*تهدف طريقة التدريب المرتفع الشدة إلى تطوير

1- التحمل الخاص .

2-التحمل اللاهوائي .

3-السرعة .

1. القوة المميزة بالسرعة .
2. القوة القصوى .

تأثيرهما

1. تحسين كفاءة انتاج الطاقة .
2. زيادة القدرة المعادلة والموازنة للدم .
3. اتساع الشعيرات الدموية بشكل أسرع .
4. حصول التكيف النفسي للاعبين للمتغيرات الحاصلة في المنافسة .
5. تأخر الإحساس بالتعب ويعود ذلك إلى
6. الاقتصاد في استخدام العضلات في أثناء العمل .
7. التكيف الذي حصل للعضلات .
8. زيادة سرعة الدم إلى العضلات .
9. فترات الراحة تعمل على إزالة التعب وتساعد في عودة اللاعب إلى مزاولة النشاط مرة أخرى .

**2-1-3 مميزات التدريب الفتري ([[1]](#footnote-1))**

1. تطوير قدرات الفرد البدنية والحركية والأساسية ومركباتها .
2. استخدام التمارين طبقا ً للإمكانات الخاصة .
3. مشاركة عدد كبير من اللاعبين خلال وقت واحد في الأداء .
4. تنفيذ لبرنامج التدريب في أي مكان , حيث لا يحتاج إلى تجهيزات أو مساحات واسعة كالتي تستخدم في الطرائق الأخرى .

2**-1-3-1 متغيرات التدريب الفتري ([[2]](#footnote-2))**

1. شدة العمل وفترة دوامه .
2. **عدد التكرارات والمجاميع في الوحدة التدريبية .**
3. **فترة الراحة .**
4. **نوع النشاط الممارس خلال فترات الراحة .**
5. **تكرار التدريب في الأسبوع الواحد .**

**2-1-3-2 تشكيل التدريب الفتري ([[3]](#footnote-3))**

1. نوع الفعالية الرياضية وطبيعتها .
2. نظام الطاقة العامل في تلك الفعالية .
3. المرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب .
4. الهدف من التدريب .
5. معدل أو مسافة التمرين .
6. شدة التمرين .
7. عدد تكرار التمارين .
8. عدد المجموعات .
9. طول فترة الراحة .
10. نوعية النشاط خلال فترة الراحة .
11. عدد مرات التدريب الاسبوعية .

**2-1-4 فترة الراحة :** -

إن فترة الراحة بين التكرارات تعتمد على مدة دوام العمل وبحسب أن تكون فترة الراحة بين المجاميع أطول من فترة الراحة بين التكرارات لتسمح لنا بالأداء بشدة أعلى خلال مدة العمل .

2-1-4-2 هناك نقطتان مهمتان عند التعامل مع فترات الراحة هما .

1. زمن الراحة
2. نوع النشاط الممارس

زمن الراحة : - استعادة الشفاء عن طريق معدل النبض الذي يعقب مدة العمل يعد مؤشرا ً جيد المعرفة إذا كان الرياضي على استعداد (فسيولوجي) أم لا لأداء العمل الآني أو المجموعات الآتية .

أما نوع النشاط الممارس : من خلال فترات الراحة خلال فله أهمية بالغة , إذ أنه مرتبط بنظم الطاقة الذي يرغب في تطوره .

**2-1-4-1 أشكال فترات الراحة**

1. راحة سلبية : هي أداء حركات بسيطة مثل المشي أو أداء حركات للذراعين والرجلين .
2. راحة إيجابية : - هي أداء التمارين خفيفة إلى متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو الهرولة .
3. راحة مختلطة بين السلبية والإيجابية : هي خليط من النوعين .

**2-2 القدرة العضلية :**

2**-2-1 مفهوم القدرة العضلية**:= هي إحدى أنواع القوة العضلية والتي يعتبر عامل السرعة مهما ً في عملية الأداء فالقدرة العضلية مكون مركب ومميز من القوة والسرعة وهذا يعني أن يحقق أرقاما ً عالية في اختبارات القدرة العضلية . ولكن لا بد من توافر هذين المكونين لإخراج القدرة العضلية حيث يتوقف إنتاجها بشكل عام على إدماج القوة العضلية والسرعة وإخراجها بقالب واحد ([[4]](#footnote-4)) . وتعد القدرة العضلية أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الألعاب الرياضية ولا سيما التي تحتاج إلى الوثب والقفز في كرة الطائرة والرمي والحواجز والموانع في ألعاب القوى والتصويب والتمرير في كرة السلة وكرة اليد وغيرهما من الألعاب ([[5]](#footnote-5))

يمكن التعبير عنهما بالمعادلة

القدرة = القوة × السرعة

**2-2-2 أهم العوامل التي تؤثر في إمكانية القدرة العضلية ([[6]](#footnote-6))**

1. مقدار القوة .
2. زيادة سرعة الانقباض
3. أو أن كلاهما يؤثران في زيادة القدرة العضلية .

**2-2-3 أهمية القدرة العضلية :**

إن القدرة العضلية لها أهميتها في الأداء الرياضي الذي يتطلب القدرة على دفع الجسم مسافة معينة أو القدرة على رمي أو قذف أداء بسرعة لمسافة او ارتفاع معين . والقدرة ينتج عنها كمية كبيرة , وكمية الحركة تصبح القوة الضاربة في أثناء حدوث اتصال , ومن ثم فإن القدرة لها تطبيقات عديدة في مختلف المسابقات الرياضية , فعند قذف أو ركل او ضرب شيء ما , فإنه يمكن تحديد القدرة بواسطة مجموعة القوة مع السرعة .

بعض الوسائل التدريبية المستخدمة لتنمية القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) :

1. الركض ضد مقاومة الهواء .
2. الركض بصعود المرتفعات ( الطلوع ) .
3. الركض على المدرجات .
4. الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الأثقال .
5. القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين .
6. الحجل على المساند متنوعة الارتفاعات .
7. سحب بالحبل ومقاومة اللاعب .
8. ركض مسافات قصيرة بالرمل على شكل انطلاقات .

2-3-1 المتغيرات الوظيفية

إن المتغيرات الوظيفية التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة تختلف في أثناء التدريب , وبعد الجهد وخلال الراحة لأن التدريب المستمر والمتواصل هو الذي يزيد من كفاءة معظم الأجهزة الوظيفية المختلفة داخل جسم الرياضي فالتحسن في مستوى قدرات الفرد الناتجة عن ممارسة النشاط البدني قابل لزيادة ولنقصان في حالة عدم استمرار في التدريب , لذلك تعتقد الباحثة أن الكثير من القدرات البدنية ينخفض مستواهما في حالة عدم التواصل في التدريب ومن ثم ينخفض المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة .

" وإن التغيرات الفسيولوجية الحادثة لأجهزة اللاعبين الحيوية تعد مؤشرا ً لهما على مدى تقدم مستوى الحالة التدريبية لديهم , ويمكن القول أن زيادة القدرة المقننة ليست مسؤولة فقط عن الأداء العالي والتكيف الأفضل في الحياة اليومية لكنها مسؤولة عن الصفات البدنية والنفسية وبذلك يمكن القول أن الوظيفة واللياقة البدنية في معظم الأحيان يستعملان بمعنى واحد , وبمعنى آخر كلا ً منهما مرادف للآخر ([[7]](#footnote-7))

وهناك عوامل كثيرة لها أهميتها كمؤشرات وظيفية يجب أخذها بالاعتبار ومن أهمها " الحالة الصحية العامة , المتغيرات المدرفو – وظيفية والإمكانات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي , والاقتصاد الوظيفي , وخصائص استعادة الاستشفاء والكفاءة البدنية العامة والخاصة ) ([[8]](#footnote-8))

**أهم المتغيرات الوظيفية ( القلب ):**

على الرغم من أن قياسات معدل النبض تعد من أسهل وأبسط القياسات , إلا إنها تحظى بأهمية كبيرة خاصة لدى الرياضيين , إذ تعبر عن نشاط القليب في حالة الجهد وعند المجهود ([[9]](#footnote-9))

لذلك يعد معدل نبض القلب من المؤشرات الوظيفية الضرورية والمهمة التي يمكن عن طريقها يمكننا تقسيم مستوى الحالة التدريبية والبدنية للرياضي بشكل عام وقابلية القلب والدورة الدموية بشكل خاص إذ يعد معدل نبض القلب واحد من أهم الاختبارات الكثيرة الاستخدام في المجال الرياضي وهناك الكثير من العوامل التي يتأثر بها معدل ضربات القلب , أهمها ( الفيزيائي والجنس , والعمر , الحالة الانفعالية , الحالة المرضية , الهرمونات , الحالة العاطفية , تناول الطعام ,....وغيرها ) ([[10]](#footnote-10))

أما معدل تغير النبض في أثناء الجهد وبعده مباشرة , فيعد من الأمور المهمة والضرورية لقابلية تحمل الجسم الجهد , وخاصة القلب والدورة الدموية " فالزيادة التي تحصل له في أثناء الجهد , وزمن عودته إلى حالته الطبيعية بسرعة بعد انتهاء الجهد مباشرة هي علامة مميزة لجسم الرياضي , ودلالة واضحة على تعود جهاز القلب والدورة الدموية )) ([[11]](#footnote-11))

وترى الباحثة أن النبض في لعبة كرة الطائرة يؤدي دور كبير في تحديد لياقة اللاعب القلبية , وذلك عن طريق التمرين الدائم المتواصل والمستمر والذي يؤثر إيجابيا ً في نشاط القلب , ونشاط الهرمونات وغازات الدم وانقباض العضلات وضغط الدم الشريان , كما يؤثر نشاط الهرمونات في معدل نبض القلب وبوجه الخصوص لها تأثير مباشر في هرمون الادرينالين والذي يسبب زيادة معدل نبض القلب وزيادة قوة النبض .

 **الباب الثالث**

**3-منهج البحث واجراءاته**

**3-1 منهج البحث**

**3-2 عينة البحث**

**3-3 أدوات البحث**

**3-4الاختبارات المستخدمة**

**3-5 الوسائل الإحصائية**

3-1 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة المطروحة في البحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم فلهذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي , إذ يعد المنهج التجريبي من أدق المناهج وأكثرها كفاية في التواصل الموثوق بها إذ إن " المنهج التجريبي يقبل طريقة متميزة إذ يكون فهمها على أفضل وجه من خلال المقارنة ومن خلال البرهنة على وجود أدلة تتضمن المقارنة بين الجماعات ([[12]](#footnote-12))

\*لهذا فإن المنهج التجريبي " هو اثبات الفروض عن طريق التجريب اذ يستخدم التجربة ويتبع عددا ً من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى غير العامل التجريبي ([[13]](#footnote-13))

3-2 مجتمع البحث وعينة

تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الصناعة وبشكل عشوائي اذ يبلغ عدد العينة (15) لاعب

وبذلك قامت الباحثة بعمل قرعة بالطريقة العشوائية وبلغ عدد اللاعبين (12) لاعبا ً وقسمت اللاعبون إلى مجموعتين تجريبيتين (6 لاعبين لكل مجموعة ) المجموعة الأولى طبقت بفترة راحة 40 ثا والمجموعة الثانية طبقت المنهج التدريبي بفترة راحة 60 ثا .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | التوزيع |
| الطول | 165 | 164 | 3,95 | 0,91 | اعتدالي |
| الوزن | 63,2 | 62,5 | 2,72 | 0,23 | اعتدالي |
| العمر | 22,8 | 22 | 1,8 | 0,79 | اعتدالي |

3-3 الأدوات المستخدمة

1. ساعة توقيت ألكترونية عدد (2)
2. ميزان ألكتروني لقياس الوزن .
3. شريط متري لقياس الطول .
4. ملعب كرة طائرة قانوني وشبكة كرة طائرة ذات مواصفات قانونية .
5. كرات طبية بأوزان ( 1 كغم , 2 كغم , 3 كغم ) .
6. كرسي – حبل صغير .
7. موانع عدد (12) .
8. صافرات عدد (20) .
9. طباشير .
10. أقلام .
11. قطن طبي .
12. كحول معقم .
13. حقن طبية .
14. جهاز إلكتروني لقياس النبض .
15. شريط لاصق .
16. أنابيب لحفظ الدم .

**3-4الاختبارات المستخدمة في البحث ,**

**3-4-1 اختبار الحجل الأقصى مسافة ممكنة في عشر ثوان لكل رجل على حدة**([[14]](#footnote-14))

الغرض من الاختبار

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

**الأدوات :**

ملعب كرة الطائرة , ساعة توقيت عدد (2) – شريط قياس متري – صافرة – مسجل ينادي على الأسماء ويسجل النتائج – شريط قياس .

**إجراء الاختبارات**

رسم خطوط على الأرض , ووضع علامات تفيد القياس بالمتر , ثم يقوم اللاعب من وضع الوقوف عند سماع صافرة البداية بالحجل على رجل واحدة على امتداد الخط المرسوم على الأرض في الملعب وبأقصى سرعة ممكنة لتسجيل الحبر مسافة ممكنة ثم يتم إعادة الاختبار نفسه للرجل الأخرى .

3-4-2 اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في 10 ثوان)([[15]](#footnote-15)) .

3-5-2 اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل

 (اقصى عدد في 10 ثوان ) 1

**الأدوات :**

ملعب كرة الطائرة , ساعة توقيت عدد (2) , صافرة للإشارة إلى البداية والنهاية .

إجراء الاختبارات :

من وضع الانبطاح مع ملاحظة اختر الجسم الوضع الجيد , وملامسة الصدر للأرض في أثناء ثني الذراعين مع تسجيل أكبر عدد ممكن في عشر ثوان .

التسجيل :

تحتسب عدد المرات التي يؤدي فيها التمرين بصورة صحيحة .

**3-5 الوسائل الإحصائية :**

تم معالجة النتائج الإحصائية بواسطة القوانين الآتية ([[16]](#footnote-16))

1. الأهمية النسبية .
2. النسبة المئوية .
3. الوسط الحسابي .
4. الانحراف المعياري .
5. الوسيط
6. معامل الالتوء
7. العينات المتناظرة T,TesT قبلي بعدي
8. العينات المستقلة T,TesT بعدي بعدي

**الباب الرابع**

1. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج المتغيرات الوظيفية والقدرات العضلية .

احتوى هذا الباب على عرض نتائج الاختبارات البدنية جميعها المتعلقة بمتغيرات البحث القبلية والبعدية للعينة وقد وضعت النتائج في جداول يمكن عن طريق هذه الجداول الفروق بينها .

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاخبتارت القبلية والبعدية للمتغيرات المدروسة لدى المجموعتي التجريبة الاولى

جدول (2)

يبين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعه التجريبة الاولى

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المتغيرات | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
| س | ع | س | ع |
| 1. اختبار الثلاث وثبات طويلة
 | 5,98 | 0,48 | 100,1 | 2,32 |
| 1. اختبار السحب على العتلة
 | 6,11 | 0,81 | 9,2 | 1,03 |
| 1. اختبار السعة الحيوية
 | 581,10 | 63,1 | 63,41 | 64,2 |
| 1. اختبار النبض أثناء الراحة
 | 80,27 | 1,2 | 78,32 | 1,45 |

يبين جدول (2) نتائج اختبار الثلاث وثبات طويلة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بتأثير التدريب الفتري إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5,98) بإنحراف معياري (0,48) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (100,10) بانحراف معياري (2,32) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

يبين جدول (2) نتائج اختبار السحب على العقلة لعينة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بعد التدريب الفتري إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6,10) بانحراف معياري (0,81) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,2) بانحراف معياري (1,3) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

يبين جدول (3) اختبار السعة الحيوية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التدريب الفتري اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (581,10) بانحراف معياري (63,1) بانحراف معياري (64,2) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

يبين جدول (4) اختبار النفس أثناء الراحة لعينة البحث الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التدريب الفتري , إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (80,27) بانحراف معياري (1,2) في حين بلغ الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (78,32) بانحراف معياري (1,45) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي

4-1-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاخبتارت القبلية والبعدية للمتغيرات المدروسة لدى المجموعتي التجريبة الثانية .

**الجدول (3)**

يبين الاختبارات القبلية والبعدية المجموعة التجريبية الثانية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المتغيرات | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
| س | ع | س | ع |
| 1. اختبار الثلاث وثبات طويلة
 | 5,61 | 0,431 | 9,23 | 1,98 |
| 1. اختبار السحب على العتلة
 | 5,92 | 0,44 | 8,3 | 1,48 |
| 1. اختبار السعة الحيوية
 | 546,2 | 64,8 | 60,38 | 60,1 |
| 1. اختبار النبض أثناء الراحة
 | 80,9 | 1,5 | 79,62 | 1,08 |

يبين جدول (3) اختبار الثلاث وثبات طويلة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بتأثير التدريب الفتري اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5,61) بانحراف معياري (0,431) إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,23) بانحراف معياري وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

يبني جدول (3) اختبار السحب على العقلة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بتأثير التدريب الفتري إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بانحراف معياري (0,44) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبارين البعدي (8,3) بانحراف معياري (1,48) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

يبين جدول (3) نتائج اختبار البحث في السعة الحيوية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (20 , 546) بانحراف معياري (60,1) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (3) يبين اختبار النفس أثناء الراحة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بتأثر التدريب الفتري إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (80,09) بانحراف معياري (79,62) بانحراف معياري (1,08) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين القبلي والبعدي .

4-1-1-3 عرض نتائج المتغيرات الوظيفية والقدرة على الاختبارات البعدية البعدية للمجموعة التجريبية الاولى والثانية .

الجدول ( 4 )

يبين الاختبارات البعدية البعدية للمجموعة التجريبية الاولى والثانية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المتغيرات | المجموعة التجريبة الاولى | المجموعة التجريبية الثانية |
|  | س | ع | س | ع |
| 1 - اختبار الثلاث وثبات طويلة | 100.1 | 2.32 | 9.23 | 1.98 |
| 2 – اختبار السحب على العقلة | 9.2 | 1.03 | 8.3 | 1.48 |
| 3 – اختبار السعة الحيوية | 63.41 | 64.2 | 60.38 | 60.1 |
| 4 – اختبار النبض اثناء الراحة | 78.32 | 1.45 | 79.62 | 1.08 |

**يلاحظ من النتائج البعدية الواردة في جدول ( 4 ) اختبار الثلاث وثبات الطويلة ان المجموعة التجريبة كان وسطها الحسابي ( 100.1 ) والنحراف المعياري (2.32) اما المجموعة التجريبية الثانية فقد كان وسطها الحسابي (9.32) بانحراف معياري (1.98) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار البعدي بعدي**

**يلاحظ من النتائج البعدية الواردة في جدول (4) اختبار السحب على العقلة ان المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي ( 9.2 ) بانحراف معياري ( 1.03 ) المجموعة التجريبية الثانية فقد كان وسطها الحسابي (8.3) بانحراف معياري ( 1.48 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار البعدي بعدي**

**يلاحظ من النتائج البعدية الواردة في جدول (4) اختبار السعة الحيوية ان المجموعة التجريبية الاولى كان وسطها الحسابي ( 36.41) بانحراف معياري ( 46.2 ) اما المجموعى التجريبية الثانية فقد كان وسطها الحسابي (60.38) بانحراف معياري (60.1) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار البعدي بعدي**

**يلاحظ من النتائج البعدية الواردة في جدول (4) اختبار النبض اثناء الراحة ان المجموعة التجريبية الاولى كان وسطها الحسابي ( 78.32 ) بانحراف معياري ( 1.45 ) اما المجوعة التجريبية الثانية فقد كان وسطها الحسابي ( 79.62) بانحراف معياري (1.08) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار البعدي بعدي**

4-1-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية والقبلية لمتغيرات المجموعة التجريبية الأولى والثانية بتأثير التدريب .

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (2 ,3) في الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات الوظيفية هناك فروق بين مجتمع البحث وتعزو الباحثة ذلك إلى الدور الفعال بتأثير التدريب الفتري , مما أدى إلى تطوير المجموعة وترى الباحثة أن تنوع التمرينات المستخدمة في التجربة قد ناسبت قدرات اللاعبين وقابلياتهم من حيث الشدة المختارة وطريقة هذه الشدة فضلا ً عن الراحة المناسبة التي أعطت للاعبين سواء كان ذلك بعد كل تكرار أم بين المجموعات والكل ساهم في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وهذا خصل نتيجة انتظام اللاعبين على هذه الفئة فضلا ً عن التكرارات لأن تكرار الأداء يساعد على تطوير جميع متغيرات البحث وبعد التدريب الفتري الطريقة لتنمية الصفات البدنية والوظيفية لتحسين التطور في أجهزة الجسم وهذا ما أحضرته نتائج المجموعة التجريبية الأولى والثانية يبين جدول رقم ( 4 ) في الاختبارات البعدية البعدية للمتغيرات الوظيفية هناك فروق بين مجتمع البحث مما ادى الى التطوير المجمعتين التجريبية الاولى والثانية وتحسين المتغيرات الوظيفية في اجهزة الجسم

**الباب الخامس**

1. 1 الاستنتاجات

من خلال مثير نتائج البحث توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات هي :

1. المنهج التدريبي المعد باستخدام تمارين بدنية متنوعة لآثار إيجابية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لدى أفراد عينة المجموعتين التجريبيتين بأسلوب التدريب الفتري .
2. استخدام التدريب الفتري كونه أسهم في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية ولكلا المجموعتين التجريبيتين بأسلوب التدريب الفتري .

**5-2 التوصيات :**

1. التركيز على استخدام طريقة التدريب الفتري لأنها الأساس ونقطة انطلاق للارتقاء باللاعبين فضلا ً عن تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والقدرة العضلية.
2. التدريب على وقف الأنظمة انتاج الطاقة التي تليها الفعالية الرياضية المختصة.
3. إجراء دراسات متتابعة على مناطق جهة أخرى من التدريب الفتري على لاعبين كرة الطائرة .
4. التركيز في استخدام تمرينات بدنية خلال المنهج التدريبي .
5. اعتماد المدربين عند بناء برامج تدريبية على دليل التدريب الفتري الخاص.

المصادر

1 - حسام محمد الحزبي , مصدر سبق ذكره , ص 95 – 96 .

2-fox and matherews , op . cit . 1974 . p 47 .

 2- حسام محمد الخرجي ؛ مصدر سبق ذكره , ص 96 .

 3- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ط3 ( مدينة نصر , مطبعة دار الكويت , 1999 , ص 391 – 392 .

محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية , ج1 , ط2 ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1983)

4-طلحة حسين الدين،مصدر سبق ذكره،1993،ص320

5- - محمد إبراهيم شحاتة , وآخرون ؛ أساسيات التمرينات البدنية , ( الاسكندرية , منشأة المعارف , 1998) , ص 46 .

 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح , وروبي أحمد عمر ؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي : ( القاهرة , عالم الكتب , 1986 ) , ص 56 – 57 .

 - محمد نصر الدين رضوان ؛علم وظائف الأعضاء والجهد البدني : ط3 ( الاسكندرية , توزيع منشأة المعارف بالاسكندرية , 2000 ) , ص 273 .

6- - ريسان خريبط مجيد , علي تركي , مصدر سبق ذكره , ص 46 .

 - أسعد منعم نافع الشيخلي , مصدر سبق ذكره , ص 36 .

7- - محمود عدنان ؛ قراءات في البحث العلمي ( القاهرة , دار المفكر العربي , 2004 ) , ص 84 , 85 .

 - خير الدين علي عويس ؛ دليل البحث العلمي : ( القاهرة , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , 1999) , ص 125 .

8- - قاسم حسن حسين ؛ بسطويسي أحمد , مصدر سبق ذكره , ص 154 – 156

9- - قاسم حسن وبسطويسي أحمد , التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية , ط1 ( مطبعة الوطن العربي , 1979) , ص 155 – 156 .

10- - جولي بالانت ؛ التحليل الإحصائي باستخدام برنامج Spss , ترجمة : خالد العمري , ص 1 : ( القاهرة , دار المعارف , 2006), ص 56 .

1. - حسام محمد الحزبي , مصدر سبق ذكره , ص 95 – 96 . [↑](#footnote-ref-1)
2. 2-fox and matherews , op . cit . 1974 . p 47 . [↑](#footnote-ref-2)
3. - حسام محمد الخرجي ؛ مصدر سبق ذكره , ص 96 . [↑](#footnote-ref-3)
4. - محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ط3 ( مدينة نصر , مطبعة دار الكويت , 1999 , ص 391 – 392 . [↑](#footnote-ref-4)
5. - محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية , ج1 , ط2 ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1983) . [↑](#footnote-ref-5)
6. - طلحة حسين حسام الدين , مصدر سبق ذكره , 1993 , ص 320 . [↑](#footnote-ref-6)
7. - محمد إبراهيم شحاتة , وآخرون ؛ أساسيات التمرينات البدنية , ( الاسكندرية , منشأة المعارف , 1998) , ص 46 . [↑](#footnote-ref-7)
8. - أبو العلا أحمد عبد الفتاح , وروبي أحمد عمر ؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي : ( القاهرة , عالم الكتب , 1986 ) , ص 56 – 57 . [↑](#footnote-ref-8)
9. - محمد نصر الدين رضوان ؛علم وظائف الأعضاء والجهد البدني : ط3 ( الاسكندرية , توزيع منشأة المعارف بالاسكندرية , 2000 ) , ص 273 . [↑](#footnote-ref-9)
10. - ريسان خريبط مجيد , علي تركي , مصدر سبق ذكره , ص 46 . [↑](#footnote-ref-10)
11. - أسعد منعم نافع الشيخلي , مصدر سبق ذكره , ص 36 . [↑](#footnote-ref-11)
12. - محمود عدنان ؛ قراءات في البحث العلمي ( القاهرة , دار المفكر العربي , 2004 ) , ص 84 , 85 . [↑](#footnote-ref-12)
13. - خير الدين علي عويس ؛ دليل البحث العلمي : ( القاهرة , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , 1999) , ص 125 . [↑](#footnote-ref-13)
14. - قاسم حسن حسين ؛ بسطويسي أحمد , مصدر سبق ذكره , ص 154 – 156 . [↑](#footnote-ref-14)
15. - قاسم حسن وبسطويسي أحمد , التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية , ط1 ( مطبعة الوطن العربي , 1979) , ص 155 – 156 . [↑](#footnote-ref-15)
16. - جولي بالانت ؛ التحليل الإحصائي باستخدام برنامج Spss , ترجمة : خالد العمري , ص 1 : ( القاهرة , دار المعارف , 2006), ص 56 . [↑](#footnote-ref-16)